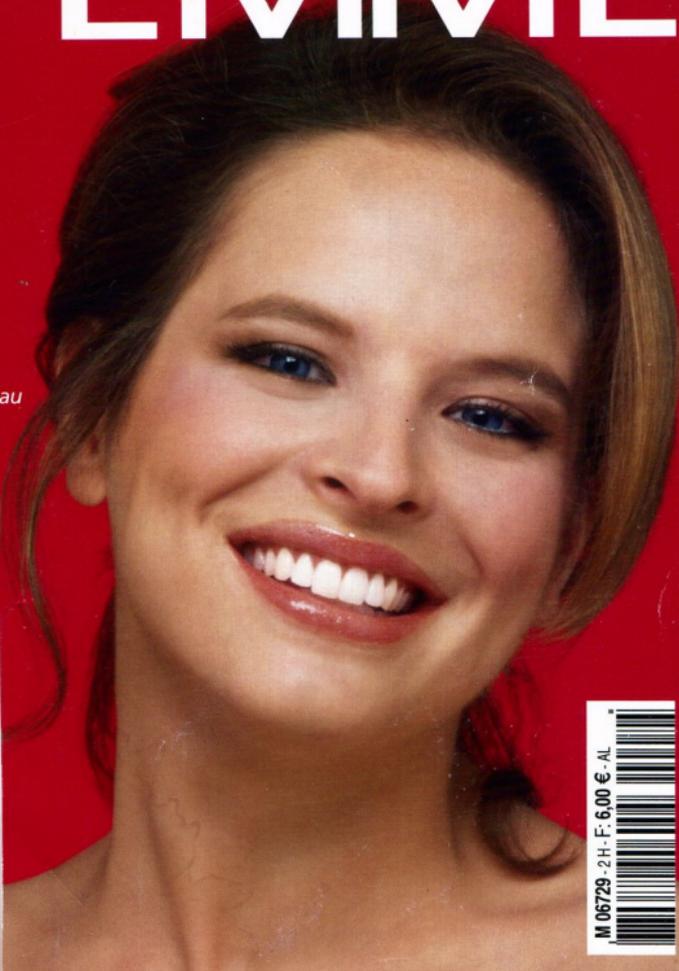




# le de la **GUIDE** **FEMME**

**N°2**

**Beauté**  
**Maigrir**  
**Mode**  
**Cuisine**  
*par Bernard Loiseau*  
**Sexe**  
**Déco** *par Cendrine Dominguez*  
**Astrologie**



AUTOMNE - HIVER 2002-2003

# 7 DOSSIERS COMPLETS

**NOUVEAU**

# 11. Édito

Par Alexandra Bronkers

## Beauté .13

### LE VISAGE ET LE CORPS

- 14 **Belle à tout âge :**
- 14 **15 ans :** la puberté et ses problèmes
- 22 **30 ans :** après bébé
- 27 **40 ans :** les derniers-nés des antirides et les conseils des pros
- 29 **50 ans :** se sentir en forme
- 32 **Le maquillage :**  
*briller de mille feux pour le réveillon*
- 42 **Les parfums :** créez le vôtre
- 53 **Les déodorants :** pour 24 heures d'efficacité
- 57 **Le bain :** sensualité, détente et volupté
- 62 **Les cheveux :** soins, accessoires, extensions et coiffures « grand soir »
- 82 **Les solaires :** attention danger !
- 92 **Les chouchous du Guide :** nos incontournables



## Maigrir .94

- 98 **Nutrition et problèmes de poids :**  
*les solutions*
- 103 **La diète protéinée**
- 105 **La lipotomie :**  
*la nouvelle technique pour éliminer la cellulite*



## Cuisine .109

Par Bernard Loiseau

- 112 **Coques au beurre de thym**
- 113 **Pavés de saumon aux endives**
- 114 **Filet mignon de veau**  
à la crème de gousses d'ail confites
- 115 **Souris d'agneau à la fleur de thym**
- 116 **Gâteau au chocolat à la sauce chicorée**
- 117 **Soufflé glacé aux framboises**

## Mode .118

### Automne-Hiver 2002-2003

- 120 **Neige irlandaise**
- 122 **Vent d'est**
- 124 **Noir émir**
- 126 **Treillis chic**
- 130 **Accessoires, les couleurs de l'hiver**
- 138 **Lingerie folies**

*Mille et une nuits  
Black and white*



## Déco .144

Par Cendrine Dominguez

- 145 **Édito**
- 146 **Tables de fête :**  
*un Noël 2002 très cocooning*
- 148 **Amour de jardin d'hiver**
- 150 **Guirlandes, boules et accessoires  
pour le sapin de vos rêves**
- 152 **Les cadeaux de Noël**
- 153 **Les adresses**

## Sexe .155



- 156 **Évolution de la sexualité :**  
*l'avis de notre sexologue*
- 158 **La panne chez l'homme**
- 161 **Le manque de désir chez la femme**
- 164 **Jouissance et point G**
- 165 **Le vrai-faux sur les MST**

## Astrologie .167

- 168 **L'astrologie solaire :**  
*amour, travail, santé... six mois de prédictions  
thèmes par thèmes*
- 174 **Le lexique astro** ★
- 176 **La numérogie :**  
*que vous réserve votre avenir ?*



## 184. Index

# Édito



## L'aventure continue !

Chères Amies Lectrices,

Avant toute chose, un grand merci. C'est grâce au succès que vous avez réservé à notre premier numéro que nous pouvons continuer l'aventure.

Fortes de vos lettres et de vos observations, nous vous avons concocté un nouveau numéro qui, je l'espère, répondra à vos attentes !

Une fois de plus, notre équipe a traqué et testé le maximum de produits pour vous. Il est impossible devant leur nombre toujours croissant de les essayer tous, mais soyez sûrs que nous n'avons oublié aucun incontournable.

La saison automne-hiver s'annonce haute en couleurs. Et pour l'honorer comme il se doit, notre journal s'est enrichi de deux rubriques phares : la décoration et l'art culinaire... Pour vous guider, deux nouvelles recrues de prestige : Cendrène Dominguez, pour la déco, et Bernard Loiseau, à la cuisine.

Votre guide beauté vous accompagnera tout au long de l'hiver avec ses conseils de pros, ses recettes de grand-mères et ses astuces. Ce n'est pas parce qu'il fait froid et que nous allons être emmitouflées de la tête aux pieds, pendant plusieurs mois, qu'il faut en oublier notre corps !

Dans ce numéro, les fêtes de fin d'année et leurs cadeaux sont à l'honneur, mais vous découvrirez également toutes les nouvelles tendances concernant la mode, le maquillage, la coiffure, mais aussi les dernières techniques d'amincissement ou encore comment épanouir votre sexualité. Autant de raisons de continuer à vous occuper de vous !

N'oubliez pas que le premier pas vers la beauté commence d'abord par l'intérieur, avec une bonne hygiène de vie.

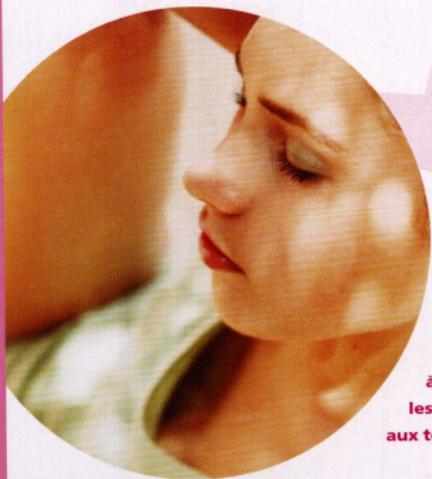
Brillez de mille feux en prenant confiance en vous. Mettez en avant votre personnalité, votre individualité et offrez-vous le plus beau des cadeaux de Noël : devenez vous-même !

C'est comme ça que vous êtes la plus belle.

■ Alexandra Bronkers

# 1. Beauté

# Belle à tout



## 15 ans

*Bienvenue chez les femmes !*

**15 ans. L'âge de tous les changements. Adieu petit bidon mignon qui rimait avec bonbons. L'adolescence appelle de nouvelles exigences : une taille svelte, des jambes de gazelle aussi fermes que fines, une peau impeccable, prête à recevoir les premiers fards, sans oublier les cheveux qui doivent apprendre à s'adapter aux tendances des saisons.**

### Bonjour la puberté !

**S**i à 15 ans, on a besoin d'être la plus belle pour pallier le mal-être de la puberté, ce n'est pas l'âge le plus simple pour ressembler à un *top model*. D'abord à cause des hormones qui redistribuent les cartes « peau » et « physiologie ». Ensuite, à cause du mode de vie qui change lui aussi. Insidieuse, la puberté arrive sous des allures d'émancipation avec ses inconvénients... dont nos mères se sont parfois bien gardées de nous prévenir.

Première surprise : les seins. Un beau jour, ils pointent le bout de leur nez alors qu'on aimerait bien continuer de rester libre de nos mouvements. Puis les poils. Adieu bras nus, bonjour bras collés et tenue de camouflage. Sans compter la ravissante « moustache » moins évidente à dissimuler. Enfin, c'est le choc des règles qui nous place au rang de femmes, des vraies. Pas facile. Alors, pour qu'ado ne rime pas avec bobos, voici quelques conseils de pros.

### La peau

**J**usque-là douce comme celle d'un bébé, votre peau se transforme et commence à demander soins et attention. Comédons ou pustules, c'est justement quand la séduction entre dans votre vie qu'ils arrivent aussi.

