





FORME

# SIX ASTUCES POUR ÊTRE AU TOP AU BUREAU

PAUSES TONIFIANTES,  
REPAS VITAMINÉS ET CONSEILS  
ANTISTRESS... LES PISTES  
À SUIVRE POUR SE SENTIR  
PLEINE D'ÉNERGIE AU TRAVAIL.

PAR ISABELLE SANSONETTI ET JULIE PUJOLS BENOIT  
PHOTOGRAPHE KERRY HALLIHAN RÉALISATION MARIE LICHTENBERG  
MODELE SOPHIE DROOGENDIJK

## POUR NE PAS AVOIR LES FESSES PLATES : FAITES QUELQUES PAS TOUTES LES HEURES

Rester assise toute la journée est mauvais pour la santé et pour la ligne. Comme l'activité musculaire est réduite au minimum, le métabolisme ralentit et l'organisme brûle moins de calories : une par minute au lieu de trois en marchant. Cette immobilité prolongée sape l'énergie et favorise la fatigue. Les conséquences sur la silhouette ? Une taille plus épaisse, des fesses plus plates et plus de cellulite. Les antidotes.

- **Offrez-vous un podomètre ou un bracelet connecté** pour compter vos pas. De quoi se motiver pour faire le tour du quartier après le déjeuner.
- **Multipliez les occasions de vous lever** : téléphonez en marchant, ouvrez votre courrier debout, déplacez-vous pour voir un collègue au lieu de lui envoyer un mail, boudez les ascenseurs...



TOP ET PANTALON CÉLINE CAMPALE / AIR FORM  
BAGUE CHLOÉ SANDALES JIMMY CHOO



**MAQUILLAGE** L'Oréal Paris par Dunja Schultze, avec le Fond de Teint Nude Magique Cushion Porcelaine, le Brow Artist Sculpt Brunette, le Blush Infaillible Sculpt Ambre et la Palette Lèvres Nude.  
**COIFFURE** L'Oréal Paris par Greg Everingham, avec la Mousse Coiffante Boucl' It et la Laque Boost It Volume XXL Studio Pro.





## FORME

AU TOP AU BUREAU

2 **POUR MIEUX GÉRER LE STRESS : RESPIREZ**

Que celles qui n'ont jamais senti monter le stress devant un dossier urgent ou avant une réunion importante lèvent le doigt ! Les solutions pour ne pas se laisser submerger ? S'octroyer des pauses « respiration », bien connues des pratiquants de yoga, particulièrement efficaces pour se recentrer et s'apaiser. Debout, pieds ancrés dans le sol, bras le long du corps pour relâcher les épaules, fermez les yeux quelques instants pour prendre conscience de votre respiration, sentir l'air entrer par le nez ou par la bouche, la poitrine se soulever doucement, le ventre se gonfler... Ouvrez à nouveau les yeux et inspirez profondément en comptant jusqu'à trois et expirez de même, puis en comptant jusqu'à quatre et jusqu'à cinq. Pensez à expirer jusqu'au bout l'air inspiré. De quoi éprouver instantanément une sensation de calme et de bien-être. Vous pouvez aussi faire cet exercice très simple de cohérence cardiaque, imparable pour juguler un coup de stress : inspirez par le nez en comptant mentalement jusqu'à cinq, puis expirez de même pendant une minute.

3 **POUR NE PAS ABUSER DES SODAS : BUVEZ UTILE MAIS FUN**

Vous êtes accro aux boissons énergisantes ? « Il peut s'agir d'un manque de vitamines ou de minéraux essentiels, explique Vanessa Lopez, coauteure de "Secrets de naturopathes" (Leduc.s Éditions). Pourquoi ne pas fabriquer votre propre soda en allongeant quelques centilitres de jus de pomme avec de l'eau gazeuse. Il sera moins sucré. » Et pensez aux smoothies comme collation dans la matinée, un vrai shot de vitamines. Vous ne pouvez pas vous passer de café ? « Trouvez vos limites. Si vous remarquez, par exemple, que votre cœur bat plus vite au troisième, contentez-vous de deux cafés par jour et préférez les "ristretto", recommande la naturopathe. À alterner avec des tisanes de plantes aux vertus énergisantes comme la menthe poivrée, la cannelle, le romarin ou le thym. » Un petit coup de fouet qui peut aussi se respirer, en déposant quelques gouttes d'huile essentielle sur un mouchoir.

4 **POUR ÉVITER LES FRINGALES : VITAMINEZ VOTRE ASSIETTE**

Bien manger est capital pour éviter les coups de fatigue et rester concentrée. Les conseils de Vanessa Lopez.

