

MODE CULTURE BEAUTÉ SOCIÉTÉ IDÉES. ET GRATUIT

# STYLIST

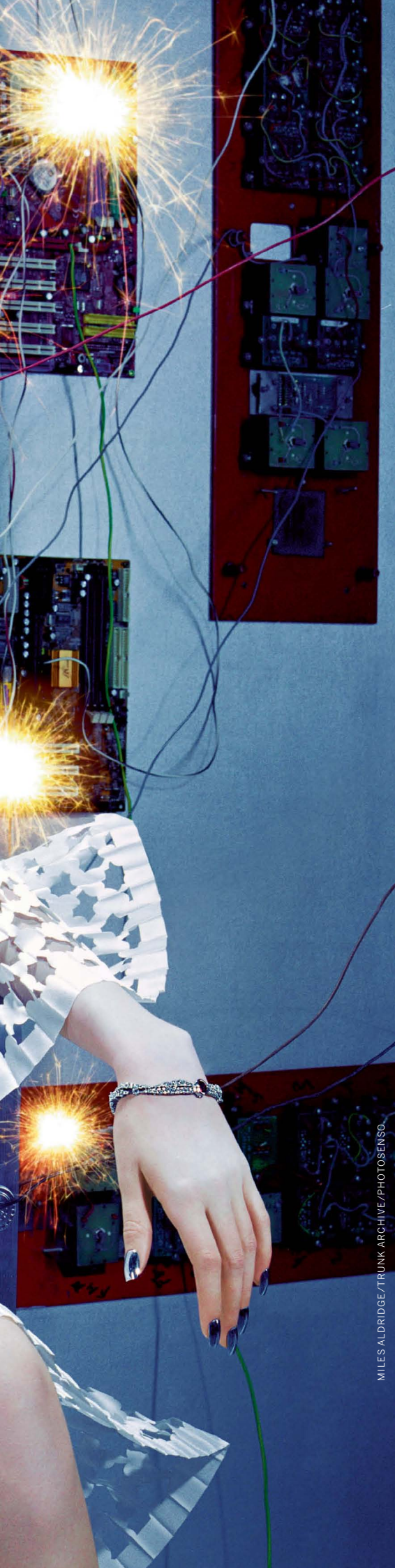
PUBLICITÉ

## LOVERDOSE *Tattoo*





J'AI LES FILS  
QUI SE TOUCHENT



MILES ALDRIDGE/TRUNK ARCHIVE/PHOTSENSO.

# ÊTRE TROP BRANCHÉE C'EST RISQUÉ



Détox digitale en quatre phases pour apprendre à breaker à l'heure de l'hyper-bruit.

PAR CHARLOTTE NATTIER

## R

« Regarde ! C'est toi avant les ordinateurs, avant Internet, avant les iPad, avant YouTube, avant Tumblr... Tu es dans un engrenage technologique », explique Carrie Brownstein à un Fred Armisen au bord de l'implosion dans *Technology Loop and Mind-Fi*, l'un des meilleurs épisodes de *Portlandia*. Avec trois notifications par minute, le cerveau est vite débordé par un trop-plein de « bzzz » stressants ou de « ding ! » cinglants. Résultat : on est drainée. Et pourtant, trouvez-moi une fille qui ne checke pas son compte Facebook alors qu'elle est en train de prendre un verre avec 



“CHAQUE TEXTO, CHAQUE PUSH, ÉMET UNE VIBRATION OU UNE SONNERIE LIBÉRANT L’HORMONE DU BONHEUR”

## POUR S’EUPHORISER

### 35 MINUTES DE RUNNING DOPANT

S’il y a bien un sport auquel on devient accro, c’est la course. Et pour cause, quand on a l’impression de toucher le fond de l’effort physique, arrive le second souffle, ce relargage d’endorphines, sorte de morphine naturelle produite par les cellules du système nerveux. L’épreuve devient une partie de plaisir, complètement shootée, on est euphorique et hyper en forme. Post-it mental : même si vous courez connectée à une application, faites l’impasse sur la musique. Pour bien courir : il est essentiel d’être à l’écoute de sa respiration et des pulsations de son cœur.

