

MODE CULTURE BEAUTÉ SOCIÉTÉ IDÉES. ET GRATUIT

STYLIST



LA MODE.



QUEST-CE QUE CES PERSONNES ONT EN COMMUN ?

Non, ce n'est pas une étrange coupe de cheveux mais un réveil qui tonitruie dès potron-minet. Punaisez ce papier sur votre oreiller : voici comment se lever pour devenir maître du monde...

PAR JOY PINTO

M

Mozart, Beethoven, Frank Lloyd Wright, Anna Wintour, Tim Cook... Si ces personnalités ont toutes cassé l'Internet en leur temps, c'est parce qu'elles sont (ou furent) d'attaque entre 5h et 6h30. AM. Dans le genre winners, les lève-tôt se posent là. Après avoir scanné le comportement de 700 étudiants en psychologie, Ana Adan – du département de psychiatrie et de psychobiologie clinique à l'université de Barcelone – a démontré que les alouettes seraient des personnes



PHOTO : CORBIS OUTLINE - CORBIS / GETTY IMAGES - REX FEATURES



WE WOKE UP LIKE THIS



plus consciencieuses, plus travailleuses, plus persévérantes et plus coopératives que les oiseaux de nuit. Moins stressées et déprimées, elles résistent mieux à la fatigue, aux frustrations et aux difficultés. Fatalement, elles cartonnent à l'école et décrochent de meilleurs jobs. Vous n'arrivez pas à émerger avant 9h ? Pas de panique, voici comment vous réveiller pour gagner en énergie, en joie et en sérénité (et si par hasard, ce papier vous rendait millionnaire, n'hésitez pas à faire un don à la rédaction).

“SORTEZ DU LIT ET OUVREZ LES VOLETS, HISTOIRE DE PRENDRE UN SHOT DE LUMIÈRE”

OUVRIR LES YEUX POUR ÊTRE HEUREUSE

● Passer ou non une bonne journée ne dépend que de petits détails...

La régularité : se faire jeter du lit par une alarme, c'est comme s'acharner à prendre des taxis : subir une agressivité tout à fait indispensable. Épargnez-vous ça, en vous astreignant à dormir à 23h et vous lever entre 6h30 et 7h pour finir par vous réveiller spontanément, tout en profitant au maximum du sommeil profond (le plus réparateur, qui court du début de la nuit à 4h). « Vous vous levez en meilleure forme et de bonne humeur », ajoute Chantal Hausser-Hauw, neurologue. Le week-end, accordez-vous deux heures de battement.

La mise en condition : couchez-vous avec les rideaux entrouverts (ou investissez dans un simulateur d'aube) pour que le jour s'immiscie sous vos paupières, alors que vous dormez encore. En état d'éveil cérébral, le stress sera moins violent quand le réveil hurlera. « En général, les yeux s'ouvrent même avant la sonnerie, au moment le plus juste du cycle de sommeil », précise François Duforez, médecin au centre du sommeil et de la vigilance de l'Hôtel-Dieu.

Le Prozac naturel : sortez du lit et ouvrez les volets, histoire de prendre un bon shot de lumière. Elle inhibe la mélatonine (hormone somnifère) et stimule la production de sérotonine (aux effets antidépresseurs). Idéalement, il faudrait commencer la journée par une balade matinale d'une demi-heure.

Comme on n'est pas Kourtney Kardashian (on a un emploi, nous, madame), petit-déjeuner collée à la fenêtre fera l'affaire. **Post-it mental :** appuyer sur le bouton snooze du réveil, c'est replonger direct dans une phase de sommeil profond... Avant d'être réveillée en sursaut par la sonnerie suivante, jusqu'à vous lever comme si vous n'aviez pas fait une vraie nuit. L'appli Wake N Shake ne s'arrête de sonner qu'une fois qu'on a secoué son téléphone bien énergiquement (ce qui revient donc à s'agiter comme le requin-de-gauche du Super Bowl), 2,99€ sur iPhone et Android.

SORTIR DU LIT POUR ÊTRE SÈREINE

● Il y a les gens qui se ruent pathétiquement sur leur iPhone en ayant peur d'avoir raté un Like sur Instagram, et ceux qui décollent avec douceur et panache. Quelle personne avez-vous envie d'être ?

Respirer chill : par le nez pendant 5 minutes, comme les yogis, pour réguler la production de cortisol (l'hormone du stress). Inspirez en gonflant d'abord le ventre, puis le thorax, et bloquez 3 secondes. Expirez 6 secondes, dans le même ordre. Les pensées se mettent en ordre, calmement. « Les échanges entre les ions calcium et magnésium sont favorisés pour une meilleure résistance au stress », précise Yann Rougier, coach et expert en nutrition.

Aérer le cerveau : tournez la tête à droite, à gauche, en avant, en arrière, posez-la contre l'épaule droite puis gauche et faites des rotations de chaque côté. Répétez 3 fois, le plus lentement possible, ces mouvements. Ils favorisent la circulation au niveau des racines rachidiennes, stimulent les ganglions nerveux ortho et parasympathiques et facilitent le passage des informations neuromusculaires du tronc cérébral vers la moelle épinière. En langage de la vraie vie, ça veut dire effacer les tensions du haut du corps et les angoisses, tout en remettant les organes en marche.