**Ciel des boutons !** D'abord les points noirs. Certaines refusent de les voir, d'autres tentent de les exterminer. Seules. Les pustules ensuite, ces gros boutons enflammés sous la peau dont la petite tête blanche menace d'éclater en plein cours de maths. Face à ces désagréments, la jeune fille aura tendance à aggraver son cas en triturant sa peau dans tous les sens, les doigts non désinfectés bien sûr, et les ongles coupants garants des cicatrices futures.

Pour Marie-Anne Lacoste, aide-dermatologue à Paris, en plus d'un traitement prescrit par le dermatologue en cas d'acné, il est indispensable de procéder régulièrement à un nettoyage de peau.

# 15 30 40 50 âge et ans

## >>> 7 règles d'or « 100 % hygiène »

† **On se lave !** Apprenez à vous laver les mains au savon doux matin et soir et utilisez sur votre visage un gel nettoyant\*. Si cela ne suffit pas, passez au savon antibactérien plus puissant\*\*.

- **Acnigel\***, 20,38 €, les 50 ml, Phytomer.
- **Bactopure\*\*** de Lutsine, 9,25 €, les 200 ml.
- **Lotion Papulex\*\***, 11 €, le flacon de 125 ml.
- **Gel eau précieuse\*\***  
7,12 €, le flacon de 200 ml.



† **Bas les pattes.** Éviter de toucher votre visage trop souvent. Vous y déposez des impuretés et du gras.

† **Allô dermatologue !** N'écoutez pas les conseils des copines et n'utilisez jamais un traitement qui ne vous a pas été prescrit. Consultez un dermatologue, si besoin un endocrinologue, pour vérifier vos dosages hormonaux.

† **De l'eau.** Prenez garde à votre transit. Une mauvaise élimination s'en ressentira instantanément sur votre bouille. Buvez beaucoup d'eau et stoppez les boissons sucrées.

† **Stop bonbons.** Évitez de manger trop de sucres rapides, vous avez passé l'âge des bonbons qui jouent sans doute un rôle dans l'apparition de ces boutons qui gâchent la vie. De plus, toute surcharge pondérale est mauvaise pour la peau.

† **No choco.** Limitez votre consommation de chocolat. Il n'est pas certain qu'il ait une incidence sur la peau mais selon certains spécialistes, dont Marie-Anne Lacoste, il serait fatal.

† **Un peu de soleil.** Exposez-vous au soleil avec parcimonie. Apparemment salubre pour la peau, le bronzage provoque des effets secondaires dits rebonds qui dégradent un peu plus le derme.



### CAPTER LES BONS GESTES ▶▶▶

À 15 ans, la peau est généralement mixte ou grasse. Un état passager lié aux hormones qu'il revient de manager au mieux. On n'est plus des bébés : le visage ne se nettoie pas comme le reste, dans le bain, au savon de Marseille. Il se chouchoute particulièrement.

### à Savoir

Une peau mixte étant une peau normale sur l'ensemble du visage et grasse sur la partie médiane (front, nez, menton) dite zone T, il faut la soigner avec des produits différents en fonction des parties.

## ❁ AU QUOTIDIEN

### Le démaquillage, un rituel im-man-qua-ble !

Même si vous ne vous êtes pas maquillée, démaquillez-vous ! C'est essentiel pour retirer les impuretés et préparer la peau à recevoir des soins. La méthode : du lait démaquillant sur un coton, des gestes tout en douceur et un rinçage à la lotion avec un coton imbibé. Jamais d'eau sur le visage ; les dépôts calcaires ont des effets nocifs sur la peau. Et les lingettes ? Oui, mais occasionnellement. Efficaces et très pratiques, elles agressent toutefois les épidermes sensibles, les font rougir et altèrent leur élasticité en tirant trop sur les tissus.

#### • Eau pure démaquillante

Le Club des créateurs de beauté, 11 € le flacon pompe de 200 ml. Un bon rapport temps-qualité-prix pour ne jamais déroger au démaquillage.



#### • Lait démaquillant doux et sa lotion hydratante douce

Daniel Jouvence, 6 €, le flacon de 200 ml. Un produit particulièrement doux qui respecte les peaux les plus sensibles sans faire briller les plus grasses.

## ❁ HEBDOMADAIRE

### 1 + gommage + 1 huile + 1 masque (uniquement si vous n'avez pas d'acné)

❁ **Le gommage.** Incontournable pour enlever les peaux mortes qui bouchent les pores et empêchent le visage d'être



#### • Clean Gomme

Cosmence, Le Club des créateurs de beauté, 12,96 € le tube de 40 ml. Une crème exfoliante « peluchable » à utiliser à sec.

#### • Sweet peeling

Le Club des créateurs de beauté, 13 € les 8 berlingots de 5 ml.

Un peeling à garder dans sa trousse de toilette. Exfoliation douce garantie grâce à son miel.



bien oxygéné, le gommage prévient les teints ternes et contribue à lutter contre les points noirs. Choisissez-le doux et préférez les « sans grains » à ceux à petites billes. Souvent plus chers, ils excitent moins les glandes sébacées responsables d'une sécrétion trop importante de graisse.

❁ **L'huile.** Priver la peau de gras l'encourage à en produire davantage. Utiliser au coucher une huile sur les parties brillantes rassise les glandes sébacées (qui produisent le sébum ou gras) et freine leurs sécrétions.



#### • Huile orchidée bleue, lotus ou Santal

Clarins, 29,50 € les 40 ml.

**LE FROID DE L'HIVER,  
LE VENT, LA NEIGE,  
QUAND LA PEAU SE DESSÈCHE,  
IL EXISTE UN GESTE**



♦ **Le masque.** Il termine le soin en resserrant les pores et en hydratant les couches les plus sèches. Si vous voulez vous offrir un soin de pro, investissez dans deux masques, l'un purifiant, l'autre hydratant. Le premier pour la fameuse zone médiane toujours plus grasse, le second sur les autres parties du visage, le cou et le décolleté (à moins qu'ils n'aient aussi des imperfections ; dans ce cas, le purifiant conviendra).

♦ **Masque Purifiant**

Caudalie, 15 € les 50 ml. Idéal pour la zone T.

♦ **Masque Hydratant**

Caudalie, 21 € les 50 ml. Pour les zones les plus sèches.



☆ **À TOUT MOMENT**  
**Lutter contre les brillances**

Ne lavez pas votre visage trop souvent (cela déséquilibre le PH de la peau) et ne l'épongez pas avec vos mains sales. Pensez aux accessoires comme les feuilles poudrées et ayez toujours à portée de main un fond de teint stick ou une poudre compacte pour masquer « gras » et rougeurs.



♦ **Magie-stick**

Le club des créateurs de beauté, 19 € le stick de 10 m.

♦ **T-Perfect**

Cosmética, Le Club des créateurs de beauté, 13,50 € le flacon de 40 ml.

Un stick à embout mousse très pratique qui permet de matifier en un geste.



♦ **Carnet de poudre**

Agnès b, Le Club des créateurs de beauté, 7 € les 50 feuilles. Des feuilles imprégnées de poudre pour matifier la zone T à tout moment de la journée.

♦ **Fond de teint compact**

Stendhal, 33,10 € le bolter plein (21,45 € la recharge). Décliné en opaline, naturel et beige.



**Se mettre une crème de jour**

À choisir non comédogène, antipollution et matifiante de préférence.

♦ **Fluide hydratant matifiant**

Mary Cohr, 18,50 € les 50 ml



♦ **Crème C 20 hydratante**

Caudalie, 15 € les 40 ml.

**Mixa**  
**INTENSIF PEaux SÈCHES**  
CRÈME DE SOIN ANTIDÈSÈCHEMENT

• Soulage, nourrit et protège  
• Permette instantanément

PRODIGE COMPLEXE  
ESSENCE OLEO-VÉGÉTALE  
HYDRATANTE

**D'UN GESTE  
LA CRÈME MIXA HYDRATE  
ET PROTÈGE LA PEAU**

HYDRATATION DES COUCHES SUPÉRIEURES DE L'ÉPIDERME.

## Le maquillage

Si votre mère utilise un fond de teint, c'est parce que la peau d'une femme de 40-50 ans est plus terne que celle d'une ado. Ne lui piquez jamais son tube, il bouche-rait vos points noirs qui se reproduiraient à la vitesse de la lumière. Autorisez-vous à la rigueur une base verte si votre peau est sensible et à tendance à rougir. Offrez-vous aussi une bonne crème matifiante teintée pour soigner le teint et empêcher le visage de luire. Oui aux poudres compactes matifiantes qui autorisent les retouches. Non aux poudres libres (par opposition aux compactes) qui vous feraient briller de tous vos yeux.

## Leçon de make-up

Vous vous maquillez depuis quinze jours seulement ? Allez, on vous pardonne vos petites fautes de goût. Et si vous suiviez plutôt les conseils de Geneviève, maquilleuse à l'Institut Hélianthé à Paris ?

► **Sur ma peau.** Choisissez une bonne crème matifiante ou une poudre compacte pour soigner le teint si nécessaire (les rougeurs par exemple).

• **Base antirougeurs**

Agnès B, Le Club des créateurs de beauté, 11 € le tube de 15 ml  
Une base verte qui gomme les rougeurs.

• **Magie-Stick**

Agnès B, Le Club des créateurs de beauté, 19 € le stick de 10 ml.  
Idéal pour matifier le teint du bout des doigts et dissimuler les imperfections.



► **Sur mes yeux.** Apprenez à tracer un trait de crayon blanc à l'intérieur des yeux et un demi-trait de crayon à paupières en haut et en bas si vous souhaitez les agrandir.

