



CHRONOBIOLOGIE

Rituel nocturne

Durant la nuit, la peau se renouvelle et se régénère. La pénétration cutanée est à son acmé, tandis que la réparation de l'ADN et la prolifération cellulaire augmentent de façon exponentielle. Partant de ce postulat, Sir Fraser Stoddart, le chimiste fondateur de Noble Panacea, a imaginé un masque nuit synchronisé avec le rythme biologique naturel de l'épiderme. L'onguent s'applique le soir sur le visage et le cou avec un pinceau en silicone. Un automassage sculptant, réalisé à l'aide d'un Gua Sha octogonal en jade blanc offert avec le soin, complète le rituel. Au réveil, la peau apparaît lumineuse, plus ferme, repulpée et régénérée. Magique.

Masque Nuit Chronobiologique, Noble Panacea, (375 francs, les 8 doses), www.noblepanacea.eu

G. S.

PROPRE

Le shampoing de demain

Basée sur l'arc lémanique, la marque Nuniq réinvente le shampoing, qu'elle conditionne dans des bouteilles en verre à acheter une fois et à remplir à l'infini avec des écopacks biodégradables. Végane, cruelty free, naturelle, sans sulfate ni autres ingrédients controversés, la formule unique est à base d'extraits de grenade et d'eau de kiwi. Elle se personnalise à l'aide de boosters à choisir en fonction de sa nature de cheveu, le Smooth talker, le Jet setter ou encore le Head turner. Même principe pour l'après-shampoing. Bref, du sur-mesure, écolo, clean et local, on aime.

Planet Pleaser Detox Shampoo, Nuniq, (250 ml, 32 francs), www.nuniq.io

G. S.



DIGITAL-AGING

HALTE À LA LUMIÈRE BLEUE

EN PLUS DE TROUBLER LE SOMMEIL ET DE FATIGUER LES YEUX, L'EXPOSITION PROLONGÉE AUX ÉCRANS ACCÉLÉRERAIT ÉGALEMENT LE VIEILLISSEMENT CUTANÉ. BOOM DU TÉLÉTRAVAIL OBLIGE, LES SOINS LIMITANT LA PORTÉE DES MÉFAITS DE LA LUMIÈRE BLEUE SE MULTIPLIENT. PLEIN PHARE SUR QUATRE HITS POUR ÉVITER LE BLUES DU DIGITAL-AGING.

TEXTE : G. SINNASSAMY



Bouclier énergisant

On n'est jamais trop prudent. Avec sa texture au fini mat et son parfum dynamisant à base d'huiles essentielles, le soin Sisley Youth est l'allié parfait de ceux qui souhaitent se prémunir des effets cutanés provoqués par tous les types de pollutions, intérieure, extérieure, mais également digitale. Parmi les actifs stars anti-lumière bleue, des extraits de graines de Sarrasin, de Ginkgo biloba, de ginseng et de kiwi. À appliquer matin et soir.

Sisley Youth anti-pollution, Sisley, (40 ml, 197 francs), www.sisley-paris.com

Embrun céruléen

Un pschitt suffit. Imaginée par la marque québécoise Omy Laboratoires, la Brume Lumière bleue marie de la grande aune à du thé de brosse, également nommé thé de résurrection. Deux extraits végétaux, chargés en molécules antioxydantes, qui préviennent les conséquences néfastes de l'exposition aux écrans sur la peau et offrent un effet seconde peau minimisant l'adhésion des particules polluantes présentes dans l'environnement.

Brume Lumière bleue, Omy Laboratoires, (100 ml, 26 francs), www.omycosmetics.com

Pare-soleil

Les scientifiques sont unanimes : quelle que soit la saison, il est indispensable de se protéger des UV. Pour répondre à cet impératif, Clarins a développé un écran anti-UV, qui fait obstacle aux 5 polluants les plus courants de la vie quotidienne : atmosphérique, intérieur, pollen, lumière bleue et photo-pollution. Une crème-gel légère à base d'extrait de feuille de mangui bio qui hydrate et renforce le pouvoir d'auto-défense de l'épiderme.

UV+ SP Anti-Pollution Neutre, Clarins, (30 ml, 60 francs), www.clarins.ch

Sérum de jeunesse

Label confidentiel que l'on trouve notamment au Bon Génie, Chantecaille signe des soins naturels, dont la beauté s'installe au jour qui se lève sur un panorama époustouflant. Grandes baies vitrées ouvertes sur les sommets, silence quasi religieux, c'est l'heure de la méditation. Une parenthèse hors du temps qui donne le ton des jours à venir. Ici, il est question d'apprendre à se faire du bien. Plaine conscience, sommeil, nutrition et activités physiques, la théorie, orchestrée par un comité constitué de médecins et scientifiques, se mêle à la pratique. Objectif ? Apprendre à mobiliser ses ressources pour donner le meilleur de soi-même, dans la vie professionnelle comme personnelle.

