

Jeudi 20 Avril 2017

*STYLIST*

DE CULTURE BEAUTÉ SOCIÉTÉ IDÉES. ET GRATUIT

# STYLIST



Découvrez le secret de *séduction* de la femme Jimmy Choo



# LUTTER CONTRE LA DISPARITION DU DODO

Bien dormir, une discipline en plein essor.

PAR RAPHAËLE ELKRIEF



**V**ous avez beaucoup de qualités, mais celle de votre sommeil laisse carrément à désirer. Chaque nouvel article sur les effets dévastateurs d'un sommeil erratique (Parkinson, risque d'AVC x 4, perte de masse cérébrale, sensibilité au rhume...) engendre son lot de nuits blanches. Heureusement, les géants de la high-tech – qui ont autre chose à faire que somnoler pendant des réunions – ont abandonné les problématiques du futur

pour se pencher sur vos insomnies. Un avènement de la sleep tech qui traque vos mouvements, soigne votre odorat et rend vos oreillers un peu plus intelligents. Preuve que bien dormir est devenu le grand combat du XXI<sup>e</sup> siècle, Teddy Riner a été choisi par la marque Habitat pour incarner sa nouvelle gamme de « bedding ». Comme le champion olympique de judo, avec honneur, contrôle de soi et respect, on vous a sélectionné quatre prises imparables pour mettre votre adversaire (aka l'insomnie) au tapis.





## REPOUSSER LES LIMITES

La nuit, sitôt allongée, votre double maléfique, le mathématicien Alan Turing, vous fait faire des produits en croix mentaux pour calculer à la minute près le temps de sommeil nécessaire pour supporter une journée de huit heures. Résultat, vous vous levez épuisée, prête à tout pour une sieste.

**NAPFLIX** : Plus jeune, quand vous cherchez le sommeil devant *Chasse et Pêche*, la traque du gros gibier finissait toujours par happer votre attention. Aujourd'hui, testez Napflix, le Netflix gratuit de la sieste, pour voir votre tête tomber comme une pierre. À visionner : les trois heures dix du tournoi de golf d'Augusta en 1986. Imparable. [napflix.tv](http://napflix.tv)

**TEDIBER** : Une envie impromptue de vous endormir au bureau ? Au lieu de vous cafeutrer en boule dans un placard humide avec un sweat-shirt en guise de coussin, commandez un matelas ou un oreiller Tediber. Déjà, parce que les produits couplent les meilleures techno actuelles (latex et mousse incroyable), et aussi parce qu'on vous livre, en une heure et demie à vélo sur Paris, un matelas enroulé dans un joli carton. **Oreiller 85 €, matelas à partir de 450 €, [tediber.com](http://tediber.com)**

**BIGLOVE CAFFÉ** : Vous ne supportez pas qu'on vous dise « nous ne servons plus le petit dé » ? Rendez-vous chez BigLove Caffé de l'équipe Big Mamma. Dans ce café à l'italienne typique, brunchs et petits déjeuners sont servis toute la journée. Parce que, oui, vous avez le droit d'avoir envie d'une brîochée après 10 h du mat'. **30, rue Debelleye, Paris-3<sup>e</sup>, [bigmammagroup.com](http://bigmammagroup.com)**

## ÊTRE VOTRE PROPRE MAÎTRE

Dans un espace aussi restreint que le lit, il y a ceux qui imposent et ceux qui disposent. Pour ne pas être dans la mauvaise catégorie, on vous donne trois tips pour prendre les devants et régner sur votre lit comme Louis XVI.

**JUSTINBED** : Non, ce n'est pas parce que vous êtes en couple que vous devez toujours aimer les mêmes choses. Au lit, vous avez le droit d'être plutôt mou, et celui ou celle qui partage votre 140x200 a le droit de détester ça. Pour satisfaire tout le monde (le temps de trouver un appart avec une chambre pour chacun), on achète le matelas JustinBed. Une zone ferme et une zone molle. L'impression de dormir seul. Bref, la vie. **Matelas JustinBed, à partir de 529 €, [justinbed.com](http://justinbed.com)**

**HÔTELS IKOS** : La Deluxe collection des hôtels Ikos, près de Thessalonique, vous propose de choisir l'oreiller qui vous convient. Parce que vos petites cervicales ne sont pas celles du tout-venant. Et on vous offre aussi un massage du cou et du dos à l'Ikos Spa par Anne Sémonin. **Deluxe Collection des hôtels Ikos, [ikosresorts.com](http://ikosresorts.com)**