► **Sur mes cils.** Vous aurez toujours l'air plus soignée avec du mascara. Offrez-vous en un transparent puis un brun ou un gris si vous voulez accentuer l'effet.

► **Sur mes lèvres.** Un rouge à lèvres ? OK, mais transparent. Prenez l'habitude d'hydrater vos lèvres avec un gloss ou baume. Bouche pulpeuse et bombée assurée !

► **Sur mes joues.** Vous voulez vous vieillir ? C'est le rouge à joue qu'il vous faut. Pour l'effet bonne mine, les couleurs « terre » vous iront mieux que les roses. À appliquer juste sous la joue pour affiner le visage.



• **La gamme Aroma touch**

Nivea, de 6,30 € à 8,95 €  
Un très bon rapport qualité-prix pour des produits aux senteurs envoiées.

► **Sur ma bouche.** Interdite, la poudre au-dessus de la bouche ! Ça fait ressortir le duvet...

► **Sur mon minois.** Ne vous acharnez pas sur le pin-ceau. Trop poudrer engendre la formation de peaux mortes qui ressemblent à des pellicules.

**C**onseil **Et mes mains, et mes pieds ?** Plus question d'afficher des ongles rongés ni de cacher ceux raccourcis à coups de coupe-ongles dans vos baskets. Il est temps de vous initier au maniement de la lime, qui permet de les tailler avec plus de raffinement. Un soin cuticule est aussi de rigueur. Bannissez la pince, trop souvent responsable de blessures et finissez par le vernis transparent pour un effet soigné mais sobre. Enfin, appliquez régulièrement une crème hydratante pour les mains (*idem* pour les pieds). Hormis le confort qu'elle procure, elle vous épargnera des menottes fripées avant l'âge qui vous rendront folle quand vous aurez la cinquantaine. C'est loin, certes, mais vous nous remercerez un jour !



## Amplifier

## Les poils

Les poils sont un fléau que chacune gère comme elle peut. Attention tout de même aux pilosités trop abondantes. En cas de doute, consultez un endocrinologue qui pourra détecter un dysfonctionnement ovarien ou surrénalien. Pour vous qui entrez dans le monde de la féminité et de ses servitudes, voici un petit tour d'horizon des techniques antipoils.

► **Le rasoir.** Le moins cher du palmarès. Il cumule de nombreux avantages. Idéal pour les sorties de dernière minute, il a l'inconvénient (majeur) de faire repousser le poil très, très vite. Un à deux jours pour les habituées. Reconnaissons cependant qu'il permet d'avoir la peau douce au poil près ! Si vous optez pour cette méthode souvent adaptée aux plus jeunes, veillez à bien vous hydrater pour éviter la « peau de crocodile », et préférez les crèmes de rasage pour femmes à la mousse à raser de papa

► **Les crèmes.** Avec elles, aucun risque de coupure. Hélas ! elles ne sont guère plus satisfaisantes que le rasoir côté temps de repousse.

### ► L'épilation à la cire

**En institut.** L'épilation à la cire en institut permet de se débarrasser des poils pendant une quinzaine de jours. Difficile parfois de supporter l'attente de la repousse totale nécessaire pour renouveler l'épilation, surtout pour les habituées du rasage. Certes, la cire adoucit le poil mais elle ne peut pas vous offrir des jambes impeccables 24 h sur 24. Notons aussi son coût et la dépendance de la technique.

### ► Body'minute, le bon plan

Pour 9,90 € par mois, vous souscrivez un abonnement chez Body'minute et vous n'avez plus qu'à payer 4,50 € pour chaque épilation à la cire tiède et jetable quelle que soit la zone concernée (frais de dossier 8 € à l'inscription). Sans rendez-vous. Liste des centres au 08 36 68 28 82.



### La pince à épiler : à bannir ! ♦♦♦♦

D'apparence efficace pour retirer le poil et son bulbe, elle est responsable de nombreux dégâts. Si vous manquez le poil et le retirez sans la racine, vous aurez droit, à la repousse, à un bouton pouvant dégénérer en furoncle. Sans compter que généralement tripoté du bout des doigts, il laisse, à long terme, la place à une cicatrice indélébile. On vous aura prévenue.

**Chez soi.** De nombreuses cires tièdes sont aujourd'hui en vente en grandes surfaces pour environ 6 €. Elles ne cessent de se perfectionner en matière de couleur, d'odeur et de conditionnement, notamment chez Veet, Nair et Blondépil. À noter aussi, les préparations à base d'eau oxygénée que l'on trouve un peu partout pour blondir les poils des avant-bras, dos...

► **L'épilation au laser.** Encore très chère et peu démocratisée, cette méthode assez douloureuse commence cependant à être pratiquée par de nombreux dermatologues. Les poils ne repoussent plus jamais et sans le moindre danger... à ce qu'il paraît ! Attention toutefois aux jeunes filles pubères : il faut attendre la fin de la puberté pour le faire. **Avis aux blondes aussi :** le laser ne vient à bout que des poils bruns.

► 120 € la séance environ. Comptez cinq séances pour les aisselles par exemple.

## Les seins

« **A**h ! si seulement je pouvais retrouver la poitrine de mes 15 ans », se disent la plupart des femmes dès qu'elles s'aperçoivent que leur poitrine ont perdu « hauteur » et tonus. Hélas ! composée essentiellement de glandes, la poitrine est difficile à entretenir. Comme elle n'est pas un muscle, seule la peau qui la soutient détermine sa fermeté. Il existe donc des gestes à faire pour avoir de beaux seins. Ces bonnes habitudes doivent se prendre très tôt : ne jamais être abandonnées car tout dégât est irréversible.

► **Eau glacée.** Pour entretenir la peau des seins – un véritable soutien-gorge naturel – il faut la tendre au maximum. Et pour cela, on n'a rien trouvé de meilleur que l'eau glacée. Même au XXI<sup>e</sup> siècle ! C'est parfois désagréable (surtout en hiver), mais très efficace. On finit donc sa douche ou son bain (jamais trop chaud même si c'est top !) par un jet d'eau froide sur les seins. L'effet tenseur est visible immédiatement, et même si les seins se détendent à nouveau quelques minutes après, la peau a retiré tous les bénéfices de ce geste. Un rituel à accomplir tous les jours de l'année. Eh oui...





## La ligne

► **Stop vergetures.** Appliquez ensuite une crème anti-vergetures sur votre poitrine. Celle-ci n'a pas fini de pousser et chaque centimètre gagné menace de faire perdre à la peau un peu de sa fermeté.

► **Soutien-gorge no.** Si on a longtemps dit aux jeunes filles de dormir avec un soutien-gorge pour maintenir la poitrine pendant qu'elle pousse, cette idée est aujourd'hui aussi révoquée que farfelue. Les seins ont besoin de retrouver leur liberté dès qu'ils sont au repos. Allez hop ! Au lit et les seins à l'air. Compris ?

► **Soutien-gorge si.** Interdisez-vous en revanche de faire du sport sans lui, même si vous avez une petite poitrine. Chaque pas de jogging (la plus néfaste des activités pour les seins après l'équitation) casse la poitrine (non maintenue) et en accentue la chute. Et quand une fibre de la peau du sein est cassée, impossible de la recoller...

**P**ourquoi grossit-on souvent à 15 ans ? Parce que la puberté a changé les données. D'un point de vue hormonal d'abord, mais aussi comportemental. Souvent dépassées par les événements, la jeune fille prend du poids. Quelques règles pour éviter de balancer du côté des kilos en trop et adopter le comportement idéal face à cette nouvelle vie.

► **On se dépense.** C'est le temps où on passe plus de temps avec les copines et moins au cours de danse. Deux solutions : réduire la nourriture ou accroître ses dépenses énergétiques en se tournant vers de nouveaux sports plus funs et mieux adaptés à ce qu'on vit.

► **On arrête de se goinfrer.** C'est le temps aussi du premier chagrin d'amour.

Avant de se jeter sur les biscuits, on se pose la question suivante : « Suis-je en train de manger pour compenser (pour occuper mon corps en prenant un plaisir solitaire donc,

ou de déguster un bon petit plat (ou

même une cochonnerie !) avec mes copines ou mes parents, parce que ça le vaut bien. » Bref, il faut prendre conscience de ce qu'on avale et ne pas se goinfrer frénétiquement, en cachette de surcroît.

► **On oublie les régimes.** Enfin, le plus important est de ne pas se laisser tenter par le diktat des régimes. En plus de vous gâcher la vie, ils empêchent de finir votre croissance. Sans compter qu'ils vous affublent de vergetures indélébiles. Juste entre nous : tout régime entraîne la reprise d'une fois et demie le poids perdu, la peau altérée en plus. Allez, on oublie ces bêtises et on apprend à manger à sa faim. Les nutritionnistes commencent à reconnaître que les régimes ne servent à rien. Un comportement alimentaire sain consiste à manger quand on a faim, à ne pas se forcer et à craquer pour du chocolat sans culpabiliser ! Écoutez votre corps : il est plus raisonnable que l'esprit. Faites-lui confiance, et il vous fera avaler l'essentiel. Rien de plus.

### Choisir un bon soutien-gorge

*Poupille Cadolle, corsetière de mère en fille depuis trois générations, nous livre les secrets du parfait soutien-gorge*

- **La bonne texture.** Avec ou sans armatures, un bon soutien-gorge se reconnaît à sa texture. Bannissez tout ce qui est élastique. Pourtant largement répandues, ces matières souples ne maintiennent pas le sein. Elle le laissent vibrer et se ballotter dans tous les sens à chaque pas... ce qui casse le tissu à tout jamais. Qu'il s'agisse des bretelles élastiques, qui de surcroît font des « trous » au niveau des épaules, ou des bonnets en matière trop souple, ne vous laissez tenter ni par l'apparence ni par le prix.