- Commencez par prendre un bon petit déjeuner le matin en variant les menus pour éviter les carences : un ou deux fruits de saison accompagnés d'une purée d'amandes ou de noisettes, riches en acides gras ; une banane écrasée additionnée d'une cuillerée à café d'huile de colza, avec des amandes et des graines de lin ou de sésame ; du pain complet bio au levain tartiné de beurre cru, avec un œuf à la coque. Préférez le jus de pomme 100 % pur fruit sans sucres ajoutés au jus d'orange, moins digeste.
- Au déjeuner, optez en entrée pour une crudité de saison, riche en enzymes et en antioxydants qui favorisent la digestion, ou

**ÉCRANS : QUEL IMPACT SUR LA PEAU ?**

La lumière bleue diffusée par les écrans d'ordinateur, de tablette ou de Smartphone est plus concentrée que la lumière naturelle, laquelle, c'est désormais prouvé, a des effets néfastes sur la peau. « La lumière bleue émise par le rayonnement solaire favorise l'apparition des taches et joue un rôle dans la récurrence du mélasma, explique le P<sup>r</sup> Thierry Passeron, dermatologue. On peut donc se poser la question de l'incidence de celle des écrans sur les peaux qui ont tendance à pigmenter comme dans le cas du mélasma, mais, pour l'instant, nous manquons de données suffisantes. » Toutefois, « des chercheurs japonais ont démontré que des cellules de notre épiderme, les kératinocytes, possèdent comme nos yeux des récepteurs à cette longueur d'onde lumineuse, remarque Gérard Redziniak, consultant scientifique. On peut penser qu'ils sont excités par cette accumulation de lumière bleue artificielle et qu'ils "demandent" aux mélanocytes de fabriquer plus de mélanine, ce qui favorise les taches ». Par ailleurs, les écrans pourraient aussi accélérer indirectement le vieillissement cutané. En effet, « l'exposition à la lumière bleue le soir retarde l'heure d'endormissement et l'heure du réveil, avec des effets avérés sur le sommeil et l'horloge biologique, très impliquée dans la physiologie cutanée », souligne le D<sup>r</sup> Claude Gronfier, neurobiologiste. À la clef : des cernes, un teint plus terne, une peau globalement moins apte à se défendre. La parade ? Diminuer la luminosité des outils informatiques. On peut aussi porter des lunettes spéciales quand on les utilise dans la soirée.



pour une soupe si vous ne supportez pas le cru. Pour ne pas surcharger l'organisme, il est recommandé de ne manger qu'une seule protéine (viande, poisson, œuf, fromage ou légumineuse) et une seule céréale (par exemple, du riz mais pas de pain) avec des légumes verts. Partagez votre assiette en trois : un quart de protéines, un quart de céréales, la moitié de légumes verts. Et réservez le dessert pour le goûter.

• **Pour vous prémunir contre le stress, choisissez des aliments riches en magnésium**, comme les légumineuses, les noix, les amandes, les légumes à feuilles vertes, et en vitamine B, comme la levure de bière, à saupoudrer sur une salade.

## 5 POUR NE PAS SE BLOQUER LA NUQUE : ADOPTEZ UNE BONNE POSITION DEVANT VOTRE ORDINATEUR

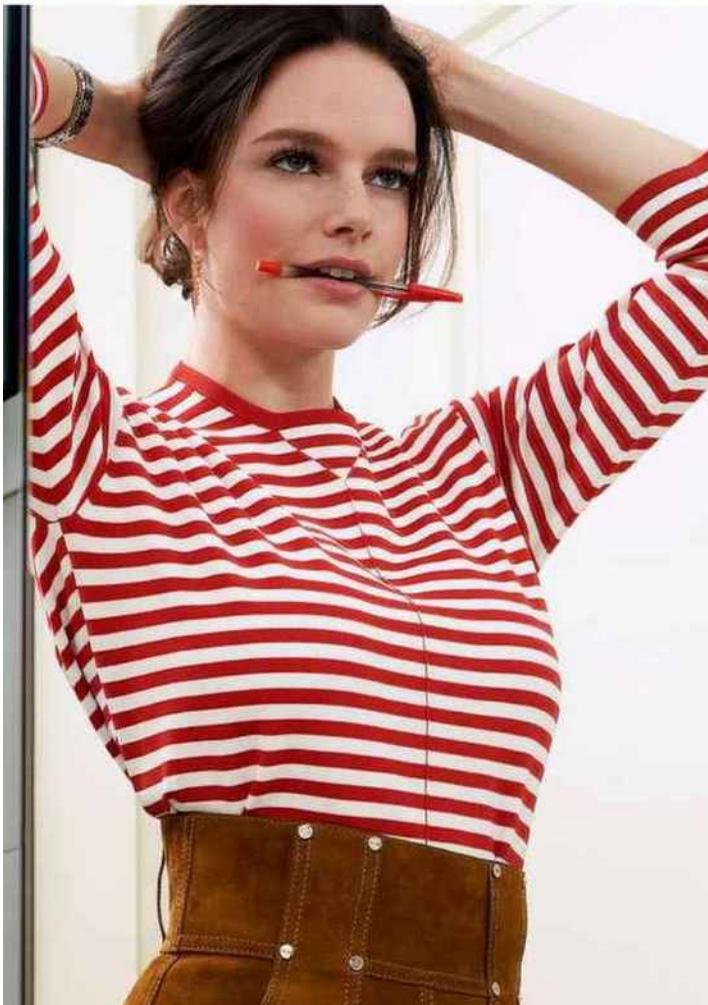
• **Pour éviter l'apparition de douleurs au niveau des cervicales**, « optez pour un siège dont la hauteur d'assise et l'angle sont réglables, conseille Benjamin Gravy, ergothérapeute. Posez les pieds bien à plat sur le sol – les chevilles doivent former un angle