Sérum Hyaluronique Anti-Lumière Bleue, Chantecaille, (30 ml, 175 francs), www.chantecaille.com

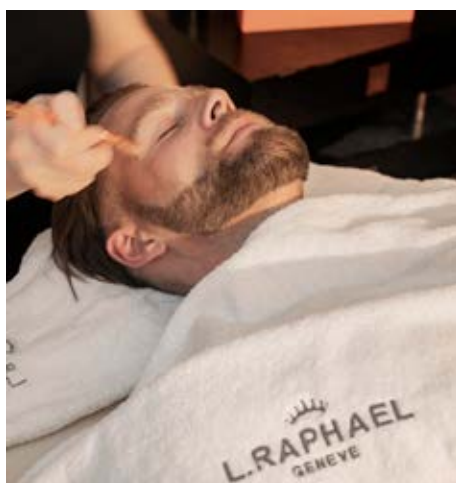
ESTHÉTIQUE

À la Men's Club Clinic

La papesse de la beauté et du bien-être, Ronit Raphaël, vient d'inaugurer, à Genève, la Men's Club Clinic. Un temple de la médecine esthétique réservé aux hommes et situé au cinquième et sixième étages de son flagship de la rue du Rhône. Accessible par ascenseur privatif, l'espace de 300 m² accueille ses hôtes à la manière d'un club traditionnel de gentlemen. Décoré dans des tons beiges avec des touches de noir et d'orange selon les codes de la marque, l'écran abrite cinq salles de soins élégamment aménagées, une réception, un bar-salon, un cabinet médical et un rooftop offrant une vue panoramique sur le Léman. Coiffure, épilation laser ou massage, on y soigne son apparence. Dotée d'équipements dernier cri, la clinique propose, en outre, des traitements innovants à l'oxygène tels que l'Oxy Peel ou l'Oxy Scalp et pratique la mésothérapie, le 4D, la photoluminothérapie, la microdermabrasion, les injections cosmétiques, ou encore le modelage EMS. De quoi s'offrir une seconde jeunesse, à l'abri de l'effervescence citadine... et des regards indiscrets.

L.Raphaël, 15 Rue du Rhône, 1204 Genève, www.men-l-raphael.com

G. S.



© F. Davout



WELLNEST

EN MODE RESET

TROIS À SIX JOURS TOP CHRONO POUR FAIRE ÉCLORE LE MEILLEUR DE SOI-MÊME ? SOMMEIL, MÉDITATION, NUTRITION ET ACTIVITÉS PHYSIQUES, LES WELLNEST RETREATS OPÈRENT UN GRAND RESET POUR RENOUER DURABLEMENT AVEC UNE HYGIÈNE DE VIE AU TOP ET AINSI OPTIMISER SES PERFORMANCES.

TEXTE : G. SINNASSAMY

7 h tapantes. Encore un peu ensommeillés, les participants s'installent face au jour qui se lève sur un panorama époustouflant. Grandes baies vitrées ouvertes sur les sommets, silence quasi religieux, c'est l'heure de la méditation. Une parenthèse hors du temps qui donne le ton des jours à venir. Ici, il est question d'apprendre à se faire du bien. Plaine conscience, sommeil, nutrition et activités physiques, la théorie, orchestrée par un comité constitué de médecins et scientifiques, se mêle à la pratique. Objectif ? Apprendre à mobiliser ses ressources pour donner le meilleur de soi-même, dans la vie professionnelle comme personnelle.

La science au service du bien-être

Exit les coaches de vie et autres thérapeutes autoproclamés. Loin des méthodes parfois discutables dont se réclament certains gourous du développement personnel, le programme des Wellnest Retreats s'appuie sur une expertise scientifique solide. En effet, parmi le trio fondateur du concept, le Dr François Duforez, médecin du sommeil et du sport formé au Centre d'Études et de Recherches de Médecine Aérospatiale, ancien chef de clinique des Hôpitaux de Paris : «Les programmes de Wellnest Retreats ont tous été validés

