

www.lavazza.fr www.facebook.com/Lavazza.France www.instagram.com/lavazzafr

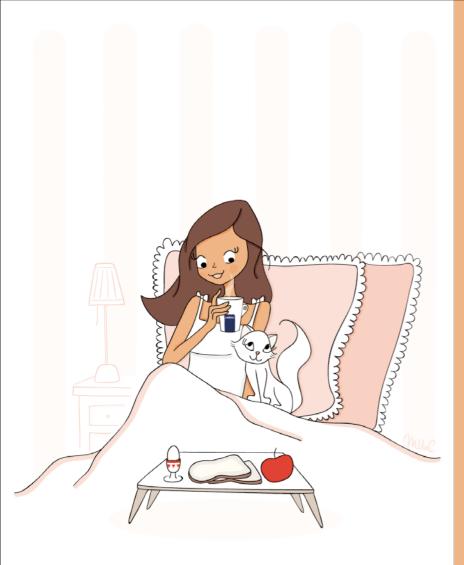




ou quand la vie sourit à ceux qui se lèvent tôt !







élèbre écrivain et homme politique américain du 18° siècle, Benjamin Franklin disait : « se lever tôt et se coucher tôt fait l'homme en bonne santé, riche et sage ».

Chaque individu vit différemment le début de sa journée. Si certains sont pressés et stressés par la journée qui s'annonce, d'autres ne conçoivent pas de commencer la journée sans s'installer confortablement pour apprécier un bon petit-déjeuner. Pour redécouvrir les vertus du lever aux aurores, le bouton « snooze » du radio-réveil est à bannir! Les lève-tôt semblent avoir trouvé la recette du bonheur et cette dernière passe par un coup de fouet matinal, entre 5 h et 7 h du matin pour prendre du temps pour soi, être dans sa bulle, comme un moment hors du temps. C'est aussi l'occasion de se poser tranquillement avant de se lancer dans le marathon de la journée qui s'annonce!

Ce sas de décompression s'accompagne inévitablement d'un petit-déjeuner complet avec une bonne tasse de café fumante pour délivrer une énergie positive. Le café est l'une des composantes phares du petit-déjeuner et ses nombreux bienfaits en font un allié de poids lorsque le réveil sonne avant l'aube. Que ce soit pour aller faire du sport, pour se relaxer ou simplement pour commencer la journée du bon pied, les morningophiles ont décrété que le matin était un créneau à privilégier pour s'occuper de soi. Le café, compagnon de tous les modes de vie, vient sublimer les matins des amateurs de caféine.

Pour accompagner ce moment, Lavazza, café préféré des Italiens depuis plus de 120 ans, propose une large gamme de café, moulu, en grains, en dosettes souples ou en capsules. Grâce à Lavazza, les « Coffee Lovers », véritables amateurs d'expérience café, pourront apprécier des saveurs et des intensités, selon leurs envies! Quant aux morningophiles, ils y trouveront facilement leur compte pour amorcer la journée sous de bons auspices. Notamment grâce au café moulu préparé avec une cafetière filtre, idéal pour le petit-déjeuner! Spécialiste de l'authentique café italien, Lavazza accorde également une place importante au café du matin, rituel ancré dans notre quotidien.



ÊTRE MORNINGOPHILE : KESAKO ?

Petit lexique pour décoder la tendance

Au-delà du simple phénomène de mode, cette nouvelle tendance s'apparente à une véritable philosophie de vie. Le principe est simple : se lever plus tôt le matin, entre 5 h et 7 h, permettrait de s'accorder du temps pour résister à notre train de vie frénétique.

Le crédo : le monde appartient à ceux qui se lèvent tôt.

u lieu de se sentir dépassés par le train-train quotidien, les adeptes du matin se lèvent au chant du coq pour vivre mieux et attaquer la journée avec calme et sérénité. Pour profiter de cette pré-matinée, on consacre ce temps à des activités qui font plaisir et qui participent au bien-être. Décryptage d'une tendance qui se confirme.

Ce mouvement est né en 2015 sur la côte californienne. Le professionnel américain de développement personnel, Hal Elrod, auteur de « Miracle Morning », fait l'éloge d'un réveil très tôt le matin et réveille de plus en plus de fans de par le monde. De l'autre côté de la Manche, « My Morning Routine », magazine numérique, est plébiscité par la presse anglo-saxonne. Très vite, cette tendance gagne peu à peu l'hexagone.





