



L'ABÉCÉDAIRE

des bons plans du Web

Envie d'une recette veggie, d'un cours de Pilates à proximité ou d'une séance de yoga à la maison? Découvrez nos meilleurs sites et applis, testés et adoptés. Par Julie LASTERADE, Tiffany PEHAUT et Joy PINTO

A

COMME AYURVÉDIQUE CHIC

Ces deux lignes californiennes de cosmétiques ayurvédiques proposent des produits beaux à l'œil et bons pour la santé, sans avoir à passer par le Kerala. Poppyandsomeday.com et Tradeyoke.com

B comme cuisine British

Au pays du fish & chips, les blogueuses healthy luttent avec panache. On aime les sœurs Hemsley & Hemsley qui, entre deux recueils de cuisine, viennent d'inaugurer un café chez Selfridges. Mais aussi Deliciously Ella, son blog, son appli, ses livres et son Deli londonien. Ou Madeleine Shaw, chanteuse du bien-être pour le *Vogue UK*, qui sort un ouvrage et inaugure une appli de remise en forme. Conseils wellness et recettes gratuites sur Instagram: [@hemsleyhemsley](https://www.instagram.com/hemsleyhemsley), [@deliciouslyella](https://www.instagram.com/deliciouslyella), [@madeline_shaw](https://www.instagram.com/madeline_shaw)

C

COMME COURS À DOMICILE

Le yoga, vous adoreriez, mais vous n'avez pas le temps? Sur Yogaglo.com, des profs américains diffusent des milliers de classes rangées par type de yoga, niveau, durée (à partir de 10 minutes) et objectif. (15 jours d'essais gratuits, puis 15,50 € par mois).

D comme Délicieux

Des recettes super healthy mais qui s'autorisent une pavlova maison et des photos de sandwiches affolants, compatibles avec un équilibre alimentaire. Le site, inspirant, gourmand et raisonnable, est alimenté par une blogueuse américaine toute simple, mais qui cuisine et photographie avec ses tripes. The deliciouslife.com

E

COMME ÉQUIPEMENT

Pour un sac à dos de coureuse, un tapis de yoga que tout le monde remarque, des headbands, des roll foam qui changent, c'est sur le site de la styliste anglaise et très sportive Tamara que ça se passe. Les grandes marques de baskets s'y trouvent aussi. Sweatybetty.com

G comme Grossesse sportive

Le site des modeuses enceintes et accros au yoga qui ne sécheraient leur cours pour rien au monde. Quitte à initier leur enfant in utero. Beyondyoga.com/maternity.html

H

COMME HAPPY MEAL

Suprême de poulet grillé et potiron au gingembre, crevettes thaïes... Sur Happyam.com, retrouvez repas équilibrés et fraîchement préparés par Julien Duboué, un chef inventif passé par les grandes maisons et *Top Chef* en 2014. Faites-vous livrer à Paris, chez vous, au bureau ou dans les salles de sport partenaires. (A partir de 10 € le plat).

I comme Ivy Park

A défaut de danser comme Beyoncé, son look et sa ligne de vêtements de sport sont accessibles sur Zalando.fr/ivy-park-shop-femme.

J

COMME JET LAG MAÎTRISÉ

Sur Stopjetlag.com, entrez la destination de votre prochain voyage, l'horaire et la durée des vols et recevez pour 30 € un programme ultra-précis (food, caféine, lumière, heure de coucher et de lever), à suivre avant, pendant et après pour minimiser les effets du décalage horaire. ►

K

COMME KITCHARI

Dans la lignée des préparations saines que l'on peut manger dans un bol, ce mélange de graines, légumes et légumineuses est le risotto à l'indienne — et favori des yogis —, qui buzze outre-Atlantique. Les recettes pullulent sur le Web, mais on salive sur celles de Onegreenplanet.org

L comme Lifestyle idéal

Soins, retraites, méditation, conseils de coachs, astuces... Petit guide du bien-être en ligne, fondé par une ex-consultante en luxe et lifestyle new-yorkaise. Livetheprocess.com

N

COMME NATUREL

Tellement clean que l'on pourrait les manger à la petite cuillère, ces soins made in Californie sont également pleins des bonnes ondes de la Côte Ouest. A faire: passer une commande entre copines pour digérer les 26 € de frais de port. Earthtuface.com

O comme OuiRun

Seule sportive de la bande? Inscrivez-vous sur l'app **OuiRun**, qui sort fin mai, pour trouver des partenaires de course près de chez vous et en phase avec votre niveau. (Gratuit sur iPhone).

P

COMME PLEURS DE BÉBÉ

En 15 secondes, **Infant Crying Translator** (3,01 € sur Android) ou **Baby Cries Translator** (2,99 € sur iPhone) identifient les raisons qui émeuvent votre bébé grâce à une base de données de 200000 pleurs. 92 % de fiabilité chez les tout-petits jusqu'à 2 semaines, 85 % jusqu'à 1 mois et 77 % ensuite, d'après les fondateurs de ces appli.



R

COMME RUPTURE

Plutôt que (en plus?) de pleurer comme une madeleine parce qu'il est parti, investissez dans l'appli **Rx Breakup**, qui vous aide à surmonter ces moments pénibles. L'idée? Tenir un journal pour exorciser la douleur, se soulager avec des conseils psy bien pensés et surtout occuper sa nouvelle liberté par des activités plus constructives que de bad triper sous sa couette. (Gratuit sur iPhone et Android).

S comme Stage

Le Brésil ou l'Irlande? Le Costa Rica ou la Croatie? Sélection de stages de yoga plutôt pointus. Yogaforbadpeople.com/retreats.html

T

COMME TUTO FITNESS

Comment travailler ses abdos, ses bras ou trouver des exercices au poids de corps? Des vidéos pragmatiques de séances à faire à la maison. Popsugar.com/Class-Fitsugar

V comme Vigilance

Perdue dans la composition des produits cosmétiques et ménagers? Inquiète des résidus de pesticides sur les fruits et légumes? Un site pour consommer en toute conscience. Ewg.org

Y

POUR Y ALLER

On réserve son tapis, sa selle, sa place dans l'eau sans téléphoner ni se déplacer, via le portail de la plupart des clubs de gym: Qee.fr, Dynamocycling.com, Tigre-yoga.com, etc. ou avec Gymlib. Plus d'excuse.