droit – et les avant-bras sur le bureau. Le bord supérieur de votre écran d'ordinateur doit être parfaitement aligné avec les yeux. Si besoin, ajustez l'inclinaison de manière à ne pas trop pencher le buste vers l'avant. » Enfin, pour limiter les incessantes rotations internes de l'épaule, choisissez une souris verticale, plus maniable, ou utilisez-en une classique en changeant de main régulièrement.

• **Pour avoir un ventre plus tonique**, asseyez-vous sur le bord du siège sans vous appuyer contre le dossier, dos droit, comme dressée sur les ischions, épaules relâchées, omoplates resserrées, pieds bien à plat sur le sol, et cherchez à vous grandir comme pour gagner quelques centimètres. Dans cette position, l'abdomen s'étire et les bourrelets s'effacent car on a tendance à gagner les abdos. Certes, personne ne réussit à se tenir droite comme un i toute la journée. Mais il suffit de connaître cette position anti-tassement pour se l'approprier peu à peu et penser à l'adopter de plus en plus souvent. À compléter chaque semaine avec une ou deux séances de Pilates ou avec des exercices de gainage pour renforcer les abdominaux. Plus la ceinture abdominale est tonique, moins il y a de tensions dans le dos, plus on rétablit l'équilibre entre les muscles du dos et ceux de l'abdomen, garant d'un bon alignement.

## 6 POUR NE PAS TERMINER LA JOURNÉE TROP RAIDE : ÉTIREZ-VOUS RÉGULIÈREMENT

En position assise ou debout, abaissez les épaules, allongez la nuque et détendez les bras jusqu'au bout des doigts. Relâchez la tête vers la droite, puis exercez une pression avec la main droite pour rapprocher l'oreille de l'épaule en expirant profondément. Faites de même de l'autre côté et terminez en ramenant le menton vers le cou en soufflant lentement pendant quelques secondes. ■



## LES GESTES ANTI-COUP DE POMPE

À FAIRE DANS LA JOURNÉE EN CAS DE BAISSÉ DE TONUS.

- Se passer les mains sous l'eau froide, il n'y a pas mieux pour se donner un coup de fouet.
- Prendre le temps d'effectuer quelques points de pression du bout des doigts façon digitopuncture à la base du nez, entre les sourcils, dans le creux interne des yeux, devant les oreilles et sur le sommet du crâne.
- Debout ou en marchant, faire d'amples mouvements

circulaires avec les bras dans un sens puis dans l'autre, en veillant à respirer à fond.

- Frotter énergiquement ses mains l'une contre l'autre pendant 30 secondes, puis poser les paumes 10 à 30 secondes sur les yeux pour les défatiguer.
- Souffler, soupirer, aspirer une grande bouffée d'air avant d'expirer activement. Pour cela, imaginez que vous humez le parfum d'un bouquet.
- Bâiller. Cette technique dynamisante est bien connue des chanteurs d'opéra pour chasser les tensions et s'oxygéner profondément.



**MAQUILLAGE** L'Oréal Paris  
par Dunja Schultze,  
avec le Fond de Teint  
Nude Magique Cushion  
Porcelaine, le Mascara  
Faux Cils Sculpt  
et la Palette Lèvres Nude.  
**COIFFURE** L'Oréal Paris  
par Greg Everingham,  
avec la Laque Boost It  
Volume XXL Studio Pro.  
**MANUCURE** L'Oréal Paris  
par Virginie Mataja.

Sophie Droogendijk est  
représentée par l'agence  
A Models Amsterdam.