J'aime prendre mon temps, boire un café tranquille et profiter du calme. Je fais un petit footing et ensuite une bonne douche. Je réveille les loulous, petit-déj pour tout le monde et direction l'école!

Florence, 29 ans, attach

LA PRODUCTIVITÉ ?

Avancer son réveil matinal de quelques heures serait la clé du bonheur et du succès : de grands patrons déclarent se lever avant 6 h pour pouvoir organiser leurs journées et prendre du temps pour eux. Cette idée viendrait ainsi confirmer la réussite de ces entrepreneurs tels que Tim Cook ou Robert Iger, respectivement PDG d'Apple et de Disney mais aussi Anna Wintour, rédactrice en chef de Vogue. Le mot d'ordre de ces lève-tôt est la productivité.

Dans les grandes villes en France, dès 6 ou 7 h du matin, il devient possible de prendre des

cours de gym, de yoga, de nager ou même de se faire coiffer. Sur le modèle des « Morning Gloryville » londoniens (les nouveaux clubbing du matin), les Before Work fleurissent à vue d'œil : fêtes avant le boulot (souvent réservées

aux femmes), séances de yoga, ateliers anti-stress... Par exemple, une poignée de copines à Montpellier a créé le concept « She is morning ». Fin 2016, ces trentenaires comptabiliseront 11 villes qui auront leur rendez-vous dédié aux femmes 4 fois dans l'année. D'ailleurs, les entreprises commencent même à les solliciter pour choyer leur personnel. Et cette tendance « survitaminée » s'étend aux 4 coins de la France : à Paris, on se lève tous pour les Wake-Up Party et à Rennes, 3 amis audacieux ont lancé les Good Morning Rennes.

FIFR DF L'FFFORT ACCOMPLI

Et ce phénomène génère un nouveau business, notamment autour des objets connectés d'aide à l'extraction du lit. Par



Me lever plus tôt le matin, c'est pouvoir partager les premiers moments de la journée autour d'un petit-déj familial. On se raconte nos rêves pour se motiver à passer une belle journée.

Fred, 38 ans, chef de produi à Nogent-sur-Marne

Très souvent, l'exploit matinal des morningo-

sonnerie du réveil...

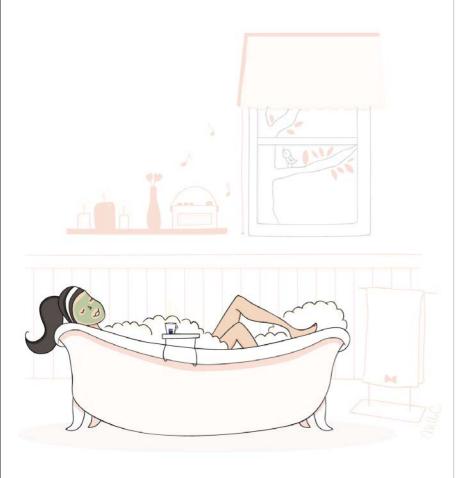
exemple, des applis anti-rendormissement,

des réveils olfactifs, des tapis connectés sur

lesquels il faut poser le pied pour éteindre la

philes s'affiche fièrement sur les réseaux sociaux à coup de hashtags pour partager la recette de ce nouveau bien-être : #5am, #earlystart, #earlyriser, #earlybird, #earlymorning. Ils «twittent», «facebookent» et « instagramment » des photos ou selfies de lever de soleil, de réveil-matin, de sueur à la salle de gym, de bol de café fumant, de nature encore en sommeil, etc.

En plus des it-girls ou des people, la morningophilie draine aussi une large population de start-uppers, jeunes trentenaires urbains « conquérants », issus de la génération Y.



SORTIR DU LIT PLUS TÔT? MAIS QUELLE DRÔLE D'IDÉE!