**How to :** 35 minutes fractionnées, qui alternent phase d’effort et phase de récupération : 3 minutes de marche rapide/2 minutes de course pour les débutantes ou 2 minutes de sprint/1 minute 30 de course pour les chevronnées (ou les psychopathes). Idéalement, on devrait courir tous les jours. Dans la vraie vie, trois sessions par semaine, c’est déjà bien.

- \* 1-Bracelet UP24, **Jawbone**, 149€, [jawbone.com](http://jawbone.com).
- \* 2-Collant Studio Power, **Adidas**, 48€, [adidas.fr](http://adidas.fr).
- \* 3-K-Way Mabele by **Maje x K-Way**, 195€, [fr.maje.com](http://fr.maje.com).
- \* 4-Sweat-shirt M-Flower, **Maison Martin Morel**, 70€, [maisonmartinmorel.com](http://maisonmartinmorel.com).
- \* 5-Baskets **New Balance**, 85€ sur [saranza.com](http://saranza.com).

une copine, et je vous offre pour 100€ de jeux à gratter (ceux avec les chatons dessus, là). Car si l’hyper-connexion déclenche bien une fatigue psychologique, elle entraîne aussi un craving physiologique. Dans son livre *Seuls ensemble* (éd. Basic Books), Sherry Turkle, professeure en études sociales de la science et de la technologie au M.I.T., trouve la source de notre addiction : le bruit. Chaque texto, chaque push, émet une vibration ou une sonnerie qui provoque la libération dans le cerveau d’un petit shoot

de dopamine, l’hormone du bonheur. De la gratification instantanée comme avec la junk food. Comme une drogue, le moindre like/cœur/pouce-levé nous rend heureux, tout en nous plongeant dans une dépendance aiguë. À force, on finit par se disperser, crevée et moins concentrée. Vous vous croyez au-dessus de ça ? Allez faire un tour sur [netaddiction.com](http://netaddiction.com) et répondez à vingt questions pour faire le point sur votre niveau de dépendance. On y a été et ça fait peur. L’heure de la rehab digitale a sonné.



**POUR SE CANALISER**

**9 MINUTES DE YOGA VITALISANT**

En plus de délier et d'affûter le corps, le yoga remet le mental d'aplomb. À condition que la pratique soit régulière, bien sûr ! Pas question de méditation mais plutôt d'un travail en mouvement, pour polariser les pensées sur les besoins du corps. **How to :** un enchaînement de 9 asanas, triées sur le volet pour leurs capacités à restaurer l'équilibre physique et mental,

aiguiser la concentration et la mémoire, calmer l'esprit, réguler le rythme cardiaque et le système nerveux. Oui, tout ça. Tenez-les 1 minute chacune : armée d'un chronomètre, commencez par l'arbre, poursuivez avec le guerrier, la pince assise, le tronc, la planche, le cobra, le petit pont, l'inversion et finissez par le poisson. À faire tous les jours, matin ou soir.



\* 1-Montre de sport + GPS, Nike, 149€, [nike.fr](http://nike.fr). \* 2-DVD Yôga, à chacun sa pratique by Heberson, 19,80€, [byheberson.fr](http://byheberson.fr). \* 3-Jogging, H&M, 29,95€, [hm.com](http://hm.com). \* 4-T-shirt col V uni, Lacoste, 35€, [lacoste.com](http://lacoste.com). \* 5-Tapis de yoga Évolution, Nature et Découvertes, 29,95€, [natureetdecouvertes.com](http://natureetdecouvertes.com).



\* 1-Oligomer Pur, Phytomer, 6,20€ le sachet de 40 g, [phytomer.fr](http://phytomer.fr). \* 2-Sels de bain, Daniel Jouvance, 15€, [danieljouvance.com](http://danieljouvance.com). \* 3-Huile Essentielle Citron, Aroma-Zone, 3,30€, [aroma-zone.com](http://aroma-zone.com). \* 4-Huile Essentielle Gingembre, Phytosun Arômes, 3,65€, [phytosunaroms.fr](http://phytosunaroms.fr). \* 5-Huile Essentielle Menthe Poivrée bio, Naturactive, 6,50€, [naturactive.fr](http://naturactive.fr).

