



com • forward

PORTRAIT MILANO/TLS
HARPER'S BAZAAR FRANCE
April 2025



BAZAAR BEAUTÉ

PLUS BELLE LA NUIT

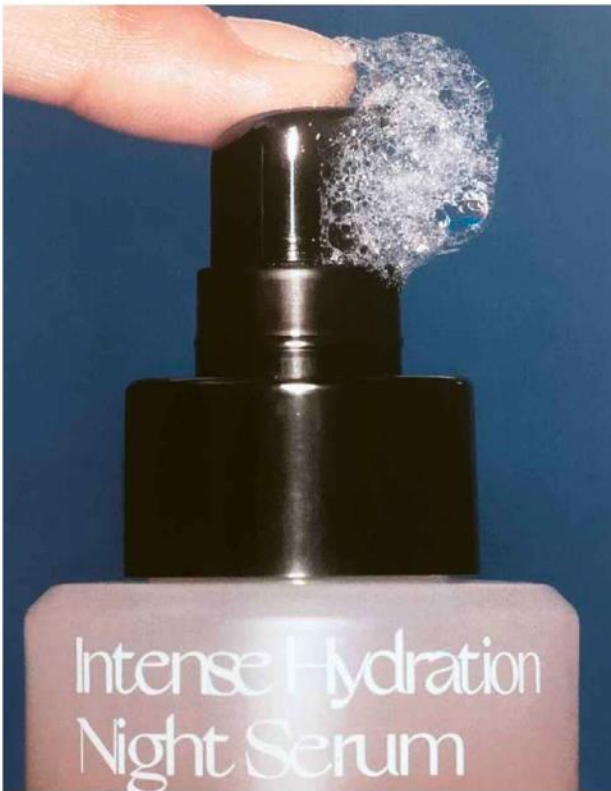
Lame de fond, l'optimisation du sommeil s'apprête à révolutionner l'univers du bien-être. Et si la meilleure clinique wellness du monde, c'était votre lit ?

PAR VALENTINE PÉTRY

Il y a des personnes capables de s'aventurer très loin pour découvrir une œuvre d'art, une forêt, une ville, bref, pour ressentir une émotion. Et d'autres qui se déplacent au bout du monde pour... dormir. Ou du moins tenter de rattraper des heures de sommeil lors d'une « sleep retreat », cure de sommeil 5 étoiles proposée par des hôtels toujours plus nombreux. Avec 1 voyageur sur 5 zonant au lit toute la journée en vacances et plus de 1 sur 4 bookant un soin optimisateur de sommeil au spa durant leur séjour (2025 Trend Report, Hilton), le tourisme du bien-dormir s'impose comme une tendance dominante du secteur. Les bras musculeux de Morphée sont la dernière figure de luxe dans un monde où le manque de repos relève de l'épidémie. En France, 1 adulte sur 2 ne dort que 6 h 55 par nuit (Inserm, 2024) et connaît donc une carence accélérant le vieillissement prématuré, une détérioration des systèmes immunitaire et cardiovasculaire (le risque d'attraper un rhume est multiplié par 4) et de la santé mentale. Alors faut-il brûler des tonnes de carburant pour espérer passer une bonne nuit ? Probablement pas. D'autant qu'il existe des solutions à essayer chez soi, comme l'exhorte la poétesse américaine Tricia Hersey, fondatrice de l'organisation The Nap Ministry. L'autrice du best-seller *Rest is Resistance* (éd. Little, Brown Spark, 2022) revient ces jours-ci avec *We Will Rest!* pour prêcher le droit au repos dans une société valorisant le fait d'être toujours plus débordée. Selon l'autoproclamée Nap Bishop, prendre un « temps calme » est même un acte politique sacré, qui commence par consacrer 2 minutes par jour au silence : fermer les yeux, ne rien faire, contempler ce que provoque en soi ce refus de la productivité (spoiler : c'est inconfortable). Vous n'êtes pas prête à plaquer le grand capital pour vivre sous un caillou dans un camp survivaliste ? Pas de souci, le sleepmaxxing – dernier snobisme des biohackeurs – permet d'optimiser le peu de sommeil de chacun pour transformer tous les aspects de sa vie. Trois pistes à suivre dès ce soir.

PHOTOGRAPHE
JEAN MARQUES
STYLISME
ISAAC PÉREZ SOLANO
SET DESIGNER
LARA MARTINA

*Crème Régénérante Totale
Future Solution LX,
Shiseido, 462 €. Sérum de
Nuit Hydratation Intense
N°5, Mono Skincare, 80 €.
Complément alimentaire
Sommeil, Depuravita,
38 €; Moonstone Sleep
Spray, Palm Of Feronia,
49,95 €; L'Huile de Nuit
Chrono-Réparatrice Excel-
lage, Esthederm, 99 €;
Sérum Advanced Night
Repair, Estée Lauder,
140 €; Huile Blissful Sleep
Massage Blend, Subtle
Energies, 62 € les 50 ml.
Haut Chanel.
Ear cuffs-bagues Hugger
Band Sphere et Hugger
Band Diamonds en or
Sansoeurs.*





Glossier.