Explications des bienfaits personnels

Selon les scientifiques, il existe 3 chronotypes différents : les « alouettes » (ceux qui se lèvent tôt), les « oiseaux de nuit » (ceux qui se couchent tard) et les « neutres » (ceux qui ne s'endorment pas trop tard et n'ouvrent pas les yeux trop tôt).

i tant de personnes se sentent mieux en se levant aux aurores, quelles en sont les raisons ? La réponse est simple : se lever plus tôt serait une source de bien-être et permettrait de commencer sa journée dans un état d'esprit positif car gérer son temps le matin peut avoir une forte influence sur le reste de la journée. Cela permet également de reprendre le dessus sur le quotidien et ne pas se laisser envahir par la frénésie ambiante, et ainsi préparer son mental en douceur pour la journée à venir.

66 Je me suis mis Je me sens libéré et super détendu. Et le comble : je dors mieux! 🤊 🤊

Paul, 37 ans, webmaster à Lille

Pour certains, se lever tôt est considéré comme un challenge, une façon d'insuffler une nouvelle dynamique dans sa carrière professionnelle. Un petit laps de temps qui permet tout simplement de se recentrer sur soi-même

et de visualiser son évolution personnelle et professionnelle. S'accorder une parenthèse avant le lever du soleil permet de donner un sens nouveau à sa journée.

« FFFLING GOOD »

Ce mode de vie est un moyen pour d'autres d'avoir enfin du temps pour se chouchouter et prendre soin de son corps : bains chauds, gestes d'hydratation, manucure, etc. En particulier lorsque toute la maisonnée dort encore et que le seul bruit ambiant est le « cui-cui » des oiseaux. Le silence est d'or!



de bonne heure quand la maison dort encore, avec les bruits des petits oiseaux, comme un moment de grâce. Boire mon café en regardant le soleil se lever sans être perturbée par la sonnerie du téléphone.

Laure, 35 ans, coiffeuse à La Rochelle

Enfin, être debout dès les premiers rayons du soleil serait un parfait élément antistress et un vrai moment privilégié pour aider à préparer son corps et son esprit. Les plus courageux décident de mettre leur corps à l'épreuve en s'accordant une parenthèse plus sportive : footing ou vélo pour une énergie positive, relaxation ou yoga pour plus de douceur, chacun trouvera son moment de bien-être pour être d'attaque. Sans oublier un petit-déjeuner équilibré qui contribuera au « feeling good » de la journée!

En effet, arriver au bureau détendu et dans de bonnes dispositions améliore considérablement la productivité. Et au-delà de la satisfaction professionnelle, j'ai décidé d'avancer mon réveil d'une heure, je me sens mieux. Je me sers de cette heure pour faire ma to-do-list de la journée, m'avancer tout en regardant les infos.

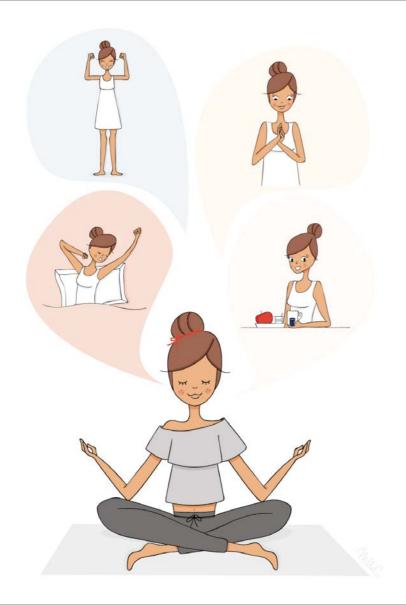
Amel, 26 ans, chargée de projet à Pau

être morningophile, c'est également faire de soi-même quelqu'un de motivé qui préserve sa forme et sa vivacité intellectuelle. Les matinaux ont la réputation d'être plus positifs et optimistes que les autres.

QUI DIT PLUS TÔT LE MATIN, DIT PLUS TÔT LE SOIR

S'ils se lèvent au chant du coq, les lève-tôt doivent en revanche se coucher avec les poules pour respecter leur sommeil et le rythme biologique de leur corps. Une contrepartie incontournable : pour un réveil ultra matinal efficace, il faut savoir bien se coucher et ne pas trop relâcher l'effort le week-end pour éviter que l'horloge se décale à nouveau.





SE LEVER TÔT, TOUT UN ART!