- **Les bonnes armatures.** Si le soutien-gorge a des armatures, elles ne doivent pas marquer la peau de la poitrine. Attention, celle qui ne fait pas le tour des seins correctement et dépose une encoche sur le sein est fatale. Elle le coupe en deux et casse le tissu.

- **Le bon dos.** Pour savoir si vous avez choisi le maintien adéquat, repérez-vous au dos du soutien-gorge. Il ne doit jamais remonter mais rester à la même hauteur que le devant, juste sous la poitrine. S'il se place plus haut dans le dos, c'est qu'il ne maintient rien. Il vous fait alors courber et pointer les seins vers le bas.



# 30 ans

Les astuces pour ne pas passer à côté du plus bel âge de la vie !

## La peau

**P**incipales ennemies : rides, ridules, stries, pattes-d'oie... Heureusement on a les solutions.

► **Les rides.** C'est à cet âge qu'elles commencent à nous préoccuper. Autour des yeux, les rides sont désormais visibles à l'œil nu. N'hésitez pas à consulter un ophtalmologue. Elles sont peut-être la conséquence d'une mauvaise vision qui vous oblige à souvent plisser les paupières. Sinon il vous reste deux solutions : soit vous les assumez et prévenez les prochaines avec des traitements adaptés, soit vous les refusez et vous vous offrez des injections.

► **Chirurgie esthétique.** Pour combler les rides, on injecte en général du collagène (une substance d'origine animale) ou de l'acide hyaluronique (d'origine chimique). Il existe aussi la technique du botox qui permet d'anesthésier la partie ridée pour éviter au sillon de bouger avec nos expressions. Ces trois techniques ont des effets résorbables au bout de six mois et coûtent entre 225 et 300 €. À faire chez un dermatologue absolument !

► **Crèmes.** Si vous n'êtes pas partisane de ces méthodes qui vous semblent barbares et onéreuses, soignez votre peau, ça marche ! Appliquez un antirides matin et soir et faites des cures d'huiles antirides sur les stries. Protégez-vous aussi du soleil en toute circonstance.

## ►►► Un soin du visage complet antirides

### ÉTAPE N° 1 ► Démaquillage douceur

Démaquillez-vous, mais pas n'importe comment. Ni en frottant avec un coton, ni avec une lingette pour aller plus vite. Les mouvements répétés sur le visage déforment les traits en tirant tous les jours sur les tissus de la même manière. Il faut veiller à



ne pas les déplacer. En respectant les étapes de cette technique précise mise au point par Clarins vous y parviendrez. Un peu lente certes mais efficace à long terme.

- **Imbibez un coton** de lait démaquillant et posez-le sur l'œil pour l'humidifier et décoller le mascara. Placez-le ensuite sous l'œil, juste sous les cils inférieurs au niveau de la paupière. Avec un second coton, repassez délicatement sur les cils en fermant l'œil. Le maquillage se dépose sur le coton (et non sur la joue qu'il aurait fallu frotter) sans avoir fait bouger la paupière. Contraignant peut-être mais les fibres restent en place et les mouvements ne creusent pas de rides. À savoir aussi : des microbilles résultant de la pollution se cachent sous notre peau et menacent de la rayer si nous frottons. Touchez-vous avec délicatesse !
- **Chauffez du lait** dans le creux de la main et nettoyez le reste du visage en appuyant d'abord sur la peau puis en retirant très vite vos mains comme si elle vous brûlait. Ce démaquillage ventouse permet de décoller les impuretés sans frotter. Enlever le tout au mouchoir en papier. Terminez en tapotant en douceur avec un coton imbibé de lotion tonique.

### ÉTAPE N° 2 ► Gommage des impuretés avec un soin doux sans billes

- **Déposez à sec** une noix de gommage doux, sans grain de préférence. Appliquez uniformément sur le visage : ni trop (ce qui ferait patiner) ni pas assez (ce qui pousserait à trop frotter). Posez vos mains à plat sur le visage pour retirer



Notre sélection soins et antirides

- **Démaquillant tonic express** à la sève d'orange, rénovateur d'éclat pour toutes peaux, Clarins, 17,70 les 200 ml.
- **Ysthéal plus** Avène, 20,80 € le flacon 30 ml

• **Crème hydratante et originelle**

peaux sèches et sensibles, Evian, 5,40 € le tube de 75 ml



• **Crème C40 suivie de son huile de soin revitalisante**

Caudalie, 21 € et 29 €



• **Masque soin désaltérant**

Evian, 6,80 € le tube de 75 ml.



• **Doux peeling**

Clarins, 28 €.

Un gommage des plus doux qui nettoie et désincruste aussi bien qu'un soin granuleux.



• **It's time**

Epure, fluide crème anti-âge, au lycophane de tomate, 23,40 €.



• **Bye lines**

Elisabeth Arden, 47,26 € le flacon pompe de 30 ml. Un antirides de choc.



l'excédent. Rincez-les. Vous pouvez commencer.

• **Gomez de l'intérieur** vers l'extérieur en appuyant de l'autre main sur les bords de l'ovale du visage. Ceci afin d'amortir le geste et ne pas tendre la peau qui retomberait ensuite sans revenir à sa position initiale. Les fibres élastiques et collagènes se renouvellent déjà moins dès 25 ans. En résumé, on tient toujours la peau qu'on nettoie pour l'empêcher de bouger. Exagéré ? Plutôt essentiel si on ne veut pas être responsable de ses rides. On gomme donc tout doucement jusqu'à ce que la crème ait bouloché et soit tombée. On retire les restes avec un gant tiède sans frotter et on fignole avec un coton imbibé de lotion. Après ce gommage, le teint est déjà moins terne grâce à l'action de l'amidon et les rides sont entretenues sur le long terme.

**Étape n° 3 † Un peu d'huile**

Avant de passer au masque, pensez aux huiles. Non comédogènes, elles peuvent contribuer à estomper les rides et rassasier les glandes sébacées de la partie médiane du visage (front, nez, menton), stoppant ainsi leur propre sécrétion de sébum. Appliquez l'huile comme le démaquillant par pression ventouse pour la faire pénétrer. Autre avantage de ce drainage : faire dégonfler les peaux qui souffrent de rétention.

**Étape n° 4 † Deux masques c'est mieux qu'un**

Passez ensuite au masque, l'idéal étant d'en choisir un purifiant pour la zone T et un hydratant pour le reste du visage. Optez soit

pour le drainage en faisant pénétrer le produit, soit pour le quart d'heure de temps de pose. Retirez toujours l'excédent à la lotion.

**Étape n° 5 † Vite un antirides !**

Vous avez fini, il est temps d'appliquer votre antirides.

**Maquillage**

**S**ix impératifs make-up pour que la trentaine s'affiche en beauté.

† **Les sourcils.** Vous avez laissé vos sourcils pousser de manière anarchique ? La trentaine ne pardonne pas cette négligence. Ôtez les poils disgracieux avec une pince à épiler. Retracer la ligne au crayon à sourcils est désormais indispensable.

† **Les cils.** Ne sortez plus jamais sans mascara. Si une femme est belle au naturel, elle doit aussi se maquiller un minimum pour ne pas paraître négligée.

† **Les yeux.** Dès que vous aurez essayé l'eye-liner, vous aurez compris ce qui fait la profondeur du regard des femmes.

† **Les lèvres.** Cessez de penser que maquiller les yeux et la bouche est trop sophistiqué. Osez le rouge à lèvres s'il vous va bien. Vous avez enfin l'âge de le porter avec naturel. Toutefois si vous

n'accrochez pas, continuer à soigner vos lèvres avec un stick nourrissant.

- **Baume lèvres réparateur**  
multi-hydratant, Clarins, 14 € les 15 ml.  
Le goût est plutôt agréable, le soin efficace et le confort optimal.



► **Les pommettes.** Soulignez-les avec un blush ou une terre de soleil. Profitez-en avant qu'elles s'affaissent.

► **Le teint.** Recouvrez votre peau de fond de teint l'hiver. Cela vous épargnera les rougeurs dues au froid et aux agressions. Vous profiterez plus tard de l'été pour la laisser libre.

## Le corps

**P**as la peine de vous affoler, vous avez encore de la marge avant que votre petit corps de rêve s'affaisse. Mais bon...

► **Seins de glace.** Ne relâchez pas votre vigilance, continuer l'eau froide et ne soyez pas avare de crèmes. Vous vous demandez si elles sont vraiment efficaces ? Accordez leur le bénéfice du doute. Vous n'avez rien à perdre. Appliquez-les de la pointe du menton au mamelon.



- **Sérum buste fermeté**

Aroma Fit, Lancôme, 35,34 € le flacon pompe de 50 ml

- **Concentré galbeur anticellulite**

Aroma Fit, Lancôme, 24,68 € le flacon de 150 ml

► **Se masser, se raffermir.** Douchez-vous au minimum deux fois par semaine avec un produit gommant pour le corps, un gommage ou un

savon nettoyant appliqué avec un gant de loofa. C'est essentiel pour faire bien pénétrer vos crèmes (hydratantes, amincissantes ou raffermissantes). Le plus bénéfique, c'est le massage qui va avec. D'abord psychologiquement car il permet de pren-

dre conscience de son corps. Ensuite pour son action drainant car il accompagne le flux sanguin et affine en même temps la partie traitée.

- **Huile tonic**

Clarins, 32,80 € les 100 ml. Idéale sur peau humide après un gommage rincé à l'eau glacée et excellente contre les vergetures.