OBJECTIF : DORMIR PLUS LONGTEMPS

C'est la base, et pourtant ça n'est pas gagné pour les gens travaillant devant un ordinateur. En effet, en scrutant pendant 10 ans le sommeil de plus de 1 000 employés, la chercheuse au département de psychologie de la University of South Florida Claire Smith a démontré qu'un travail sédentaire augmente le risque d'insomnie de 37 % (*Journal of Occupational Health Psychology*; 2024).

Le bon rituel: 3 minutes de renforcement musculaire toutes les 30 minutes, de 17 heures à 21 heures, selon les recommandations de Jennifer Gale, chercheuse au Department of Human Nutrition de l'université d'Otago en Nouvelle-Zélande. Pas la peine de se tuer au HIIT, il faut faire court et peu intensif pour ne pas élever la température du corps, ni le rythme cardiaque: des squats, des fentes alternées, des pompes ou un exercice de Pilates. À la clef: 29 minutes de sommeil en plus par nuit.

L'option sleepmarriage: dormir seule. « 30 % du sommeil est influencé par son partenaire, les gens dorment moins bien lorsqu'ils partagent un lit. Pourtant la majorité déclare préférer dormir accompagnée, ce qui suggère que les avantages psychologiques à partager un lit l'emportent sur les conséquences objectives », regrette Wendy M. Troxel, psychologue experte du sommeil et autrice de *Sharing the Covers* (éd. Balance), suggérant d'arrêter la stigmatisation autour de la chambre à part.

Post-it mental: « Ce n'est pas parce que vous aimez quelqu'un que vous pouvez faire abstraction de votre rythme circadien ! Chez les couples non compatibles en termes d'horloge interne, le "couche-tard" se couche souvent trop tôt pour s'adapter à l'autre : il reste éveillé et lutte pour dormir. Passez plutôt du temps ensemble au lit avant de vous endormir, quittez tranquillement la pièce et revenez plus tard à votre heure naturelle de coucher. »

Wendy Troxel, psychologue.

OBJECTIF : DÉCROCHER UNE AUGMENTATION

Le manque de sommeil accélère le vieillissement, notamment du cerveau, ce qui empêche les petits dormeurs de révéler la fusée enfouie en eux. Une équipe de la University of California San Francisco a suivi sur 15 ans la santé cognitive de quadragénaires selon 6 critères: nuits courtes, mauvaise qualité du sommeil, difficultés à s'endormir, difficultés à rester endormi, éveil trop tôt, somnolence en journée.



Masque de nuit bandeau en pure soie, Emily's Pillow, 45 €. Pull en laine Miu Miu.

Il suffit de 2 critères cochés pour qu'une IRM démontre un cerveau plus vieux de 1,6 an que la moyenne (et 2,6 ans dès 3 critères). En langage de la vraie vie, ça veut dire: des capacités de mémoire et de concentration en abandon de poste.

Le bon rituel: 5 minutes par jour dans une chambre de cryothérapie à -90 degrés pendant 5 jours. Pas vraiment une croisière, mais à l'arrivée les 2 premiers cycles de sommeil profond (les plus restauratifs) sont allongés de 7,3 minutes par nuit. Le hack: l'effet booster du froid sur la libération de sérotonine, l'hormone du bien-être qui favorise l'endormissement. « La thérapie par le froid aide également à faire baisser l'inflammation, ce qui est primordial pour améliorer la qualité du sommeil », ajoute Alice Bernardini, nutritionniste au Longevity spa de l'hôtel Portrait à Milan.



L'option sleepmaxxing: se mettre au yoga nidra. « Il se pratique allongé, pour calmer le flux des pensées qui épuise le cerveau et entraîner le corps à accepter l'état de repos », explique Luc Biecq, coauteur de *Yoga Nidra. Se reposer, s'écouter et se reconnaître* (éd. First) et professeur à l'Atelier Marais à Paris. Le but: entrer dans un état hypnagogique (une somnolence où l'accès aux 5 sens est toujours là) qui active le système nerveux parasympathique et atteindre une relaxation profonde. C'est hyper « simple » (un coussin sous la nuque et les clavicules pour détendre le haut du corps et un autre sous les genoux) mais ça peut rapporter gros: après 15 secondes d'hypnagogie, une personne résout des problèmes de mathématiques 3 fois plus vite qu'une autre restée éveillée ou qui a vraiment dormi (*Sciences Advanced*, 2021).

