

DANS L'AIR MOI D'ABORD

forme_

Passer en mode vacances

Sept solutions pour profiter de l'été, survivre au réchauffement climatique et afficher un air de juilletiste au boulot !

© Getty Images



Rattraper le temps perdu

En se mettant – enfin – au sport. Nul besoin de courir un marathon tous les jours. Trente minutes de natation, de jogging ou de marche, trois fois par semaine, suffisent à tonifier votre musculature. Pour aller au boulot, pensez au vélo, aux rollers, au basket ou pourquoi pas au covoiturage en Rosalie ?

Adopter le feng-shui

Cette science métaphysique vieille de 3 000 ans assure l'harmonie en s'appuyant sur l'équilibre du yin et du yang et le bon usage des cinq éléments : eau, terre, feu, air et métal. Le siège social de la British Airways a ainsi été conçu selon ces principes. Dans votre coin d'open

space, vérifiez les fondamentaux : le bureau ne doit se trouver ni face à la fenêtre (cela dissipe le Chi, à savoir l'énergie vitale qui est en nous et qui nous entoure) ni face à un mur (cela bloque le Chi). Remplacez les étagères ouvertes qui attirent poussière et mauvais Chi par du mobilier sobre, pratique et truffé de rangements. Enlevez les éléments de déco qui polluent : cadres, post-it, photos et autres pense-bêtes. Plus d'infos sur www.le-fengshui.com

Afficher les couleurs du bonheur !

Le rouge coquelicot, le jaune poussin ou le vert laitue agissent sur notre humeur. Ainsi, les couleurs chaudes expriment émotivité, joie, extraversion ; les froides plongent

dans un état plus introspectif. Vous voulez du changement ? Mettez du orange. De l'apaisement ? Foncez sur le vert et le bleu. Favoriser la communication ? Mettez sur le jaune poussin. En toute circonstance, évitez les oppositions de couleurs qui crispent.

Palper, rouler, masser

Le massage, rien de tel pour débloquer les tensions, réduire le stress et retrouver la bonne humeur. Les instituts sont dorénavant nombreux à proposer des soins adaptés : le shiatsu (basé sur des points de pression), pour retrouver l'équilibre énergétique dans son corps, ou le massage taoïste (tout en mouvements circulaires), qui élimine les blocages et les toxines. Tandis

que le massage aux pierres chaudes reste un véritable aller simple pour les Bahamas.

Troquer le café pour le thé

« On boit du thé pour oublier le bruit du monde » : cette phrase est signée de T'ien Yi-Heng. En milieu urbain, exit donc le petit noir pour les sachets de thé. En plus de ses vertus diététiques, le thé permet de lutter contre la fatigue, d'atténuer les migraines et, grâce à ses puissants flavonoïdes (anti-oxydants), il protège aussi l'organisme des agressions extérieures et ralentit le processus de vieillissement. A vous de choisir la couleur : thé rouge, noir, vert, blanc ou jaune.

Open bar pour les vitamines

Que vous soyez pro-régime crétois ou adepte de la méthode Atkins, une chose est sûre : l'été reste le moment rêvé pour consommer fruits et légumes (et donc des vitamines à gogo). A l'instar de la désormais célèbre vitamine C, pensez à la vitamine A (présente dans tous les légumes verts) qui renforce les défenses immunitaires. Pour sublimer votre peau, gorgez-vous de vitamine E en consommant des agrumes ou... du chou. Enfin, n'oubliez pas la vitamine B1, qui assure

beauté_

Crème de saison

Il n'y a pas que dans l'assiette qu'il faut suivre les saisons ! La cosmétique aussi se met en phase avec la nature. C'est en tout cas le pari pris par la marque **Saisona**. Une jeune maison de cosmétique bio (certifiée Ecocert) qui propose trois lignes de soins pour chaque saison. Pour la période estivale, on utilisera la gamme Les Hydratants aux textures légères et fraîches ; pour les deux demi-saisons (printemps, automne) les basiques appelés Les Essentiels sont à choisir. Enfin, pour cet hiver, Saisona a élaboré Les Nourissants, crèmes protectrices et réconfortantes. Gamme Saisona

en vente chez Resonances.

www.resonances.fr
dynamisme et entrain en toutes circonstances, même en salle de réunion par 40 °C.

Plonger dans le grand bain

Ajoutez quelques gouttes de fleurs de Bach dans votre bain. Ces élixirs floraux, concoctés dans les années 30 par Edward Bach, ont la réputation de corriger les émotions négatives : fatigue, mélancolie, stress, choisir la bonne fleur et versez une dizaine de gouttes, pas plus, dans l'eau de votre bain. *Bach save the spleen!*

•
A lire : *Zen Book, le guide de la vie sereine de A à Zen*, Magali Morrison et Nadia Ivanova, éd. Pascal Petiot, 19,50 €.