Quelques conseils pour savourer ces précieuses minutes

Comment peut-on profiter au maximum de sa matinée ? Que ce soit avant ou après un petit-déjeuner accompagné d'une bonne tasse de café, il est surtout recommandé de faire ce qui nous plaît et ce qui nous rend heureux. Même si l'appel de la couette peut être plus fort que tout!

ertains n'hésitent pas à troquer l'oreiller contre un coussin de relaxation: méditation, réflexion sur soi-même, yoga... sont de bons moyens pour s'éveiller tout en douceur, telle une véritable pilule anti-stress. Pour les morningophiles qui désirent se dépenser pendant que les autres sont encore dans les bras de Morphée, le footing ou la randonnée sont un bon bol d'air frais pour entretenir sa condition physique. Ces quelques heures retrouvées sont aussi l'occasion de lire, d'écrire ou d'écouter de la musique, autant d'activités ressourçantes que le manque de temps ne permet pas d'accomplir. Plutôt fan des moments cocooning? Dans ce cas, d'autres utilisent ces quelques heures sacrées pour dorloter leur corps... Une parenthèse dans la routine trépidante, une bulle de bien-être et de décompression. Pour les mamans surchargées, ces quelques minutes à soi peuvent aussi aider à la bonne gestion d'un planning déjà bien rempli. Ce moment hors du temps permet aussi de visualiser la journée à venir, de s'organiser en listant ses priorités.



L'ÉCLAIRAGE DE CAROLE SERRAT

coach de vie et sophrologue

D'un bon réveil dépend une bonne journée. Il est préférable d'anticiper son heure de réveil pour se mettre en forme plutôt que de se lever au dernier moment dans une urgence qui peut être stressante.

Pour bien commencer la journée, respectez votre corps qui est resté immobile pendant plusieurs heures... Ne lui demandez pas trop d'efforts! Je vous propose des exercices qui vont vous permettre d'émerger paisiblement et de vous remettre en mouvement en douceur. Si vous êtes en couple ou en famille, pourquoi ne pas les pratiquer

Si vous êtes en couple ou en famille, pourquoi ne pas les pratiquer ensemble?

Le réveil du chat



Une fois les yeux ouverts, restez quelques secondes dans votre lit et profitez-en pour vous étirer lentement : un réveil douceur passe aussi par un réveil musculaire. Avez-vous déjà observé un chat qui s'éveille ? Avez-vous remarqué comme il s'étire, comme il bâille ? Je vous propose de l'imiter.

Vous êtes allongé sur votre lit et vous venez d'ouvrir les yeux... Prenez conscience de votre corps, de votre respiration... Étirez-vous lentement comme un chat, étirez vos bras, vos jambes, bâillez... Sentez vos muscles se remettre en tension, investissez à nouveau votre corps après cette période de repos. Faites le dos rond, ramenez vos genoux sur le ventre... C'est agréable non ? Lorsque votre corps est de nouveau mobile, levez-vous lentement... Pour cela, commencez par vous allonger sur le côté, en posture fœtale, puis venez vous asseoir au bord du lit, redressez-vous doucement.

Prenez une grande respiration et laissez l'énergie du matin entrer en vous.



La « douche sèche »

Cet exercice est excellent pour refaire circuler l'énergie et redynamiser votre organisme qui est resté au repos pendant plusieurs heures.

Frottez vos mains l'une contre l'autre pour amener de l'énergie.
Frottez votre corps avec la paume de vos mains, comme avec un gant de toilette. Parcourez les clavicules, les bras, sur la face externe en descendant de l'épaule à la main, et sur la face interne en remontant de la main à l'épaule...

Frottez la base du crâne, bougez la tête dans un sens, puis dans l'autre, sentez le léger étirement des muscles sollicités...

Frottez vos jambes de la hanche jusqu'au bout du pied, face externe et face interne puis dans le sens inverse...

Vous venez de pratiquer une douche sèche dynamisante!





Cette respiration favorise la libération des émotions par l'ouverture de la

des émotions par l'ouverture de la cage thoracique. C'est un excellent exercice pour les personnes qui se sentent stressées dès le matin.