Post-it mental: « Après une mauvaise nuit, une séance au réveil dénoue les tensions. Les podcasts de Philippe Beer-Gabel (*Yoga Nidra Gratuit avec Philippe*, sur Soundcloud) et *La Canopée* (« Nidra, le yoga du sommeil », sur la plateforme d'Apple) sont parfaits pour commencer. En cas d'insomnie, déplacez l'attention du cerveau sur le corps en déposant mentalement une lettre de l'alphabet sur chacune de ses parties: le A sur la tête, le B sur l'épaule... Cela coupe le flux de pensées stressantes. » Luc Biecq, professeur de yoga nidra.

OBJECTIF : PLAQUER SON MÉDECIN ESTHÉTIQUE

L'information est connue depuis l'apparition de la première rédactrice beauté: le jour, la peau se défend contre les agressions quotidiennes (radicaux libres, chocs thermiques, vent, coup de stress, la vie quoi) et la nuit ses cellules se régénèrent. Plus précisément lors des golden hours, une fenêtre de tir qui s'étale de 23 heures à 2 heures matin, où le cycle de

réparation est à son pic. Depuis 1982 et le lancement d'Advanced Night Repair d'Estée Lauder, les marques de cosmétiques n'ont de cesse de mettre en valeur ce processus.

Le bon rituel: adopter « l'aromatic dressing » de Farida Irani, fondatrice de la clinique Subtle Energies à Sydney, qui potentialise l'action des soins par celle de l'aromathérapie. « Chaque soir, 1 heure avant le coucher, chauffez quelques gouttes dans vos paumes d'un mix d'actifs apaisants dilué dans une huile de sésame: massez-vous en partant des pieds vers le haut des jambes, effectuez des mouvements circulaires sur les fesses et le ventre où se nouent les tensions et posez les mains sur la nuque et les ganglions lymphatiques, sous les aisselles et dans le cou. Tapotez le crâne les poings fermés pour équilibrer le système nerveux », conseille Nick Irani, directeur de Subtle Energies. Ce massage ne prend que 3 minutes, durant lesquelles les molécules olfactives seront pleinement inhalées pour favoriser l'endormissement. Les ingrédients relaxants sur lesquels miser: la kaïtha, une plante adaptogène, l'encens et l'orange.

L'option sleepmaxxing: stimuler le nerf vague. Passant sur le cou et reliant le cerveau aux organes, il est responsable de la sécrétion de neurotransmetteurs antistress cruciaux. Il a également un rôle anti-inflammatoire. Or une peau moins enflammée vieillit moins vite, est moins sensible et produit plus de collagène. Le bon outil: un collier développé par la start-up lituanienne Pulsetto, qui émet sur le nerf des pulsations électriques pendant 4 minutes pour faire chuter le taux de cortisol, la tension sanguine et le rythme cardiaque (269 €, pulsetto.com). Le stress baisserait de 64 % en 3 jours (chez ceux qui vivent dans une prairie, sans accès à des chaînes d'information) ou 1 mois (pour tous les résidents de la vraie vie). Pour info: Bryan Johnson, l'entrepreneur et biohacker américain qui consacre son existence (et sa fortune) à devenir immortel, l'utilise une heure avant de se coucher et l'enfile dès qu'il se réveille la nuit pour replonger illico dans les bras de Morphée.

Post-it mental: « Le mode "sommeil" du device régule le système nerveux autonome, qui gère des fonctions automatiques telles que la respiration et la digestion. En envoyant des signaux apaisants, il encourage le corps à entrer dans un état de repos, facilitant ainsi l'endormissement naturel. » Vitalijus Majorovas, cofondateur de Pulsetto. 🧘

Gentle Night, Nonfiction, 45 € sur *ssense.com*. *Patches Dream, The Good Patch*, 12 € sur *freepople.com*. *Crème visage Intensive Anti-Aging, Gezeiten*, 275 €; *Huile de nuit purifiante au rétinol, Dermalogica*, 99 €; *Masque Récupérateur Nuit Courte, Orveda*, 335 €; *Traitement de nuit Retinal ReSculp, Murad*, 113 €; *Retin-C Treatment Complex, Kat Burki*, 165,95 €; *Le Concentré Réparateur de Nuit, La Mer*, 620 €. *Masque Smart Goggles (2nd Gen), Therabody*, 199 €;

Crème + Masque Régénérant Nuit Smart Clinical Repair, Clinique, 92 €. *Maillot de bain en Nylon Miu Miu. Ear cuff-bague Hugger Band Diamonds en or Sansoeurs*. *Mannequin: Swati Eck (Premium Models)*. *Coiffure: Marion Anée. Maquillage: Sandrine Cano Bock. Manucure: Jessica Trochut. Assistante styliste: Lina Velásquez. Production: CallTime*