

Être ou bien-être

Plus qu'une aspiration, le bien-être est devenu un guide de vie et de style. Une démarche qui nous connecte à ce que nous sommes autant qu'une expression, dans nos corps, d'une évolution de la société.

TEXTE ET COORDINATION ISABELLE PLUMHANS PHOTOS PHILIPPE PETITJEAN.
ASSISTÉ PAR **RENAUD MASSON** STYLISME **SANDRA HERZMAN** MAQUILLAGE **JILL JOUJON**
RETOUCHES **ANTOINE MELIS** MERCI À LA CENTRALE FOR CONTEMPORARY ART
WWW.CENTRALE-ART.BE ADRESSES P 50

NADIA DI PASQUALE, 52 ans,
body and mind thérapiste.
Écoute "Pieta" de Philippe
Janoussky. *Le bien-être est un subtil
mélange de sérénité et d'énergie.*

Gilet, American Vintage, 125 €.
T-shirt oversize et pantalon en
soie, Can Pep Rey, 75,60 € et
245 €. Jones en argent et bague
en argent et spinelle, Dinh Van,
1400 € l'un et 650 €.



KAREN NORTSHIELD, 29 ans, prof d'aérial yoga à l'Aspirin Arte-Lei. Écoute "Rites" de Jan Garbarek. *Lierial yoga mixe conscience et lâcher-prise.*



Combinaison, Not Sly, 102 €. Chemisier en soie, Mare O'Polo, 149,90 €. Sandales, Minelli, 95 €. Bracelet et pendentif, Espèces, 280 € et 340 €.



MODE

Chemise en lin, Mare O'Polo, 79,90 €. T-shirt, American Vintage, 55 €. Pantalon, Ben Sherman, 95 €. Montre, Pespignet, 7500 €.

CHRISTOPHE RIGA, 36 ans, coach personnel au Martin'Spa et préparateur sportif. Écoute "Un jour au mauvais endroit" de Calogero. *Le sport peut redessiner le quotidien.*



DIDIER VAN BRUYSEL, 68 ans, auteur de "Rester jeune jusqu'à 100 ans... et plus". Écoute "Trois morceaux en forme de poire" d'Eric Satie. *La spiritualité est indispensable au bien-être.*

Chemise, Cos, 59 €.
Jean, Levi's, 99,95 €.
Richelieu Zzi, Repetto, 255 €.

A l'heure où les salons esthétiques se nomment "spas", où la gastronomie se mêle de diététique vertueuse et où les créateurs de mode - Stella McCartney, icône yogi-veggie, en tête - signent des collections dédiées au sport, le bien-être s'est ancré dans nos vies et nos esprits. Difficile en effet de faire un pas, d'ouvrir un magazine ou de loucher sans exhortation à se faire du bien. Une tendance qui s'affiche dans le fond autant que dans la forme. Dans le fond, avec nourriture simplifiée et expurgée de suppléments délétères, essor des sports doux ou encore soins "spiritualisants". Et dans la forme, avec une esthétique épurée de ces pratiques: des salles de sport pensées comme des temples zen aux cabines de soins virginales. Cet appel au bien-être et au soin de soi est une réflexion qui passe par le corps. C'est ce que Didier Van Bruyssel, auteur de "Rester jeune jusqu'à 100 ans... et plus" (éd. Robert Laffont), dit en substance quand il affirme que nous nous sommes lassés de notre société du vite, beaucoup, mal. *Nous sommes surchargés. D'infos, de nourriture, de biens. Tout va vite, doit aller vite. Et quand ça va vite, on bâcle. Cette société est l'exact opposé d'une société de bien-être, spirituelle et bienfaisante.* Mais décrivant notre époque, l'auteur s'y inscrit pourtant en plein, heureux jouisseur de leurs apports technologiques quand il préconise sa médecine longévital, basée sur le rééquilibrage hormonal, nutritionnel et neurobiologique. Une approche holistico-biologique que ce philanthrope adepte du bouddhisme n'oublie pas de tempérer par un retour aux sources, une alimentation saine et repensée, une vie nourrie de relations aux autres, une écoute et un respect du corps.