Et comme chaque âge réserve ses plaisirs, vous devrez certainement insister sur le ventre et la taille qui se sont insidieusement modifiés ces derniers temps : massez toujours le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre.

- **Serum corps peau neuve**

Clarins, 39,20 € les 125 ml.

À appliquer dès 30 ans.

Un antirides pour le corps à base de pré-rétinol (à éviter pour les femmes enceintes). Parce que le rétinol commence à se faire rare, lui aussi, ce soin permet à la peau de transformer ce pré-rétinol en rétinol.

- **Body Peel**

lait sérum rénovateur corps, Lierac, 32 € le flacon de 150 ml



- **Lait velouté nourrissant corps peaux sèches**

Evian, 5,30 € le flacon pompe de 200 ml  
Pour l'hydratation.



- **Bain plaisir.** Chouchoutez-vous.

Parce que vous êtes nombreuses à être surmenées à la trentaine, entre les enfants, le boulot et la maison, autorisez-vous un bon bain. A température modérée pour la détente tout en veillant à la circulation sanguine. Ajoutez-y tous les produits qui vous font du bien. Reportez-vous aux conseils de notre dossier bain, p. 57.

► **Bon tempo.** Optimisez votre temps. Une séance de détente en même temps que votre brushing. À Issy-les-Moulineaux, Jean-Claude Biguine a lancé des bacs massant. On vous lave les cheveux et votre fauteuil vous masse en même temps que la shampooineuse frictionne votre crâne. Magique !

- **Jean-Claude Biguine**

Place Vaillant-Couturier, Issy-les-Moulineaux. Tél. : 01 46 62 99 02.

► **Gym tonic.** Débordée, vous êtes obligée de faire une pause si vous ne voulez pas y laisser votre peau ! La gymnastique reste la meilleure amie si on veut s'occuper de soi. Bonne

pour l'ossature, elle permet de rester en forme, de garder un ventre ferme et de prévenir le petit bidon qui s'installe vers 35 ans. Vous avez encore l'âge de vous dépenser sans trop vous fatiguer. Prenez-vous en main et astreignez-vous à une activité régulière. Vous avez la chance d'être encore un peu ferme, entretenez votre corps avant qu'il ne soit trop tard. Le jogging ou le tennis sont moins bons que la natation. Trop agressifs, ils peuvent altérer le dos alors que trois quarts d'heure de piscine cumulent tous les avantages.

## ➔ BELLE ET BIEN ENCEINTE

**Meilleur moment pour certaines, étape difficile pour d'autres, la grossesse est le deuxième grand tournant de notre vie, après l'adolescence et avant la ménopause. C'est aussi la période des changements. Comment continuer à se sentir bien dans ce nouveau corps ?**

**> La peau.** Les peaux grasses s'assèchent le plus souvent sous l'action des hormones et la future maman arbore un teint de pêche. C'est parfois l'inverse qui se produit mais évitez de parler des choses qui fâchent ! L'important est de ne manquer de rien. Les carences sont fâcheuses pour votre bébé comme pour vous. Si les gynécologues prescrivent souvent des sels minéraux et certaines vitamines, ne consommez rien sans leur avis. Idem pour les cosmétiques. Certaines crèmes passent dans le sang : évitez par exemple celles qui contiennent des acides et choisissez votre antirides en fonction de cette contre-indication. Nourrissez bien votre peau et protégez-vous des rayons du soleil. Le « masque de grossesse » menace les plus imprudentes et s'en défaire nécessite un peeling dont on se passerait volontiers.

La peau des femmes enceintes se pigmente ou se dépigmente de manière particulière. Raison de plus pour l'hydrater correctement. Cela vous évitera des taches que vous garderiez jusqu'à l'accouchement. Dans tous les cas, ne vous inquiétez pas si vous notez des désagrèments comme des angiomes par exemple. Ils disparaîtront en même temps que votre bidon. Surveillez en revanche vos grains de beauté. Ils peuvent évoluer de manière dangereuse pendant la grossesse.

**> La ligne.** Essentielle ! Ne mangez pas pour deux sous prétexte de porter une vie. Votre bébé a besoin d'aliments sains, c'est-à-dire de tout : pain, féculents, légumes verts, fruits, protéines, graisses, sucres... Comme vous. Des quantités normales lui suffisent. Manger trop gras ou trop sucré lui nuit au même titre que l'alcool qu'il ne vous autorise pas. En cas de nausées, pensez aux plats consistants (pâtes, riz, blé complet) en petite quantité. Ils vous aideront certaine-



### • Vergetures, action intensive

Matern programme, 8,90 € le flacon pompe de 200 ml.

### • Mustela 9 mois

19,90 € le 75 ml.

ment à tenir le choc. N'hésitez pas à grignoter plus souvent de petites portions (crudités, protéines en tout genre...). Cela peut calmer le mal de cœur et les troubles de la digestion que la grossesse occasionne. Demandez-vous aussi si ce que vous avalez est bon pour l'organisme. Même si une pâtisserie pauvre en protéine et riche en graisse vous donne envie, ne vous la refusez pas. Limitez-vous simplement. D'une manière plus générale, ne vous interdisez rien. Si vous désirez quelque chose, c'est certainement le signe que vous en avez besoin.

**> Les vergetures.** Comme malgré tous vos efforts, vous prenez du poids, appliquez très sérieusement (matin et soir en vous massant) une crème antivergetures des genoux jusqu'au-dessus de la poitrine. Et ce, du premier jour de la grossesse jusqu'au sixième mois du bébé (date à laquelle vous aurez quasiment fini de maigrir). Essentiel, ce geste ne vous permettra pas de lutter contre votre constitution (les vergetures sont malheureusement une question de nature de peau) mais de limiter les dégâts. Ça vaut le coup d'essayer, non ?

**> Les dents.** Est-il nécessaire de rappeler de les surveiller ? Non pas qu'elles s'altèrent pendant la grossesse, mais, débordée, la future maman oublie souvent le dentiste. Certains soins peuvent être envisagés au cinquième mois, renseignez-vous !

**ET APRÈS ?** Consultez un endocrinologue après la grossesse au moindre signe de déprime. Normale juste après l'accouchement, elle doit se soigner si elle perdure. Toutefois, si vous n'avez pas perdu vos fesses, culotte de cheval et ventre, pas la peine de déprimer : vous avez juste besoin de reprendre une alimentation saine. L'endocrinologue prescrira un régime sans vous astreindre à des cycles de privation-permission. Car plus on se restreint, plus on grossit ! Solution ? la régularité assistée par un médecin.

# 40 ans

*Repousser ou camoufler ?  
Ces signes qui nous  
trahissent !*

## La peau

**A**ltérée de la même manière qu'à 30 ans mais plus en profondeur, la peau des femmes de 40 ans nécessite un type de traitement identique, à base de produits plus radicaux encore. Le but est d'accompagner tous les « échanges » naturels de l'épiderme : hydratation, oxgénation, nutrition, régénération et protection. Cinq processus qu'il faut prendre par la main plus on avance.

### • Total Double sérum multi-régénérant

Clarins, 68 € le flacon pompe à double compartiment 2 x 15 ml. Un soin qui protège totalement des actifs de la lumière par un conditionnement en deux flacons : le beige-rosé pour la phase lipo et le beige-rosé foncé pour la phase hydro. Un sérum conçu sur le modèle du film hydrolipidique pour une meilleure osmose avec la peau.

### ↳ Les rides

**Une fatalité ?** Obsession pour les unes, cadet des soucis pour les autres (sans doute ce qui les fait paraître plus jeunes), les rides commencent maintenant se voir. Fichez-vous en ! Entretenez votre peau pour les amenuiser, bien sûr, mais portez-les avec le sourire. Elles sont si belles chez celles qui n'en font pas un complexe. Certaines sont cependant plus difficiles à supporter. Sont-elles proportionnelles au bonheur des années ? Reflètent-elles les différences de qualité de peau et de morphologie ? Pour Marie-Anne Lacoste, aide-dermatologue, même s'il s'agit d'un croisement de facteurs (dont la cigarette est un paramètre aggravant), il faut aussi considérer la forme de l'ovale du visage. Sans doute les femmes qui ont les pommettes hautes se rident-elles moins vite, à en croire son expérience. Sans oublier que plus la peau est fine et sèche, plus elle se ridera vite. Quant aux peaux grasses, celles qui ont souffert de l'acné à l'adolescence, elles seront moins visées.

**Les miracles.** Les rides, on peut donc y faire quelque chose. Rendre son épiderme plus épais et moins sec en l'hydratant et en le renforçant met toutes les chances de notre côté. On



### • Hydra Zen Nuit

soin ressourçant déstressant, Lancôme, 45,14 € le pot de 50 ml et 30,29 € le tube de 30 ml.



### • Day peel

crème renouvelatrice jour antirides lissant, 29 € le pot de 30 ml.

### • Night peel

sérum renouvelateur nuit, antirides lissant, 29 € le flacon de 30 ml.

gomme, on hydrate, on applique son antirides et ses huiles antidessèchement. Sans oublier la protection solaire, indispensable pour éviter de flétrir les tissus. Attention toutefois aux gommages sur les peaux fines et sèches. Ils sont à utiliser avec parcimonie. N'hésitez pas à les espacer si vous constatez que votre peau marque (rougeurs et tiraillements) et faites-vous bien conseiller pour le choisir.

### Le contour des yeux. Un détail à

soigner tout particulièrement. Parce qu'à 40 ans, les cernes d'hier font les poches d'aujourd'hui, il faut hydrater cette zone particulièrement sensible et sujette au flétrissement.



