



J'AI TESTÉ:

LA ROUTINE MATINALE **PARFAITE**

SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX, LES STARS
CHANTENT LES LOUANGES DE LEURS
HABITUDES MATINALES QUOTIDIENNES, AU
POINT D'INCITER LEURS FANS À LES IMITER.
MÉTHODE MIRACLE OU POUDRE AUX YEUX?
ON EN A DÉSORMAIS LE CŒUR NET

TEXTE ELLEN DE MEESTER

Vous êtes-vous déjà demandé ce que font les gourous du bien-être, les acteurs célèbres ou les grands sportifs, au saut du lit?

Ou comment votre influenceuse préférée semble parvenir à se lever du bon pied chaque matin, café glacé en main, pyjama et chaussettes assorties? Ne cherchez plus: la réponse se trouve sur YouTube et elle s'appelle *Morning routine*. Sous la forme de capsules vidéo diffusées sur les réseaux sociaux, de nombreuses personnalités détaillent leurs habitudes matinales, de leur petit-déjeuner fétiche à leur séance de sport en passant par leur instant lecture. On ne s'étonne guère de la popularité croissante de ces contenus: qui ne serait pas avide d'apprendre ce que mange Kit Harington au petit-déjeuner? Outre la curiosité, il y a quelques arguments pour s'y intéresser: elles sont présentées comme de véritables

méthodes de bien-être, adaptables aux envies de chacun. Promettant bonne humeur, clarté d'esprit, forme olympique et teint frais, elles se déclinent à l'infini et paraissent indispensables au bonheur de leurs créateurs. Pour Sarah Bezençon, psychologue FSP, l'idée possède en effet de nombreux points intéressants: «Les routines matinales inscrivent la journée dans un certain cadre, permettant de prendre régulièrement du temps pour soi, remarque-t-elle. Cela peut atténuer le stress et participer à une bonne hygiène de vie, puisqu'une telle routine consiste par définition en une série d'activités qui nous font du bien.»

Rester clément envers soi-même

En d'autres termes, les adeptes du concept ont tout juste! A condition que la routine ne se transforme pas en injonction: «Il ne faudrait pas qu'elle devienne une contrainte,

prévient notre experte. Il semble judicieux de faire preuve de souplesse et de se demander souvent si ces habitudes nous conviennent toujours, surtout si on n'a pas d'horaires réguliers. Lorsqu'on tombe dans une visée perfectionniste, il y a un souci.» Pas de panique, donc, si on n'est parvenu qu'à inclure deux minutes de méditation dans sa matinée. La culpabilité devrait être bannie de l'équation, au risque d'annuler les bienfaits potentiels de toutes ces bonnes habitudes. «Je pense qu'il peut être avantageux de tester plusieurs types de routines différentes, afin de ne pas se laisser embarquer par l'idée d'une méthode miracle, complète Sarah Bezençon. Il vaut mieux respecter son propre rythme que de s'évertuer à appliquer une tendance.» Ce conseil n'est pas tombé dans l'oreille d'une sourde. Afin d'évaluer le véritable pouvoir de ces routines, j'ai décidé d'en tester quatre. ●



JE ME SENS ROYALE

CORGIS ET DARJEELING AVEC LA REINE ELIZABETH II

Pour être honnête, je m'attendais à quelque chose de bien plus élitiste.

Toutefois, la découverte de sa routine toute simple n'a fait que renforcer mon admiration pour la reine d'Angleterre. D'après

le site *Insider*, la monarque de 94 ans se lève aux alentours de 8 h 30, au doux son des cornemuses (je préfère quand même le chant des oiseaux...), avant de déguster un bol d'*oatmeal* (une bouillie de flocons d'avoine, bien plus appétissante que son nom ne le laisse penser) accompagné d'une tasse de Darjeeling. Pour l'instant, tout va bien. Je me sens royale, rassasiée et sereine. Mais le meilleur reste à venir: après avoir pris un bain, la reine note ses pensées dans un journal et promène ses précieux

toutous dans les jardins de Buckingham. Si je ne dispose pas d'un cadre aussi superbe, ni de corgis au poil luisant, je m'occupe en ce moment du charismatique basset des voisins, qui me balade à bout de laisse dans les forêts du coin. On va dire que c'est pareil!

L'avis de l'experte

Ainsi que nous le rappelle la diététicienne HES Céline Broillet, «un petit-déjeuner complet contient un apport en farineux (si possible complets), des protéines végétales ou animales et éventuellement un fruit». Ainsi, avec son *oatmeal* constitué de flocons d'avoine et de lait, la reine a tout bon! La spécialiste conseille toutefois de varier les plaisirs, en alternant cette recette avec une tartine de pain noir ou un yogourt, par exemple. On va le dire à Sa Majesté.



J'INSPIRE ET J'EXPIRE...