**POUR Y VOIR PLUS CLAIR**

**30 MINUTES DANS UN BAIN REVIGORANT**

Vous avez déjà essayé de téléphoner dans votre baignoire (pleine) ? On l'a fait et notre iPhone est tombé dans l'eau. Bien fait pour nous, car si on sait que le bain est un moment de détente musculaire, c'est aussi une phase de « rien » mental hyper-réparatrice.

**How to :** la bonne température ? Celle du corps (37°C, donc), afin de ne pas créer de choc thermique. On jette quoi dans l'eau ? Des sels de bain reminéralisants pour un bon effet anti-fatigue, dopés par trois gouttes d'huiles essentielles de gingembre stimulante, de menthe des champs rafraîchissante, d'épinettes noires fortifiante et de citron pour tonifier le système nerveux. La bonne durée ? 30 minutes, pas plus. À faire deux fois par semaine, de préférence le soir ce qui permettra de donner du carburant aux cellules (qui se régénèrent la nuit).

**5 TRUCS À RETENIR POUR NE PLUS ÊTRE UNE JUNKIE 2.0**

- \* Un téléphone n'est pas un réveil. Laissez-le dans le salon en allant vous coucher, pour éviter un bonus d'ondes inutiles et ne pas vous jeter sur vos mails (ou Twitter), à peine réveillée.
- \* Un téléphone ne savonne pas, ne mousse pas et brosse encore moins les dents. Il n'a donc rien à faire dans une salle de bain.
- \* Instagram n'est pas un album photo. Selon l'étude de Linda Henkel de l'université de Fairfield, prendre des photos sur Instagram altère la mémoire. À force d'instagrammer sans réfléchir, on rate précisément ce qu'on est en train de photographier. C'est beau cette plage earlybirdée, mais c'était où déjà ? Photographiez et développez les moments importants.
- \* YouTube n'est pas un ami. Plutôt que de regarder des vidéos de LOLcats toute la journée, adoptez un chaton de l'association Sauvade. [asso-sauvade.forumactif.org](http://asso-sauvade.forumactif.org).
- \* Google Calendar n'est pas un agenda. Vous serez bien avancée quand votre smartphone n'aura plus de batterie. Marche aussi avec Keep, qui n'est pas un Moleskine.

**POUR SE DÉTENDRE**

**5 MINUTES D'ÉCRITURE LIBÉRATRICE**

Textos, whatsapp, tweets en 140 signes... Désormais, on est rincée rien qu'à l'idée de signer un chèque ! Pourtant, écrire (avec un stylo et du papier, pas un clavier) est un bon anti-stress, où chaque page vide, remplie, envoie un signal positif aux neurones. **How to :** sans réfléchir, on dessine, rédige, trace des lignes... L'idée, c'est de combler la page blanche. Un truc pour se vider la tête, une pièce aérée, pimpée par une bougie relaxante. À faire 5 minutes par jour. Une fois par semaine, on envoie une carte postale à un proche. Ça nous force à écrire pour de vrai et en plus, c'est désuet (oui, on dit désuet), donc hyper-cool.



\* 1-Bougie Beatnik, Jardins d'Écrivains, 35€, [jardinsdecrivains.com](http://jardinsdecrivains.com). \* 2-Bougie Parfumée Lavande, L'Occitane, 30€, [fr.loccitane.com](http://fr.loccitane.com). \* 3-Bougie de France Note Fraîche, Eau de Mélisse, 29,40€, [eaudemelisse.com](http://eaudemelisse.com). \* 4-Carnet Life Is Beautiful, Smythson, 60€ sur colette.fr. \* 5-Carnet Little Blue Book, Tiffany, 50€, [tiffany.fr](http://tiffany.fr).

Merci à Heberson, coach à l'Usine, Pascale Ruberti, responsable recherche et développement chez Aroma-Zone, Lucile Woodward, coach et Marie Ben, créatrice de Les Mots Sont Des Cadeaux.