Debout, les pieds bien à plat sur le sol et la tête relevée, tirez les épaules vers l'arrière en dégageant bien le thorax. Levez les bras à l'horizontale vers l'avant, puis fléchissez les coudes et les avant-bras de manière à former un angle droit avec les bras. En inspirant lentement par le nez, écartez les bras vers l'extérieur, comme si vous ouvriez une fenêtre. Retenez l'air pendant quelques secondes, puis en expirant par la bouche, ramenez les bras, toujours fléchis, comme si vous refermiez la fenêtre devant vous.

Répétez ce geste trois fois lentement et en conscience, avant de relâcher les bras.

Vous pouvez également visualiser vos activités et projets de la journée : ils se déroulent, se réalisent, dans la sérénité et vous obtenez d'excellents résultats... La visualisation positive est une façon de commencer votre journée dans un esprit zen et une attitude saine.



MES PETITS-DÉJEUNERS BIEN-ÊTRE

Le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée ! Il permet de faire le plein d'énergie pour la matinée ! De récentes études scientifiques effectuées en Australie ont montré que le café prévenait le déclin cognitif et la dégénérescence neuronale. Des bénéfices qui s'ajoutent aux vertus « éveillantes » et psychostimulantes du café. Par ailleurs, le café contient des polyphénols des substances dites antioxydantes, dont les propriétés sont de plus en plus étudiées. Ces polyphénols agissent comme protecteurs face au vieillissement cellulaire et aux mutations des cellules à l'origine de cancers. Les propriétés antioxydantes du café sont ainsi parmi les plus élevées de toutes les boissons.

Détox

Écrasez une banane suffisamment mûre dans un bol, ajoutez du lait de coco, quelques amandes et d'autres fruits de saison si vous le souhaitez. En accompagnement, buvez un bon café.

LA BANANE est riche en vitamine B. Elle contient également du potassium, du calcium, du magnésium, du phosphore. En Australie, on la surnomme « l'aliment de la bonne humeur ».

L'AMANDE, antioxydant naturel, contient de précieux oligo-éléments: du soufre, du magnésium, indispensables pour aider l'organisme à déstresser et à se régénérer. Elle offre également du phosphore excellent pour la mémoire et la concentration.

LE LAIT DE COCO est excellent pour le système cardiovasculaire, il aurait des propriétés similaires à celles du lait maternel, avec un pouvoir détoxifiant et dépuratif.



Équilibré

2 tranches de pain complet Une petite noisette de beurre Oméga 3 Un œuf dur 30 g d'oléagineux Le tout accompagné d'un bon café



LE PAIN COMPLET

Le pain complet possède un faible indice calorique et il facilite le transit. C'est pourquoi il est souvent associé aux différents régimes amaigrissants. Il prévient également le stress car il est riche en magnésium. Cette substance abaisse le taux du mauvais cholestérol dans le sang et augmente le ratio du bon.

LE BEURRE

Il est très riche en vitamine A (excellente pour la peau) et en minéraux, dont le manganèse, le chrome, le zinc, l'iode, le cuivre et surtout le sélénium (puissant antioxydant anti-âge). Il contient également de l'acide arachidonique qui joue un rôle important pour le fonctionnement du cerveau et de la peau. Pour finir, l'équilibre oméga 3/oméga 6 du beurre est idéal.

L'ŒUF

L'œuf est le modèle de référence en matière de qualité des protéines car il possède les 9 acides aminés essentiels que notre organisme ne peut pas synthétiser, et ils sont tous parfaitement digérés par l'organisme.

LES OLÉAGINEUX (noix, noix de cajou, amandes, noisettes)

Équilibrées en oméga 3 et oméga 6, riches en fibres et en antioxydants, les noix méritent d'être consommées à raison de 3 à 6 par jour. Remplies de bonnes graisses, présentant un index glycémique bas, les noix et graines oléagineuses ont tout pour plaire à votre corps.





LE CAFÉ, LE PARTENAIRE INCONTOURNABLE POUR DÉMARRER UNE JOURNÉE AU TOP!

