

Des Grecs anciens aux pince-sans-rire des temps modernes (Schopenhauer, Chesterton, Woody Allen...), en passant par les grands maîtres de la sagesse orientale, tous les esprits un peu raffinés ont essayé de trouver la formule magique d'un bonheur placide, tranquille, qui échappe au balancier infernal de l'envie et de l'ennui. Vouloir ce que l'on peut, jouir d'une bonne santé (« *Un mendiant bien portant est plus heureux qu'un roi malade* », rappelle Schopenhauer dans ses *Parerga et Paratipomena*), éviter autant la frustration que la goinfrerie: pour vivre heureux, vivons équilibrés, nous sermonnent-ils. « *Vivons wellness* », diraient les nouveaux gourous de l'art de vivre... Apparu dans la langue anglaise au milieu du XVII^e siècle, le terme « *wellness* » indique un état ou une sensation de bien-être et d'harmonie, qui résulte d'une bonne santé physique et morale et s'oppose à « *illness* », la maladie. Le Global Wellness Institute, organisme américain sans but lucratif, dépeint la notion comme la recherche active d'un mode de vie menant à un état de santé « *holistique* ». Une quête active de positivité, à laquelle souscrit l'OMS, finalement, qui définit, depuis 1946, la santé comme un « *état de complet bien-être physique, mental et social, ne consistant pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* ».

Approche globale

Alimentation saine, activité physique, soins, médecine douce, chacun est invité à trouver le chemin de son harmonie intérieure. Évalué à 4,4 billions de dollars en 2020^e, le marché du bien-être dans le monde tend à croître de 10 % chaque année. Dans la capitale française, le grand magasin Galeries Lafayette Haussmann, à Paris, abrite depuis l'été sa Wellness Galerie: 3 000 m² consacrés au sport, aux soins et au bien-être pour les femmes, les hommes et les familles, le tout dans une architecture feutrée esprit seventies. Odile Boucher, la directrice projet, explique répondre ainsi aux attentes des nouvelles générations avec un concept *lifestyle global*, prisé outre-Atlantique depuis une vingtaine d'années. « *Soixante pour cent du marché du bien-être se concentre dans l'alimentation healthy, les soins, la beauté et les activités physiques* », détaille-t-elle. Produits de beauté, lithothérapie, stimulateurs sexuels, vêtements de fitness, mais aussi hammam, sauna infrarouge, instituts de massage, herboristerie, club de sport, café *healthy*, ostéopathie, coaching en nutrition... Une vraie caverne d'Ali Baba du plaisir consommériste qui ferait hurler les vieux philosophes du bonheur, qui mettaient le « *soi* » (l'être, la personnalité...) au-dessus >

POUDRES MAGIQUES



On est invité à une lente dégustation « *consciente* » de nouveaux breuvages en poudre, à diluer dans de l'eau ou du lait végétal, enrichis en CBD ou en adaptogènes, des végétaux résistants adoucis pour leur effet anti-stress. Maison Loïno prépare ce type de « *rituels magiques* », avec un cacao du matin au maca et au maitake pour réveiller sa vitalité, et un cacao du soir au reishi et à l'ashwagandha pour détendre son système nerveux. Autres poudres « *holistiques* »: cacao Coccoon (18 €) et matcha Mindfulness (25 €) au CBD, de Slow (slowinfusion.fr); Chill Potion aux plantes adaptogènes pour réduire le stress et l'anxiété, de Cosm (29 €, cosm-skin-mind.com); thé matcha Rituel au CBD, de Huages (32 €, huages.co); cacao et matcha enrichis en adaptogènes, de The Kinset Shop (à partir de 28 €, thekinsetshop.com). En outre, il est de bon ton de se supplémenter en probiotiques, en vitamines ou en minéraux sous forme de gélules ou d'huile sublinguale, pour une beauté « *in & out* » (intérieure et extérieure). ■

Magic cocoa du soir, Maison Loïno, 39 €, maisonloino.fr

MASSAGES, DRAINAGES, RITUELS

Tiffany Rastoll propose à Bordeaux des drainages lymphatiques de la méthode Renata Franca (1h15, 130 €, trfacialist.fr). Son massage japonais kobido stimule la microcirculation cutanée du visage pour lui redonner de l'éclat (1h, 90 €). A Paris, l'institut Lymfea s'annonce comme un spécialiste du drainage lymphatique et de la madothérapie. Cette dernière englobe un massage intense avec des outils en bois pour drainer la peau et éliminer les toxines (50 min, 150 €, lymfea-paris16.mytreatwell.fr). D'autres soins visent à harmoniser l'énergie vitale: rituels du spa tibétain Mont Kaïlsh, à Paris (à partir de 75 €, montkaïlsh-bien-etre.fr), soin Libération, d'Alix Alléguede, professeure de yoga et sorcière moderne (1h, 75 €, alixalleguede.com). ■

Spatule corps en bois, Lymfea, 44 €, lymfea.fr



PARFUMS SPIRITUELS

Flacons méditation ou confiance par Ajnalogie (70 €, ajnalogie.com), parfums d'intérieur Petite Milla pour le bien-être émotionnel (25 €, petite-milla.com). D'autres ont des prétentions d'ordre cosmique: jus inspirés de l'astrologie Maison Douze, lithocosmétique à énergie vibratoire Wesak Paris, produits de beauté énergétique Sentara Holistic comme le spray Aurique Purification (39 €, sentaraholistic.com). Même les grands s'y mettent. Viktor & Rolf appelle à « *accueillir votre soi spirituel* » avec sa nouveauté Good Fortune surmontée d'une fausse pierre facetée (à partir de 45 € les 30 ml, parfums.viktor-rolf.com). Dernière actualité en date, la mannequin Kate Moss vient de lancer Cosmoss, sa marque de produits *wellness*, avec notamment une fragrance hypnotique: Sacred Mist (140 € les 100 ml, cosmossbykatemoss.com). ■

Parfum poudre Améthyste élixir lunaire, 50 ml, 79 €, Wesak Paris, en exclusivité à la Wellness Galerie aux Galeries Lafayette Haussmann, à Paris. wesakparis.com et wellness.galerieslafayette.com