ART ÉLECTRIQUE: L'ancienne centrale électrique de la ville de Bruxelles, transformée en galerie d'art, expose actuellement l'Hispano-Bruxellois Emilio Lopez-Menchero et son travail proficiforme: peinture, vidéo, photo et performance - en dialogue avec l'œuvre d'Escher Ferrer, pionnière de l'art performatif.

Jusqu'au 29/05, à la Centrale for contemporary art, 44 place Sainte-Catherine, 1000 Bruxelles, www.centrale-art.be

Cette écoute de soi est prônée de la même façon par Christophe Riga. Coach ultraluxe, il travaille notamment avec des sportifs de haut niveau et offre, outre ses compétences sportives, du temps, du calme et un espace privé. Des biens en voie de disparition du côté de nos civilisations d'*homo-entrepreneurarius-superactives*. Ainsi, il encourage les personnes qu'il suit à reconnaître les signaux du corps, au plus précis, pour le mener plus loin. C'est ainsi son histoire qu'il rejoue, lui, ancien asthmatique venu au sport pour guérir ce mal, et qui fit de la haute montagne son terrain de jeu et d'entraînement. D'ailleurs, se reconnecter au corps, c'est aussi s'ancrer dans sa vie, comme le conçoit Nadia Di Pasquale, qui pratique sur ses patients le *chi nei tsang*, massage millénaire et thérapeutique du ventre, débloquent les tensions. Même discours chez Karen Northshield, prof d'*aerial yoga*, qui pratique, depuis toujours, la philosophie du *less is more*, et l'importance des moments de repos, *nourriture essentielle pour le subconscient*. Prendre le temps, consommer moins et mieux, s'écouter, repenser son alimentation... Les piliers nécessaires et actuels du chemin vers le bien-être ne sont pas sans évoquer une certaine décroissance, version physique. Comme si le besoin de repenser nos économies, nos consommations et notre monde se disait aussi dans nos corps. Mais la réalité est, aussi, plus pragmatique et cynique. Avant même que nous ayons eu conscience d'y aspirer, le bien-être était déjà un produit. Ainsi, quand une marque cosmétique, Dior, Nuxe ou Yves Rocher, sort un soin, il est forcément détoxifiant. Quand Sisley ouvre un concept store à New York, il est ambiance *home like* et

possède un salon spa. Et quand H&M ou Mango développent une collection sport, elles proposent largement des tenues pour le yoga. Un marché... qui marche, puisque, selon une étude parue dans le quotidien français "Libération" en octobre 2014, ce marketing du bien-être a généré un total de 3400 milliards de dollars en 2013, dont une large part sur le marché européen. Au-delà de la tendance et de son marketing associé, il y a les applications du bien-être à la vie de demain. À celle de l'entreprise, par exemple. Nadia le confirme, elle qui reçoit dans son cabinet des hommes et femmes d'affaires pressés, désireux de se reconnecter pour affronter, plus forts, plus sereins, les tempêtes de leur vie professionnelle. *Quand on est ancré, on peut subir contretemps d'agenda et stress. Ça tanguera certes un peu en haut. Mais on retrouvera son aplomb. Et on pourra avancer, sourit-elle.* Comme un comble, le bien-être, répondant souvent à un rythme en entreprise trop effréné, vient aussi s'y immerger. Histoire d'optimiser son fonctionnement. Ainsi elle propose aux travailleurs des séances de sport ou de *mindfulness*. L'entreprise s'intéressant alors à la vie de ses employés au-delà de ses murs. Le bien-être appliqué pour un retour sur investissement, en quelque sorte. Voilà qui peut laisser songeur. X

» Envie de participer à une production mode? Surveillez nos appels à casting sur la page Facebook de Victoire magazine!