67 % d'entre nous ne peuvent pas imaginer la vie sans café*! Le café, seconde boisson la plus consommée par les Français – après l'eau – tient une place privilégiée dans la matinée de la majorité de la population.

afé noir ou au lait, avec ou sans sucre... chacun savoure le café à sa manière. Dans le cadre d'un petit-déjeuner nutritionnellement équilibré, ses accompagnements varient : version salée « à l'anglaise » ou version sucrée avec le petit-déjeuner « continental », fruits, produits laitiers, céréales... Quant aux habitudes, elles peuvent surprendre : certains trempent du fromage dans le café quand d'autres se délectent de charcuterie et œufs brouillés! Quel que soit son choix de petit-déjeuner, le café reste un socle important de ce break matinal.

^{*}The Institute for Scientific Information on Coffee

ce qui me stimule le plus le matin, c'est de savoir que la maison va se réveiller doucement après moi et que je vais partager mon petit-déj avec les personnes qui comptent le plus pour moi!

Christelle, 41 ans, fonctionnaire à Garche

Avec son odeur réconfortante, le café a plus d'un tour dans son sac. Il est bon pour le corps et l'esprit, et en consommer le matin est conseillé

Antioxydant naturel, il prend soin de nos organes. Le café est aussi excellent pour le cerveau puisque la caféine stimule la circulation sanguine et peut ainsi améliorer les capacités cérébrales. Il peut être bénéfique pour le foie qu'il permet d'entretenir et de détoxifier.

Une consommation, si elle reste modérée, aide également à la digestion, permet de lutter contre les maux de tête et d'éviter au choles-

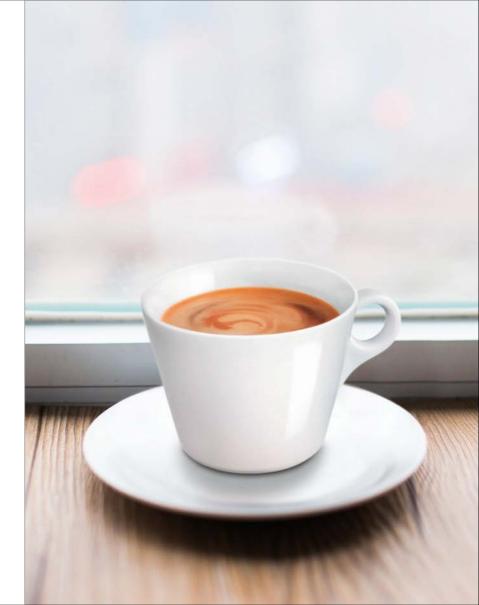
térol de se déposer dans les artères. La caféine favorise aussi la sensation de bien-être et de concentration.

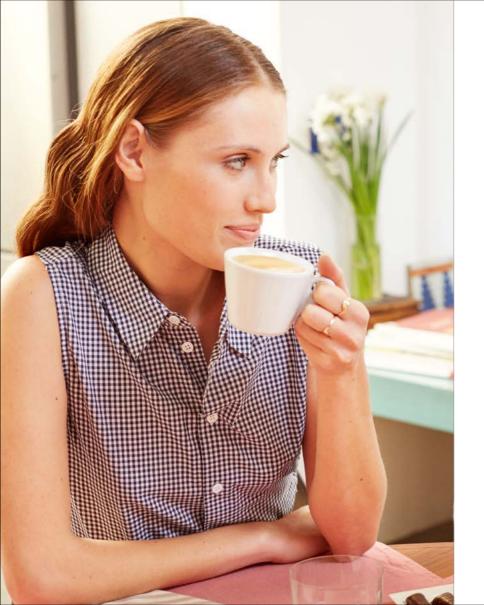
Agréable à plus d'un titre, si la boisson chaude peut nous rendre plus heureux, elle favorise une sensation de bonne humeur et d'énergie. Grâce à

ses propriétés avantageuses, le café peut également faire de nous de meilleurs athlètes en accompagnant nos routines matinales et en améliorant notre concentration et nos performances. C'est un véritable booster d'adrénaline!

Et dernier argument, et non des moindres, le café a une faible teneur en calories! C'est indiscutable, le café a toutes les bonnes raisons pour devenir notre meilleur ami du matin!







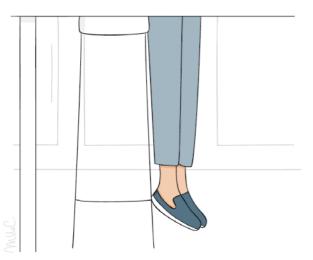
COMMENT FAIRE UN BON CAFÉ DU MATIN?