### • Ogenage

Phytomer, 98 € le pot de 50 ml. Un antirides à l'effet annoncé « vaccin ».

### • Acti sérum spécifique rides et sa crème spécifique rides

Mary Cohr, 37,21 € et 28,06 € chaque pot de 50 ml.

## Maquillage

Tout est dans le fond de teint ! Bien l'étaler est primordial pour ne pas creuser les rides. Il faut le choisir fluide et l'appliquer après une crème de jour peu grasse. L'idéal est encore d'utiliser une crème lifting matifiante teintée qui retend la peau du même coup. Mais l'essentiel est de continuer à voir la peau

dessous ! Le visage ne doit pas être recouvert d'un masque. Si vous réussissez cela, c'est gagné. Vos rides sont camouflées et votre visage uniformisé.



• **Touche liberté**  
teint fraîcheur  
de poche

Lancôme, 24,11 €.

## Le corps

Ce qui a changé dans notre corps, c'est la perte de fermeté. Surtout là, sous les bras et à l'intérieur des cuisses. Et si gommer et hydrater ne suffit plus, suivez nos deux conseils.

► **Bougez-vous !** Changez vos habitudes plutôt que prendre des résolutions de sportive intenable. Marchez tous les jours avec régularité, c'est tout bénéf. Levez-vous plus tôt, partez à pied ou garez-vous loin de votre travail. Si vous prenez les transports en commun, descendez une station avant. Ridicule ? Non, essentiel. Faites vos courses à pied et montez les escaliers. Allez hop ! Ne soyez plus dépendante du progrès. Gérez de loin voitures, ascenseurs et escalators et remontez en selle. Enfant, vous adoriez cela. Histoire de passer ensuite à la natation, au cardio-footing ou à la corde à sauter, le trio idéal. Sans oublier de porter un soutien-gorge. On vous l'a déjà dit quand vous aviez 15 ans !

► **Mangez du fer.** Pas de fatalisme, svp ! Si vous avez eu des enfants et que chaque grossesse vous a laissé de un à trois kilos, prenez-vous en main, il est encore temps. Maigrir à 40 ans est plus difficile qu'à 30 mais moins qu'à 50. Votre meilleur

## Chirurgie esthétique à chaque âge ses plaisirs

A 15 ans, on n'est rien censée entreprendre, à moins que notre vie ne soit sabotée par une disgrâce particulière. Un nez trop imposant vaut parfois la peine d'être retouché de même qu'un menton prognathe ou trop fuyant. Quant aux seins, après la puberté, ils peuvent être grossis pour celles qui se sentent freinées dans leur féminité. Ou amoindris pour les complexées qui, en plus d'être gênées par le poids, se pensent épiées en permanence. Les rehausser reste la préoccupation des trentenaires. Plus particulièrement des jeunes mères qui refusent d'avoir les mêmes seins que miaman voire que mamie. La culotte de cheval peut s'offrir liposuction ou lipotomie (voir p. 105) bien qu'elle ait ses chances de disparaître en partie avec l'allaitement dixit les sages femmes. Selon elles, leur rôle est de stocker ce qui sert à nourrir bébé. Une fois la maternité passée, elle s'évaporerait un peu plus à chaque fois. Si le ventre des grossesses persiste et signe, consultez. Enfin, des peelings profonds aux injections puis au lifting, une palette infinie de solutions s'offrent à celles que les marques du temps rendraient neurasthéniques. Si tel est votre « trip », profitez de l'époque. Il n'y a pas de mal à se faire du bien !

allié ? L'endocrinologue qui saura vous épargner les diètes draconiennes qui creuseraient votre visage en même temps que vos futures rides. Ne suivez pas n'importe quel régime. Concrètement, limitez simplement les matières grasses et autres grignotages.

Régulez vos rations de pain ou de féculents autorisés soit le midi, soit le soir. Augmentez votre consommation de légumes et de fruits (trois par jour) et réduisez celle de vin (un petit verre par jour à la place d'un fruit). Enfin, augmentez le fer (compléments alimentaires, lentilles, moules et pain complet). Il pallie les carences fréquentes dues aux restrictions alimentaires (responsables des teints ternes et fatigués). Aggravées, qui plus est, par les fibromes bénins fréquents qui rendent les règles plus abondantes tout en vous anémiant.



# 50 ans

## Approivoiser le temps sans en refuser les limites

### La peau

**53** ans, l'âge moyen de la ménopause. Les hormones se réveillent pour la troisième fois de notre vie. Après l'adolescence et la grossesse, la ménopause va, à son tour, modifier la carte de notre peau

► **Ménopause, les signes.** Dès 45 ans, les troubles des règles peuvent apparaître. Ils provoquent des bouffées de chaleur et l'appréhension de la ménopause entraîne souvent de la nervosité. Sous l'effet des hormones, certaines souffrent de sécheresse extrême ou au contraire d'une peau quasi mouillée tant elle brille. Tout comme les cheveux, soudainement trempés au milieu de la journée. On peut aussi rencontrer l'acné rosacée qui se traduit par des rougeurs diffuses assorties d'une pustulette au centre (elle se soigne par antibiothérapie). Ajoutez un léger gonflement sur le visage et sur le corps. Il y a de quoi être irritable pour un rien !

► **Quid des traitements hormonaux ?** Vous avez certainement entendu dire qu'ils provoquaient des cancers et qu'il fallait craindre leurs effets secondaires. Les endocrinologues

#### • Gamme Lightening éclaircissante

en émulsion, sérum nuit ou mousse peeling, Bioscreen, de 18,50 € à 44,50 €.

Efficace pour éclaircir le teint et prévenir la formation des taches brunes liées à l'âge et au soleil.



ne nient pas qu'ils peuvent accélérer certains cancers mais à un risque infime selon eux quand on sait qu'un cancer du poumon est trente fois plus probable pour un fumeur que pour un non-fumeur. En revanche, celui d'un cancer du sein pour une femme qui suit un traitement hormonal est multiplié par 1,53 seulement. À vous de choisir ! Le traitement peut prendre plusieurs formes : pilule à avaler, gel ou patch sur la peau, vaporisateur dans le nez. Sans traitement, l'évolution de la ménopause serait souvent difficile à vivre à 60 ans pour le visage et radicale pour le corps qui se masculiniserait : apparition d'un duvet sur le visage, effacement de la taille, de la culotte de cheval, de la silhouette féminine au profit d'un corps droit semblable à celui des hommes avec des jambes plus fines. Pas de généralité cependant. Certaines femmes parviennent à s'entretenir à merveille depuis toujours et ne se plaignent pas plus de leurs problèmes hormonaux à 50 ans qu'à 15. C'est injuste, on vous le concède.

• **Vinolift sérum au resvératrol**, Caudalie, 39 € les 30 ml



#### • Âge concept

crème multi-âge, multiactive, pour le visage dite « light ». Vie collection, 218 € le pot de 50 ml ; pour le cou et le décolleté, 137 € le pot de 50 ml.

#### • Soin phytolift'âge pour le visage

Claude Le Goff, 45 € le flacon de 50 ml.



#### Le maquillage

Redessinez entièrement vos sourcils, capitaux dans l'harmonie du visage. De même pour vos lèvres. Elles ont besoin d'être soulignées. Un trait de crayon est désormais leur seconde peau. Pourquoi ne pas envisager un maquillage permanent ?



• **Jambes légères**

gel antifatique, effet glaçon, Jeanne Paudert, 27,43 € le tube de 200 ml. Idéal pour atténuer la sensation de jambes lourdes liée à la ménopause.



• **Soin phytolift'age anti-relâchement pour le corps**

Claude Le Goff, 45 € le flacon de 200 ml.

**Le corps**

La cinquantaine, on s'imagine toutes que c'est l'âge où sonne le glas. Bilan des années passées et du manque de rigueur, la punition va tomber. Pas tout à fait. D'abord parce qu'il n'est jamais trop tard pour bien faire, ensuite parce que les hormones modifient une nouvelle fois notre nature et qu'il faut composer avec.

▶ **Adieu mamies.** *Primo* : ne dramatisez pas ! Il y a encore quelques décennies, une femme de 50 ans était forcément une mamie voire une mémé. Oubliez cet affreux cliché. Vous n'êtes pas vieille. Et même si vous êtes déjà grand-mère, cela ne vous oblige en rien à vous laisser aller.

▶ **Bonjour les muscles.** Adaptez-vous à votre capital musculaire. Pour info, votre taux de dépense des calories, énorme à l'enfance, avait déjà diminué de moitié à 30 ans et sera anéanti à 60 ans. Plus on vieillit, plus la graisse menace, éradiquant le muscle sur son passage. Mais la masse musculaire, ça s'entretient, avec une hygiène de vie et des hormones. Bouger, manger des protéines et équilibré pour alimenter vos muscles, un combat au quotidien. Ne mangez pas moins sous prétexte que vous brûlez moins de calories, mais mieux. N'hésitez pas à vous faire suivre par un médecin. Occupez-vous de vous. Entrez un nouveau sport : marche à pied, golf, natation... En un mot : ré-a-gi-sez.

■ Stéphanie Elbaz

▶ **PETIT COURS DE CORSET DE 17 À 77 ANS**

Les femmes ont leurs cachotteries. Des recettes de beauté mois glamour que celles à base de miel ou de pétales de roses, mais aussi efficaces.

**15 ans**, l'âge des seins et des doutes. Trop imposants ? Les soutiens-gorge réducteurs les diminueront sans les abîmer. Trop bas ? À vous un pro du rehausseage, bien étudié pour ne pas casser votre poitrine. Trop petits ? Ils trouveront aussi leur bonheur.

