

## ON SE DÉCONNECTE VRAIMENT

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier, les Français ont officiellement le droit de zapper les mails en dehors de leurs heures de travail. Reste que cette déconnexion sera soumise à négociations dans les sociétés de plus de cinquante salariés... On se félicite tout de même !

## ON GUETTE « ELLE ZEN »

Conférences, ateliers interactifs, cours collectifs... Les 19 et 20 mai, rendez-vous aux journées consacrées au bien-être organisées par le magazine ELLE, en partenariat avec la marque de cosmétiques Weleda. Comment mieux dormir, mieux se nourrir, se relaxer... et bien d'autres conseils vous seront prodigués par de grands experts. Le 3 mai, pour accompagner l'événement, un hors-série exclusif sera disponible en kiosque. À vos tablettes.  
Inscriptions dès le 27 janvier sur [zen.elle.fr](http://zen.elle.fr)

## ON TWISTE SON AGENDA

Objet hybride imaginé par Florence Havenne, Happy Flow est un agenda positif en papier bio. Idéal pour planifier 2017, faire le point, se fixer des objectifs, noter ses sources de gratitude...  
Agenda, Happy Flow, 40 € sur [happy-flow.fr](http://happy-flow.fr)

## ON SIROTE LE BON COCKTAIL

Foin du vin chaud ! On goûte au néo-Negroni, réinventé par Nicolas Julhès et la Distillerie de Paris. Mélange de rhubarbe, de grenade, de fruits de la Passion, de noix, de porto, de gin et d'herbes macérées, ce cocktail suranné sera l'enfant terrible de la saison.  
Negroni, 50 cl, 34 € sur [distilleriedeparis.com](http://distilleriedeparis.com)

## ON CULTIVE SA « COOL MUM » ATTITUDE

Faire de sa famille un espace d'harmonie grâce à l'éducation positive ? Dans « Cool Parents Make Happy Kids » (éd. Marabout), Charlotte Ducharme distille ses conseils et ses astuces pour désamorcer les crises, autonomiser les petits et privilégier la bienveillance.

## ON MANGE À L'ORIENTALE

Pois chiches, herbes, aubergines... La cuisine du Moyen-Orient multiplie les saveurs et regorge de vitamines. On la savoure dans le 10<sup>e</sup> arrondissement de Paris chez Ima (39, quai de Valmy) et Little Mana (72, rue du Faubourg-Poissonnière), ou on la fait chez soi avec les livres de Yotam Ottolenghi, cuisinier londonien star, dont on annonce un nouvel ouvrage, « Nopi » (éd. Hachette Pratique), à l'automne.

## ON SE CRÉE UNE #BEDTIMEROUTINE

Brumes d'oreiller, bougies parfumées, coussins en laine... Sur les réseaux sociaux, la mise en scène de rituels dodo a un succès fou. Gourou de la cause, Arianna Huffington, fondatrice du « Huffington Post », prêche, elle, pour une chambre « no tech » où seuls les livres papier auraient droit de cité.

## ON SE DÉTEND EN YOGI BEAT

Maître yoga et musicien, Mika De Brito a enregistré plusieurs disques avec Yvo Abadi, Alexandre Jean et Adrien Biehler. Parfait pour se détendre ou se poser au son des flûtes, cymbalums et tambours d'acier. Disques « Meditation Yoga », « Dynamic Yoga » et « Classic Hang Yoga », 14,95 € l'un chez Nature & Découvertes. Et « Hangji the Odyssey », 20 € sur [fnac.com](http://fnac.com)

## ON « S'APPLI » MALIN

Prendre soin de soi dans la vraie vie grâce au virtuel, c'est possible. Notre top 3 ? Yuka pour scanner les produits food industriels et se voir proposer des plans B ; Petit Bambou pour méditer via des exercices simples ; RespiRelax pour lutter contre le stress et l'anxiété en mettant sa respiration en résonance avec les battements du cœur.

## ON FAIT MOUSSER LE CHOCOLAT

Poudre de cacao du Venezuela et huile essentielle d'orange transforment la douche en pause gourmande. Un pain à croquer !  
Savon Chocolat, Cousu de Fil Blanc, 12 € sur [merci-merci.com](http://merci-merci.com) ○○○

## ON MET DE LA LAVANDE PARTOUT

Anxiété, insomnie, agitation, malaises digestifs d'origine nerveuse... En aromathérapie, la lavande est une surdouée qui apaise les tensions et équilibre l'humeur. Trois façons de profiter de ses bienfaits.

1 Une infusion de l'espace : plongées dans une tasse d'eau chaude, les tiges de lavande sauvage bio Le Bénéfique cueillies à la main sur le mont Ida en Turquie virent à la tisane indigo. Une boisson étrange bien ancrée dans le réel pourtant... Bon et étonnant.  
Fleur de Lavande, 16 tiges, 16 € sur [lebenefique.fr](http://lebenefique.fr)

2 Un « lavender latte » : à déguster chez Wild & the Moon (55, rue Charlot, Paris-3<sup>e</sup>) ou à faire maison. Glissez 1 c. à café de graines de lavande dans 25 cl d'eau durant 5 mn. Ajoutez 1 sachet de thé Earl Grey. Retirez, 2 mn plus tard, thé et lavande, ajoutez 1 c. à café de miel + un peu de poudre de vanille + 10 cl de lait d'amande fouetté.

3 Une astuce sommeil : et si quelques gouttes de lavande étaient le secret de belles nuits ? Roll-on d'huiles essentielles et bain apaisant misent sur cette fleur magique. De quoi faire de beaux rêves.  
Kit Can't Sleep, 13 € sur [thisworks.com](http://thisworks.com)  
Bain Relaxant à la Lavande, 200 ml, 11,35 €, Weleda.