Penser positif : « Plutôt que de penser aux nombreuses tâches qui vous attendent, fixez-vous un objectif agréable qui donne envie de commencer la journée », conseille Élodie Cavalier, coach détox. Se concentrer sur l'unique chose que vous avez envie de faire aujourd'hui vous aidera à abattre le reste, sans même y penser.

LA VIE DES AUTRES

Ça fait quoi, au saut du lit, un maître du monde ?



LE PLUS NATUREL : de 5h à 7h, Benjamin Franklin aimait prendre « des bains d'air » (traduire : batifoler tout nu), histoire de se mettre en jambe pour rédiger la Déclaration d'indépendance des États-Unis.



LE PLUS MANIAQUE : levé dès l'aube, Beethoven se préparait un café d'exactly 60 fèves par tasse...



LA PLUS PRODUCTIVE : le fog des somnifères se dissipant vers 5h, Sylvia Plath en profitait pour bosser... Jusqu'à ce que ses enfants se lèvent (pour donc bosser encore).



LA PLUS SPORTY SPICE : up à 5h45, Anna Wintour pourrait se faire un thé comme les êtres humains regular mais elle préfère se chauffer avec une heure de tennis (car c'est un robot).



LA PLUS CHAMPÈTRE : Margaret Thatcher ne se levait pas à 5h pour échafauder un plan diabolique visant à couler L'Étoile rouge. Non, elle avait juste trop peur de louper Farming Today sur la BBC.



Post-it mental : répéter, à voix haute, trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissante, permet d'entrevoir la journée sous l'angle des opportunités à saisir.

MANGER POUR ÊTRE EFFICACE

• La nourriture, c'est du carburant cérébral, du diesel à métabolisme mais aussi un booster de gentillesse.

L'eau vivifiante : un corps déshydraté, c'est un cerveau confus, fatigué et grumpy. Chaque matin, avalez 1/4 de litre d'eau tempérée, pimée par le jus d'1/4 de citron et 1 c. à c. de vinaigre de cidre bio. L'acidité de l'organisme est sous contrôle, le système digestif au repos, histoire de libérer de l'énergie pour des choses qui en valent la peine.

"UN CORPS BIEN CHAUD, C'EST UNE CENTRALE À ÉNERGIE DURABLE"

Le smoothie joie de vivre : 1 banane pro-sérotonine + 1 grosse poignée de myrtilles ou de framboises pro-concentration et mémoire + du lait d'amande + 1 poignée d'amandes pro-dopamine et pleines de protéines + 1 c. à c. de graines de chia bourrées d'oméga 3 + 1 c. à c. d'huile de coco régulatrice du système nerveux + 1 c. à c. de cacao cru contre les envies de sucres = 1 recette mdma-like (mais sans les problèmes de dents).

Les protéines : à quantité égale, elles sont mieux assimilées au petit déjeuner que plus tard dans la journée. FYI: 30 grammes le matin (1 yaourt grec + 2 œufs + 1 blanc d'œuf), c'est 25% de production de muscles de plus que si vous les ingérez à midi. En bonus, elles enclenchent aussi la production de dopamine, d'adrénaline et de noradrénaline pour une vigilance optimale.

Post-it mental : c'est le matin que le magnésium est le mieux métabolisé pour lutter pleinement contre le stress.

SE RÉCHAUFFER POUR ÊTRE ACTIVE

• Un corps bien chaud, c'est une centrale à énergie durable.

Se stretcher : encore au lit, étirez-vous 1 minute en inspirant profondément et en

LA SHORT LIST DRING DRING DRING!



- 1-Tisane Vivifiante. The Algonquin Tea Co., 13€, natedelicatessen.prestabox.com 2-Brume Tonique Corps et Visage. My Little Beauty, 12€, mylittlecorner.fr 3- Tapis de Yoga I Glow. Lolè, 35€, lolewomen.com 4-Éveil Lumière HF3520/01. Philips, 139,99€, philips.fr 5-DVD Yoga, à chacun sa pratique par Heberson Oliveira, 19,80€, byheberson.fr 6-Magné 300. Forté Pharma, 4,50€, fortepharma.com 7-Huile Végétale de Sésame Bio. Aroma Zone, 7,90€, aroma-zone.com 8-Roll-on Tonifiant Aromachologie. L'Occitane, 17€, fr.loccitane.com 9-Gel Douche Wake Up. Plant, 20€, bazar-bio.fr

soufflant d'un coup par le nez. Asseyez-vous 30 secondes pour ancrer les pieds dans le sol. « Le corps se prépare au lieu de se mettre en pilotage automatique et de passer des heures à vraiment se réveiller », assure Sophie Thévenet, sophrologue.

Prendre des forces : avec une série de salutations au soleil, véritable remise en route corporelle et cérébrale. « Cet asana permet de résister aux petits stress comme les transports en commun ou les réunions », insiste Deborah Cukierman, professeure de yoga. YouTube déborde de tutos, faites autant de répétitions que vous pouvez.

Se réchauffer : entre 3h et 4h du matin,

le corps se refroidit pour atteindre le repos profond. Contrairement aux légendes urbaines, une douche bien chaude lui remet les idées en place. Finissez tout de même par trois jets d'eau froide sur les pieds, les mollets, les mains et les avant-bras pour un bon coup de fouet. Énergisez-vous en vous frictionnant des pieds à la tête avec une grande fouta (tout aussi absorbante mais plus maniable qu'une serviette).

Post-it mental : massez-vous avec une grande quantité d'huile de sésame, qui stimule la production de sérotonine, tout en assouplissant la peau et les articulations.