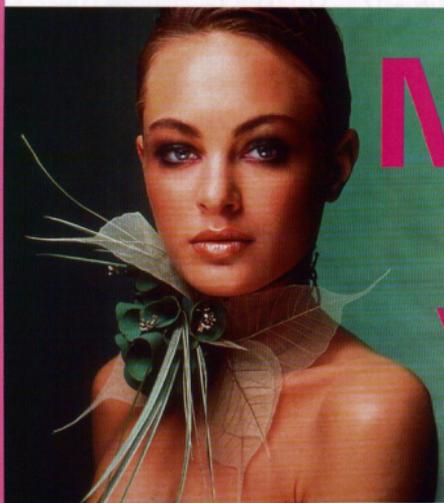
**30 ans**, le ventre et son cortège de complexes. Au XXI<sup>e</sup> siècle, les robes chics ne sont plus doublées (à moins d'une cruelle faute de goût) et plus rien ne tient là-dedans : les gaines vous sauveront. Alliées de nos grands-mères, elles reviennent en force. Poupille Cadolle\*, corsetière, s'étonne de voir rajeunir sa clientèle. Car, si elles n'ont rien perdu de leur côté sexy – les vraies riment avec porte-jarretelles – elles camouflent tout le ventre. Et vous font perdre (en apparence) jusqu'à deux tailles. Choisissez-la correctement doublée au niveau du ventre, avec une plaque triangulaire rigide à l'horizontale, imparable pour anéantir les petites bedaines. Très efficace aussi et moins contraignant, le panty, une espèce de short allant de la taille à la moitié des cuisses. Il doit être large en bas pour ne pas sererrer la cuisse et créer un bourrelet qui arrêterait la circulation. Moins sexy, il est malgré tout radical pour le ventre... et la culotte de cheval. Ouf ! On a enfin compris que les collants arrondissent le ventre. Rien de tel alors qu'une culotte montant bien haut pour le tenir par en dessous.

**Sans compter qu'après 60 ans**, un bourrelet se forme au-dessus des reins. C'est quasi systématique car nous (les femmes) nous tassons de 4 cm environ. Et quand on connaît l'âge de Jane Fonda, Joan Collins ou Catherine Deneuve, on se dit qu'à 60 ans, ça vaut encore le coup de s'occuper de soi. Gaine ou panty, usez et abusez-en. À condition de vous déshabiller dans la salle de bains pour les articles les moins sexy. Enfilez ensuite votre nuisette avec soutien-gorge incorporé. C'est sûr, il n'y verra que du feu !

• **Maison Cadolle** à Paris. Gaine à partir de 225 € et sur mesure à partir de 570 €.

**REMERCIEMENTS**

à Juliane Berdah, endocrinologue à l'hôpital Necker à Paris, Marie-Anne Lacoste, aide-dermatologue à Paris 16, Poupille Cadolle, corsetière à Paris 1, Geneviève, maquilleuse à l'Institut Helianthe à Paris 16 et à Jennifer et Tatiana, esthéticiennes à l'Institut Clarins, à Neuilly-sur-Seine.



# Maquill

sublimez  
votre hiver!

Toute une palette de couleurs délicates et inventives pour se mettre en lumière.

**U**n maquillage réussi intensifie la beauté intérieure. Se sentir belle est indispensable pour passer une bonne journée. Voici quelques conseils pratiques pour vous guider : recettes de grand-mères, astuces d'application et petits trucs de pro qui mettront en valeur les atouts de votre visage... Pour le plaisir, n'oubliez pas les tendances make-up. Allez, même si l'hiver est synonyme de col roulé, de grisaille et de froid, soyez rayonnante !

• **Chez Yves Saint Laurent Parfums**

Maitre mot : « révéler l'audace du regard ». Des couleurs (clairs-obscurs, pigments de lumière) et des matières (irisées, mates, satinées) pour un hiver audacieux où votre œil apparaîtra sous un autre jour. Harmonies de blanc-noir, châtaigne-beige, rose tendre-vert bronze...

## ➤➤➤ Tendances automne-hiver 2002-2003

• **Chez Clarins**

**Bohemian Dreams**, un mélange bleu fumé-prune intense pour un automne gipsy.

• **Chez Dior**

**Le New-Look Automn** est tout feu tout flamme : des beiges, des bruns et une touche de mauve pour un hiver punchy.

• **Chez Lancôme**

Une saison **purple rain** avec une infinité de violets qui se déclinent en rouges à lèvres, paillettes, ombres... Pour un hiver infini.

• **Chez Chanel**

L'hiver sera doux et coloré grâce à une harmonie de vert, de rose doré d'ivoire et de brun profond, pour une saison nuancée, irisée et romantique.

« Les tons sont gris, prune, orangés, bruns, bleu fumé, dorés, kaki. Les nuances s'irisent pour accrocher la lumière. L'œil se fait lumineux. Les cils s'allongent. Alors, jouez avec la tendance ! »



# age

## Leçon n°1 Le teint

### Les bases

Une jolie peau est une peau soignée et reposée. Ainsi votre teint sera de plus en plus éclatant. Même si vous vous êtes démaquillée la veille, n'hésitez pas à repasser sur le visage un coton imbibé de votre lotion démaquillante. Cela réveillera la peau et éliminera le sébum accumulé pendant la nuit. Et comme le disent les professionnels « *le maquillage commence et finit par le démaquillage* ». Une fois démaquillée et votre crème hydratante posée, la première phase importante est l'application d'une base. Les colorées (verte, bleue, blanche, mauve) corrigent les imperfections.

#### B.A.-BA bases

**Les mauves et les vertes.** Deux bases incontournables pour neutraliser les petites rougeurs : les premières en cas de couperose, les secondes pour illuminer une peau claire ou éclaircir une peau mate (idéales aussi pour celles dont la peau a tendance à chauffer).

**Les bleues.** Elles donnent de la transparence au teint et camouflent les petites rougeurs comme les boutons.

**Les abricot-orangé.** Bien connues pour leur effet bonne mine, elles sont parfaites pour les peaux mates « fatiguées ».



**LE TRUC DE PRO**  
**SOS bouton.** Pour cacher un bouton naissant, maquillez-le avec la pointe d'un crayon contour des yeux marron foncé.

Poudrez-le ensuite pour donner un côté naturel à votre nouveau grain de beauté !



### La recette de grand-mère

**Le masque spécial teint terne.** Passez une carotte à la centrifugeuse et mélangez son jus avec une cuillère à soupe de miel et une autre d'huile d'olive. Laissez en place 20 minutes puis rincez. Résultat : le voile grisâtre du matin s'envole après quelques applications. Répétez l'opération une à deux fois par semaine.



#### Notre sélection

- **Les bases correctrices** de Shu Uemura, 25 €
- **Le Pro correcteur** de Chanel, 38 €
- **Les bases correctrices** de Make Up for Ever, 18 €

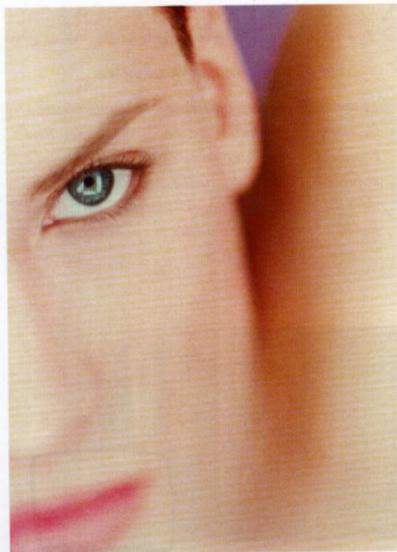
### Le fond de teint

Le choix du fond de teint est déterminant pour le côté naturel du maquillage.

**Texture et teinte.** Plus sa texture est fluide plus l'effet sera subtil, plus elle est épaisse plus elle sera couvrante et difficile à travailler. La couleur de base doit se confondre avec la carnation du cou, pas avec celle du visage. Faites donc votre choix à la lumière du jour !

**Multifonction.** Les fonds de teint contenant des particules réfléchissantes diffusent la lumière, illuminent le teint et estompent les rides ; d'autres protègent la peau des UV. N'hésitez pas à demander conseil lors de l'achat.

**Mise en beauté.** En général, les pros n'utilisent le fond de



© Vidalinière - Cwae

teint que pour masquer les imperfections : autour du nez, sous les yeux ou sur les rougeurs. Cependant, si cela est nécessaire, appliquez le vôtre à l'éponge par petites touches sur l'ensemble du visage, sans oublier de prolonger vers les oreilles et le cou. Préférez une éponge en latex car sa texture très fine se rapproche de celle de la peau. C'est plus agréable et vous éviterez ainsi les traces de doigts sur le visage.

### LES TRUCS DE PRO



#### LES TRUCS DE PRO

**Ni sec, ni gras.** Pour les peaux très sèches, ajoutez quelques gouttes d'huile d'amande douce au fond de teint. À l'inverse, si votre peau a tendance à briller, mélangez deux gouttes de lotion tonique à votre crème de base. Cela asséchera les peaux dites grasses.

• **Effet « vacances ensoleillées ».** Fardez vos joues avec une poudre du genre Terracotta, sans oublier les points culminants du visage (menton, nez, front). Passez ensuite une touche de blush rose pour obtenir un effet bronzant plus naturel.



### Notre sélection



#### • Éclatant

Teint Vitalumière de Chanel, version fluide ou version crème, de 37 à 43 €



#### • Classique

S, fond de teint fluideissant transparent de Shu Uemura, 27,50 €



#### • Traitant

Idéal Balance de L'Oréal, 12,10 €



#### • Illuminateur

Touche liberté de Lancôme, 24,11 €

## Le blush

Étape finale de cette première leçon : les blushs pour leur effet bonne mine.