**ATELIER COSME** : Dans un showroom adorable du 11<sup>e</sup> arrondissement, on vous reçoit pour créer votre matelas personnalisé (aussi faisable en ligne). Format, taille, matière... vous pourrez avoir un avis sur tout sans qu'on vous trouve pédante (oui, même si vous demandez à rajouter des fibres de coco dans votre matelas made in France). **2, passage Thiéry, Paris-11<sup>e</sup>, [cosme-literie.com](http://cosme-literie.com)**

## EMPLOYER LES GRANDS MOYENS

Si compter les moutons, la sophro et vous coller les paupières à la glu se sont soldés par un échec, vous devriez peut-être songer à passer à la vitesse supérieure.

**CURE « MER DU SOMMEIL »** : Dans le calme breton, pendant 6 jours et 6 nuits, renouez avec votre horloge biologique. Séances de luxothérapie, enveloppement aux algues et galet lumineux Dodow qui favorise l'endormissement dans votre chambre... le tout validé par le Pr Damien Léger, président du Centre du sommeil de l'Hôtel-Dieu à Paris. Rien que ça. **Thalassa Sea & Spa Dinard, à partir de 1512 € par personne, [thalassa.com](http://thalassa.com)**

**INFUSIONS BIORIGINE** : Plutôt que de vous shooter au Donormyl (oui, même si vous le coupez en quart), passez à la tisane. Un sachet jour (bourré de lavande)/un sachet nuit (ambiance verveine et camomille) lors d'une cure de quinze jours pour nous détendre cette petite montagne de tension qu'est votre corps. **« Mon programme sommeil », boîte de 30 sachets, 5€, [biorigine.fr](http://biorigine.fr)**

**SLEEP WITH SIX SENSES** : En vacances, votre to-do list vous empêche de trouver le sommeil ? Sleep with Six Senses va vous aider à décrocher avec un Sleep Ambassador qui prépare votre chambre tandis que des experts checkent votre 1<sup>re</sup> nuit pour vous proposer un programme (imaginé par le Dr Michael J. Breus, le pape de l'endormissement). En goodies, un « sac à sommeil » avec joli pyjama en fibre de bambou, carnet de notes et spray nasal au jasmin pour déboucher tout ça. **Six Senses Zil Pasyon (Seychelles), et autres hôtels Six Senses, [sixsenses.com](http://sixsenses.com)**

## FAIRE BONNE FIGURE

Votre rituel beauté consiste à cacher vos cernes à la truelle, à inonder vos yeux de sérum phy et à errer en robe de chambre ? Voici de quoi retrouver figure humaine et glamour au réveil...

**TAIE SILKINE** : Pour lutter contre cet épi cranté qui défigure votre chevelure CHAQUE matin, remplacez votre regular taie d'oreiller par une Silkine. Conçue en pure soie de mûrier non traitée et non teintée elle assure des cheveux soyeux, une humidité contrôlée (ciao ! le frisotté dans le cou) et un retardement des rides. Bref, un ravalement de façade en 65 x 65 cm. **Taie d'oreiller 100% soie, à partir de 55 €, [silkine.fr](http://silkine.fr)**

**5 JOURS FACE À L'OcéAN** : Bains de mer relaxants, gommages, galets bien-être dans les chambres... La cure 5 jours Santé-Sommeil du Grand Hôtel de Saint-Jean-de-Luz posé face à l'océan, vous donnera un sacré meilleure mine que celle que vous vous traînez depuis des mois. **Grand Hôtel Thalasso & Spa Saint-Jean-de-Luz, à partir de 1950 € par personne, [luzgrandhotel.fr](http://luzgrandhotel.fr)**

**NIGHTWEAR HANRO** : Après avoir changé de pyjama, enlevé puis remis vos chaussettes, être passée à la version short pour, au final, vous envelopper d'un plaid en laine, il faut vous rendre à l'évidence : vous ne mettez pas toutes les chances de votre côté pour passer une nuit confort. Ça, c'était avant la nouvelle ligne nightwear de Hanro, des basiques à base de fibres de coton Sea Island qui vont changer votre rapport à votre drap-housse. **Chemise de nuit Anna, 225 €, déshabillé, 335 €, [hanro.com](http://hanro.com)**