Idéale pour le petit-déjeuner, la cafetière filtre est le mode de préparation privilégié pour le café du matin, car permettant de savourer de grandes tasses de café. Les assemblages adaptés pour la préparation avec la cafetière filtre présentent une mouture moyenne. Le dosage idéal pour ce type de préparation est 10 g pour un café léger (soit 2 cuillères à café) ou 15 g pour un café corsé (soit 3 cuillères à café) pour 200 ml d'eau.

La cafetière à piston, appelée aussi French Press, est une méthode très appréciée des dégustateurs car elle permet une infusion du café à la manière de celle du thé et ainsi d'extraire admirablement les arômes. Le dosage idéal est identique à celui de la cafetière filtre.

Pour réaliser un café à l'aide d'une cafetière moka ou italienne, on utilise une mouture adaptée, plutôt fine. Ensuite, il suffit de bien remplir le filtre. Le café doit être bombé, mais attention à ne pas le tasser.





POUR LES MORNINGOPHILES

Lavazza a à cœur d'apporter à chaque morningophile une réponse café adaptée. Avec son important choix de cafés aux intensités variées, il est certain qu'il existe un café pour tous, quelle que soit l'idée que l'on se fait d'un matin type. Voici une sélection de cafés moulus, parfaits pour le matin, qui peuvent correspondre à des envies ou états d'esprits différents.

À chaque matin son café Lavazza!





Le matin, c'est sacré! Privilégiez la qualité et la tradition en choisissant LAVAZZA L'ESPRESSO ITALIANO CLASSICO. Préparé à partir de grains 100 % arabica soigneusement sélectionnés, c'est un café équilibré aux notes florales. Sa torréfaction légère lui confère un résultat riche et aromatique. C'est le choix parfait pour les amateurs de café qui recherchent le goût rond et équilibré des cafés 100 % arabica.

Équilibré et aromatique — Intensité 4 — Moulu



Vous êtes sensible aux préoccupations environnementales et souhaitez préserver notre chère nature? Dans ce cas, LAVAZZA L'ESPRESSO ITALIANO SELEZIONE, vous fera découvrir l'excellence du café italien tout en respectant l'environnement et les conditions de travail et de vie des agriculteurs. En effet, cette référence provient de plantations 100 % vérifiées Rainforest Alliance. Préparée à partir de grains 100 % arabica, cette variété est un assemblage équilibré entre les arabicas naturels du Brésil et les arabicas lavés d'Amérique Centrale. Son arôme incomparable et son goût équilibré, aux notes de céréales, de malt et de fleurs, réveilleront les papilles du matin.

Subtil et raffiné – Intensité 4 – Moulu





Quand les autres dorment encore, vous préférez attaquer la journée avec force. Préparez-vous à être en forme avec LAVAZZA IL MATTINO. Avec cette référence incontournable chez Lavazza, on retrouve un café intense et velouté, associant avec soin les robustas les plus fins d'Asie et d'Afrique. On obtient ainsi un café riche en arômes, dont la dégustation s'achève sur une agréable note de noix.

Intense et généreux – Intensité 4 – Moulu



Envie de gourmandise ? Optez pour LAVAZZA BEL CANTO. La douceur des arabicas d'Amérique Latine et l'intensité des arabicas provenant notamment d'Asie sont associées avec savoir-faire par les experts Lavazza pour offrir un goût riche, aux arômes de fruits secs. Idéal pour les fans de café équilibré, à la texture veloutée et aux notes de cacao.

Équilibré et riche — Intensité 4 — Moulu



Vous rêvez de vous réveiller en Italie ? En véritable « coffee lover », vous appréciez le plaisir d'un authentique café italien. Avec LAVAZZA PERFETTO ESPRESSO, vous serez au top pour une journée boostée! Pour obtenir ce précieux assemblage, Lavazza a torréfié des grains en provenance d'Amérique Latine. Avec Perfetto Espresso, découvrez un authentique espresso italien à l'arôme et au goût parfaitement équilibrés, et à la texture infiniment crémeuse. Idéal pour percolateur.

Intense et aromatique — Intensité 5 — Moulu