médicalement et scientifiquement par notre Comité Scientifique et Éthique, qui est composé de médecins, de chercheurs et de praticiens certifiés. Notre approche holistique nécessite d'avoir recours à des spécialistes qui ont une vraie expertise terrain, mais également une expérience de la recherche. Sous ma supervision, ce comité a édité et validé nos Livres blancs pour chacun des piliers afin de souligner leur interaction et assurer une continuité comme une évolution dans nos séjours», explique le ponton, qui a notamment travaillé à de nombreux projets de recherche biomédicale dans le monde de la F1 (Alain Prost, Olivier Panis, Jenson Button...), de la voile (Vendée Globe, Route du Rhum) ainsi que dans la préparation des Jeux olympiques (Pékin, Londres, Rio). Bref, des techniques initialement destinées à des sportifs d'élite et éprouvées dans des situations extrêmes... mises à la disposition de tous pour une meilleure efficacité au quotidien.

Vers le changement

Prenant part au séjour avec les clients, les spécialistes des quatre piliers fondateurs partagent leur expertise au cours d'ateliers collectifs, en plénière ou en comité restreint, mais également en one-to-one en fonction des problématiques de chacun. Pour personnaliser au mieux le programme, un questionnaire général est envoyé environ un mois avant le départ, suivi

d'un entretien téléphonique avec un médecin. Selon les axes identifiés, un emploi du temps sur mesure est remis à chaque participant. Pendant 3 ou 6 jours, le groupe, logé en pleine nature dans un des hôtels partenaires privatisés en Suisse romande, alterne balade en raquette, cours de cuisine, séance d'étirements musculaires, initiation à la power nap, pratique de la cohérence cardiaque... Tout autant d'outils facilement assimilables et susceptibles d'inscrire une nouvelle dynamique au quotidien. «L'idée est de séjourner dans un lieu géographique inspirant, entouré de gens bienveillants, et de bénéficier d'un temps où on lâche prise. Peut-être que l'on ressortira d'un séjour Wellnest Retreats, avec une seule astuce, mais si elle permet de voir le monde autrement, d'entrevoir des solutions, voire d'envisager plus sereinement l'avenir, on aura tout gagné», précise le docteur Duforez. Le séjour de 6 jours se clôt par un atelier d'initiation aux TOP, Techniques d'Optimisation du Potentiel (cf. interview), méthode qui a fait ses preuves auprès de militaires et de sportifs de haut niveau et s'accompagne d'un suivi online avec un accès sécurisé et illimité aux ressources présentées. Bref, un stage intensif en mode reset pour passer à l'action et enfin se reconnecter au meilleur de soi sur le long terme. ■

INFORMATIONS, LIEUX ET DATES DES SÉJOURS À VENIR SUR www.wellnest-retreats.ch



L'AVIS DE L'EXPERT

Édith Perreaut-Pierre

ANCIEN MÉDECIN MILITAIRE, FONDATRICE DE LA MÉTHODE TOP (TECHNIQUES D'OPTIMISATION DU POTENTIEL) NOUS RÉPOND.

Comment définiriez-vous les TOP ?

Il s'agit d'un ensemble de techniques, permettant à chacun de mobiliser ses ressources, qu'elles soient physiques, émotionnelles ou psycho-cognitives, en fonction des exigences de la situation vécue.

Comment avez-vous été amené à développer ces outils ?

Médecin du sport et de l'aéronautique, j'ai exercé comme médecin militaire pendant plus de trente ans. J'ai fondé dans les années 90 la méthode TOP® (Techniques d'Optimisation du Potentiel) pour répondre à l'objectif d'améliorer la gestion du stress et de la fatigue chez les combattants.

Inspirés par les méthodes de préparation mentale des sportifs de haut niveau puis appliquées aux soldats, les TOP peuvent-elles être utilisées dans la vie quotidienne ? Les techniques, basées sur la respiration, l'imagerie mentale, le dialogue interne ou encore la relaxation, sont accessibles à tous. On peut y avoir recours dans de nombreuses situations de la vie courante, qu'il s'agisse d'entamer un grand ménage de printemps auquel on n'a pas envie de s'atteler, de réussir un entretien d'embauche ou d'améliorer la cohésion dans ses équipes.

Comment ces techniques s'intègrent-elles dans les Wellnest Retreats ?

Liant qui chapeaute les quatre piliers Wellnest, les TOP seront partagés lors d'un atelier en fin de séjour afin d'aider les participants à pérenniser ce qu'ils auront appris et d'inscrire le changement dans la durée.

Pour aller plus loin, «Comprendre et pratiquer les techniques d'optimisation du potentiel : être et rester au TOP», Édith Perreaut-Pierre, éditions Dunod.