



MAISON
&OBJET
PARIS

pascale brousse /

recharger nos batteries pour vivre mieux /

Nous sommes dans une société de l'injonction à la performance, où chacun vit sous la pression constante de l'obligation de résultats. Tout s'accélère. Sous le régime de l'hyper-connexion, une "infobésité" surcharge les individus d'un trop-plein d'informations en flux continu. On ne se contente plus seulement d'effectuer une seule action à la fois. On empile comme un mille-feuille les activités pour obtenir encore plus de résultats, et ce dès l'enfance. La jeune génération vit dans ce processus de démultiplication, de multiconnexion et d'instantanéité. L'hyperchoix crée aussi un éclatement de l'attention et finit par générer un effet de saturation. On est épuisé par ces sollicitations permanentes qui requièrent une phénoménale consommation d'énergie. L'Organisation Mondiale de la Santé définit le *burn out* comme l'épuisement professionnel, "avec un sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et d'incapacité d'aboutir à des résultats concrets au travail". Selon l'OMS, en 2020, cette dépression deviendra la deuxième cause d'invalidité chez les individus après les maladies cardio-vasculaires. Dans le monde de l'entreprise et du travail, il n'y a plus d'écoute du corps. On est coupé de ses sensations et le mode repos est culpabilisé. On ne sait plus s'arrêter.

La consommation des énergies ne se limite pas au monde du travail. Dans le temps des loisirs, on n'a jamais autant parlé de sports extrêmes tels que le *highline*, le *free ride*, le *sky surfing*... On observe un regain d'intérêt pour la boxe et les sports de combat. Des pratiques où la dépense d'énergie vise à dépasser ses limites. Des comportements comme le *binge drinking* ou la consommation excessive d'alcool chez les jeunes relèvent aussi de l'expérience de l'extrême. On voit apparaître des "sports fusion" comme le *yogalates* qui associe la gymnastique Pilates et le yoga pour fortifier le corps, ou le *Total Body Cycling* avec exercices cardiovasculaires sur vélo et renforcement musculaire par étirement des bras. Comme si on avait besoin de ce défolement pour tenir bon. Depuis quelques années, on voit aussi se développer les boissons énergisantes ainsi que l'intérêt pour les "super aliments", riches en antioxydants, comme les baies d'açaï, l'acérola... L'alimentation sans gluten ni laitages promet aussi de retrouver de l'énergie. L'accélération et l'hyperconnexion ne vont pas cesser. Mais on a aussi besoin d'une énergie apaisante et apaisée pour recharger ses batteries et retrouver son tempo. On a envie de s'accorder des moments de répit et de chouchouter ses sens. La quête de santé et de bien-être devient majeure, comme en témoigne l'explosion des spas. La recherche du vivre-mieux s'oriente vers le développement d'une médecine intégrative où la santé et le plaisir vont de pair. L'approche holistique intègre la santé du corps et de l'esprit. Les médecines complémentaires et les pratiques alternatives – phytothérapie, acupuncture, médecine chinoise, tibétaine, ayurvédique, méditation, *qi qong*, *dao yin*... – visent à rétablir la circulation des énergies. La maladie étant conçue comme le blocage des énergies. A Miraval en Arizona ou à Kamalaya en Thaïlande, on voit naître des lieux pionniers de ce mouvement de fond. Ces resorts et spas de grand luxe associent bilan santé, massages, sport, nutrition, yoga... Ce tourisme holistique représente une opportunité de développement pour les acteurs du bien-être.

Pascale Brousse a fondé l'agence de prospective Trend Sourcing en 2000, après avoir passé dix ans chez L'Oréal. Spécialiste de l'univers de la beauté-santé, elle est co-présidente du Club Marketing de la cosmétique ADETEM, membre de la commission Parfums du Cosmetic Executive Women (CEW), responsable de la commission "Le Développement Durable dans les Spas" à la Fédération des professionnels du bien-être. Elle a réalisé l'étude "Integrative health & wellness: Opportunités pour les acteurs de la santé et du bien-être".

recharging our batteries for a better life /

We live in a society that commands us to perform, in which each person is under constant pressure to get results. Everything is moving faster. We are in an age of hyper-connectedness, and a kind of "infobesity" is hitting people with an onslaught of excess information, delivered as a constant feed. We are no longer satisfied with doing just one thing at a time. We pile up activities like a many-layered pastry in order to get even more results—and this is true from childhood on. The younger generation was born into this process of multiplication, of multi-connectedness and instantaneity. Hyper-choice is also creating splintered attention spans and will end up generating a sense of saturation. We are exhausted by permanent requests for attention, which require a phenomenal consumption of energy. The World Health Organization defines burnout as professional exhaustion, "with a sense of intense tiredness, loss of control and an inability to reach concrete results at work." According to the WHO, by 2020, this depression will become the number two cause of infirmity after cardiovascular illnesses. In the world of business and work, no one is listening to their body anymore. We are cut off from our sensations and resting mode is something to feel guilty about. We no longer know how to stop.

Energy consumption is not limited to the world of work. In our leisure time, we have never seen as many extreme sports, such as highline, free ride, sky surfing, etc. And there has been growing interest in boxing and combat sports. Practices in which expending energy aims at pushing oneself past one's limits. Behavior like binge drinking among the young also falls into the category of extreme experiences. And we are seeing the appearance of "fusion sports" like *yogalates*, which combines Pilates and yoga in order to strengthen the body, or total body cycling, with cardiovascular bike exercises and muscle strengthening through arm stretching. As though we needed this kind of release in order to hold it together. For several years now, we have also witnessed the development of energy drinks as well as interest in "super foods" that are rich in antioxidants, such as acai berries, acerola, etc. A gluten-free or dairy-free diet also promises to help us recover our energy.

Acceleration and hyper-connectedness are not going away. But we also need a calming, peaceful energy in order to recharge our batteries and find our inner rhythm. We need to give ourselves times of respite and to pamper our senses. The quest for health and wellness has become major, as can be seen in the spa boom. The search for better living is heading toward the development of integrative medicine in which health and pleasure go hand in hand. The holistic approach combines the health of the body and the mind. Complementary medicine and alternative practices—phytotherapy; acupuncture; Chinese, Tibetan and Ayurvedic medicine; *qi qong*; *dao yin*; etc.—aim to reestablish the circulation of energies. With sickness being perceived as blocked energies. At Miraval in Arizona or Kamalaya in Thailand, there are new pioneers in this groundswell movement. These luxury resorts and spas combine a health checkup with massages, sports, nutrition, yoga, etc. This kind of holistic tourism represents a chance for growing the wellness sector.

Pascale Brousse founded the forecasting agency Trend Sourcing in 2000 after ten years at L'Oréal. A specialist of the world of beauty and health, she is co-president of the Marketing Club for ADETEM cosmetics, member of the Scents committee of Cosmetic Executive Women (CEW), and head of the "Sustainable Development in Spas" committee at the Federation of Wellness Professionals. She produced the study "Integrative Health & Wellness: Opportunities for the Major Players in Health and Wellness."