**DANSE ET
MÉDITATION
AVEC
JONATHAN
VAN NESS**



Dès le réveil, sur les coups de sept heures, la star de la série *Queer Eye* s'adonne à six minutes de méditation. Il explique sa méthode dans un mini-reportage publié sur la chaîne YouTube de *Vogue*: focalisé sur sa respiration, Jonathan tente d'inspirer un mantra (patience) et d'en expirer un autre (amour), afin que ces deux mots envahissent son corps et le remplissent d'énergie positive. L'idée peut sembler guimauve, mais elle est plutôt sympa, surtout pour les débutants comme moi! La suite de la routine est plus dynamique: danser dans la cuisine en préparant du café et passer quinze minutes dans la salle de bains, afin d'y appliquer crème contour des yeux, sérum au rétinol, correcteur et crème solaire. Seul point négatif: pas de petit-déjeuner! Moi qui rêvais de pancakes américains...

L'avis de l'experte

Sarah Bezençon applaudit les six minutes de méditation: «C'est un excellent réflexe à adopter le matin, estime-t-elle. Avec un peu d'entraînement, les effets de la pratique vont avoir un impact favorable sur notre physiologie, en régulant notre taux de cortisol et en augmentant le taux de sérotonine. Seulement quelques minutes de méditation peuvent déjà avoir des effets positifs sur notre gestion émotionnelle tout au long de la journée!»

JE GRIMACE

**HUILE DE COCO
ET CAFÉ AVEC
GWYNETH
PALTROW**



J'ai grimacé devant les habitudes matinales de l'impératrice de *Goop*: au réveil, Gwyneth Paltrow s'adonne à la méthode du *oil pulling*, qui consiste à se rincer la bouche avec de l'huile de coco. Autant vous dire que l'expérience s'est avérée désastreuse et m'a tiré une valse de jurons que je ne citerai pas ici. Puis, ainsi qu'elle le confiait lors d'une interview accordée à la youtubeuse Chriselle Lim, l'actrice file à la salle de sport, sans avoir rien avalé: elle se contente de boire du café (beurk) et beaucoup d'eau. Déjà nauséuse, j'ai failli m'évanouir. Tout le monde n'est manifestement pas adapté à la pratique du sport à jeun! Une fois rentrée, je n'ai eu droit qu'à un smoothie visqueux, à base d'avocat, de beurre d'amande, de patate douce et d'épinards. Merci, Gwyneth...



L'avis des experts

Cette routine ne remporte pas de gomme. D'après Delphine Vuillaume, hygiéniste dentaire, la tendance du *oil pulling* n'a rien d'une méthode miracle: «L'huile de coco n'a aucun effet contre la plaque dentaire et ne constitue pas un agent antiseptique ou reminéralisant pour l'émail, explique-t-elle.

Etant riche en vitamine E, elle peut soulager les lèvres et les gencives irritées, mais ne contribue pas à l'hygiène buccale.»

Cependant, en ce qui concerne le sport à jeun, le Dr. Philippe Tscholl, médecin adjoint à l'Unité d'orthopédie et de traumatologie du sport des HUG, ne dit pas non: «S'il s'agit d'une option valable pour un entraînement métabolique, dans un objectif de perte de masse grasseuse, une séance matinale devrait être moins intense et moins longue qu'une activité sportive menée en fin de journée. Il faut également que le corps s'habitue à cet effort et soit bien échauffé, afin de minimiser le risque de surcharge.»



J'AI PLANÉ JUSQU'À MIDI

MARCHE ET FLOCONS D'AVOINE AVEC FANNY CLAVIEN

Sans doute ma préférée! Au réveil, la body buildeuse valaisanne de 33 ans, ancienne championne du karaté, boit un verre d'eau tiède avec du jus de citron. Puis, s'il fait beau, elle s'adonne à une demi-heure de cardio, sous la forme d'une marche rapide dans les vignes ou la montagne. Et je peux vous dire que le *shot d'endorphines* matinal n'est pas une légende: j'ai chantoné des mélodies des Beach Boys jusqu'à midi! Une fois rentrée, il ne me restait plus qu'à préparer le petit-déjeuner favori de Fanny Clavien, dont elle partage la recette sur son compte Instagram: il s'agit d'une sorte de pancake épais, composé d'un blanc d'œuf, d'une banane écrasée, de flocons et de farine d'avoine, mixés dans une casserole pour former une galette. Un peu de cannelle et c'est une réussite!

L'avis de l'expert

Rien à redire sur la routine de Fanny Clavien, qui respecte les conseils donnés précédemment par nos experts. En ce qui concerne les sportifs amateurs choisissant de pratiquer leur activité en tout début de journée, le Dr Tscholl rappelle qu'«une activité matinale régulière, à raison de 3 à 6 fois par semaine, est certainement faisable, si on y ajoute une bonne technique, les précautions nécessaires et une bonne hygiène de vie. En revanche, il ne s'agit pas du moment idéal si on souhaite améliorer ses performances ou développer ses muscles, car les systèmes neuromusculaire et métabolique ne sont pas encore prêts à ce moment-là.» Aussi conseille-t-il de varier le type d'activité en alternant de l'endurance à basse et haute intensité avec des exercices de renforcement du tronc et des étirements.

PHOTOS: SCIENCE PHOTO LIBRARY/PASCAL LE SEGRETAIN/DON ARNOLD/GETTY IMAGES; STÉPHANE FINO/STUDIO 8



CHAQUE SEMAINE, DÉCOUVREZ PLUS DE DOSSIERS SUR **FEMINA.CH**