**Au bon endroit.** Souvent utilisés pour harmoniser la couleur du fond de teint à celle de la peau, leur application dépend de la forme du visage. Posez-le votre en haut des pommettes, à l'endroit qui retient la lumière. Pour trouver ce fameux point, souriez ! Il apparaîtra plus facilement.

**La bonne couleur.** Pour restructurer un visage trop rond, choisissez un blush plus foncé que votre teint qui creusera vos joues. Si vous souhaitez amplifier le volume des pommettes, jouez avec des couleurs plus claires que votre carnation.



## La recette de grand-mère

*Le masque bonne mine. Mélangez un jaune d'œuf avec une cuillère à café d'huile d'olive vierge. Appliquez 20 minutes puis rincez. Résultat : un teint de pêche !*



Notre sélection blush

- **Blush Comète** de Revlon, 9,94 €
- **Coup de Poudre Blush** de Dior, 24,98 €



- **Blush Délicieux**  
de L'Oréal, 11,90 €



## Leçon n°2 Les yeux

**D**es yeux bien maquillés donnent de la profondeur au regard. N'hésitez pas, surtout si vous aimez tout miser sur eux.

► **Les sourcils.** Tout commence par eux. Leur forme et leur épaisseur jouent un rôle dans l'expression du visage. Les maquilleurs conseillent de les garder toujours les plus naturels possible. Pour les assombrir et leur donner plus de volume, brossez-les légèrement à l'aide de votre mascara qui aura l'effet d'une coloration.

► **Les ombres à paupières.** Elles permettent de structurer l'œil : les foncées réduisent les volumes, les claires les accentuent. Pour augmenter le relief de l'œil, appliquez une ombre claire sur toutes les zones saillantes et une ombre foncée sur les plis et les coins externes de la paupière supérieure.

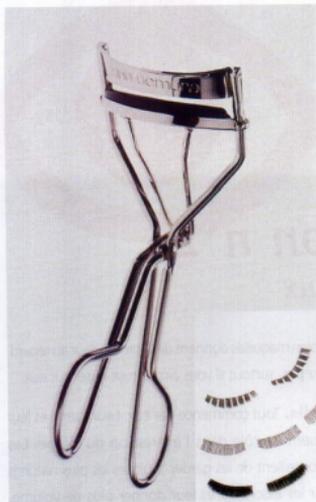
► **Le crayon « contour des yeux ».** Il délimite et accentue l'œil. Vous pourrez ainsi modifier sa taille et sa forme. Pour agrandir l'œil et souligner le regard, tracez un trait unique au ras des cils de la paupière supérieure. Pour la paupière inférieure, marquez de petits points la base des premiers cils externes.

► **Le mascara.** Il accentue aussi le contour de l'œil. Pour les yeux clairs, mieux vaut choisir des mascaras foncés qui amplifient l'intensité du regard. Celles qui préfèrent les colorés opteront pour les noirs avec des reflets violets ou bronze. Ils appar-



### LES TRUCS DE PRO

*Un regard immense. Pour agrandir l'œil et intensifier le blanc, tracez un trait avec le crayon anticernes sur le bord interne de la paupière inférieure.*



**Notre sélection mascaras**

- **Magique** : Maximeyes de Dior, 22,23 €
- **Extra long** : Mascara Longueur Intense d'YSL Parfums, 23,34 €

• **Sculpteur**

Cils Architecte de L'Oréal,  
10,50 €



**La recette de grand-mère**

*la lotion anticernes. Diluez une cuillère à café de miel d'acacia dans un demi-verre d'eau minérale tiède. Imprégnez deux cotons de cette lotion et appliquez-les sur les yeux fermés. Laissez agir 5 minutes, puis retirez-les. Magique, le sucre du miel a un effet tenseur !*

tent une petite touche de couleur tout en restant fidèles à la tendance des mascaras sobres (les colorés ayant depuis des années une étiquette ringarde).

♦ **Accessoires.** D'autres techniques sont à votre disposition pour mettre votre regard en valeur comme le recourbe-cils conseillé pour son effet naturel ou les faux-cils, bien connus pour transformer l'œil de façon redoutable. Effet star garanti!



**Notre sélection accessoires**

- **New sponge square** 4 pacs de Shu Uemura, 7, 50 €
- **Faux cils** de Make Up For Ever, 11 €
- **Recourbe-cils** de Shu Uemura, 24 €

• **Waterproof**

Mascara Waterproof  
de Mavala, 10,50 €



• **Spécial soir**

FlexENCILS de Lancôme,  
22,80 €





**Notre sélection ombres à paupières**

- **À deux** : Duo nacré et or cuivre de Sothys, 21 €
- **Solo** : fard à paupières paillété n°113 de Sephora, 5,90 €
- **Tendance** : Trics Reflets "Passion" n°06 de Clarins, 21 €
- **Incontournable** : Ombres Vibration Duo n° 11 d'YSL Parfums, 31,68 €

• **Effet recourbé**

Ricils Wonder Courbe  
de Gemy, 9,85 €



• **Volumateur**

Ricils Volum' Express  
de Gemy, 8 €



## Leçon n°3

### Les lèvres

Pour certaines, les lèvres sont un atout majeur. Exploitez-le, surtout que la gamme des rouges à lèvres est large !

► **Mats, laqués...** Les rouges à lèvres mats sont les plus stables et donnent une impression crémeuse à la bouche. Les laqués, hyper-pigmentés, couvrent plus. Quant aux transparents, ils nuancent plus qu'ils ne les colorent.

► **Couleur.** Le choix de la couleur est important. Il sera déterminé par la couleur des cheveux, du teint et du maquillage des yeux.

► **Mise en beauté.** Tracez le contour des lèvres avec un crayon proche de la couleur du rouge à lèvres. À celles qui ont



**LE TRUC DE PRO**

**Le gommage.** Pour des lèvres plus douces et plus fermes, enlevez les petites peaux sèches en frottant en douceur avec un gant de coton pendant un bain chaud ou une douche. Hydratez-les ensuite avec un baume. Grâce à ce « peeling », le produit pénétrera mieux et jouera pleinement son rôle hydratant et raffermissant !



### La recette de grand-mère

#### Le baume réparateur

Faites infuser une cuillère à soupe de pétales de roses rouges dans 10 cl d'eau bouillante pendant un quart d'heure. Filtrez. Mélangez cette infusion avec deux cuillères à soupe de miel d'acacia et versez dans un petit pot. Nappez vos lèvres de cette préparation lorsqu'elles sont gercées.



Les lèvres sensibles, les pros conseillent d'appliquer un baume hydratant avant de poser leur produit. Utilisez pour cela un pinceau n° 3 en poil de martre. Pour un effet glamour, préférez un rouge à lèvres brillant. La lumière crée alors des reflets et donne aux lèvres un aspect plus charnu. Idéal avec maquillage discret des yeux.

■ Blue Manoni

#### REMERCIEMENTS À...

- Laurinda Batista, conceptrice-maquilleuse chez Shu Uemura.
- L'équipe de la boutique Shu Uemura, boulevard Saint-Germain, Paris V°.



#### Notre sélection lèvres

- **Réparateur** : Pastel Repair de L'Oréal, 9,10 €
- **Glamour** : Laque rouge n° 16, Sephora, 7,90 €
- **Intense** : Hydrabase n° 15, Vertigo de Chanel, 20 €
- **Tendance** : Pure Color Velvet d'Estée Lauder, 21 €



#### Côté livres

- **Secrets et vertus de l'huile d'olive**  
S. Chamoux, S. Lascoste, Marabout, 5,90 €.
- **Le miel, un trésor de santé**  
S. Lascoste, Marabout, 5,90 €.
- **Beauté : plus de 150 trucs de pro rapides et efficaces**  
Jan Masters, Hors Collection, 8,99 €.



#### Côté Net

[www.maquillageconseils.com](http://www.maquillageconseils.com)  
Un cyber-apprentissage aux techniques de maquillage.

[www.beautenews.com](http://www.beautenews.com)  
Des conseils pratiques et toute l'actualité des produits.



# Blanche Neige



## au pays de Noël

Parce que chaque année, maquillage de Noël rime avec paillettes, strass, et robes de fête, nous avons voulu voir en avant-première ce que les maquilleurs avaient imaginé pour 2002. Encore du rouge et du doré ?



**E**nfin un maquillage qui laisse le soin au sapin de Noël de ressembler à un sapin de Noël et aux femmes de rester des femmes... Son auteur ? Fred Farrugia, le directeur artistique du maquillage Lancôme. Maître en illusion, il a recréé un maquillage féérique mais sans en rajouter. Laissez-vous faire en suivant les astuces de Fred Farrugia. C'est un magicien. Et pour de vrai. C'était son premier métier !

**C**onseil **PETITS CONSEILS DE FRED FARRUGIA** Si vous souhaitez reproduire ce maquillage, tout doit être appliqué aux doigts ! Eux seuls connaissent les reliefs de votre visage et sauront instinctivement comment appliquer les fards.

► **Transparence** pour le teint avec un maquillage qui convient à toutes les carnations (peaux blanches, mates ou noires). Parce que tout maquillage sophistiqué vieillit, Fred Farrugia a opté pour un teint naturel, seule condition pour ne pas prendre dix ans en un Noël.

► **Plus cristallin** est le teint, plus séduisante sera la bouche, seule outrancière dans ce maquillage malin qui joue sur les contrastes.

*Comme un poisson dans l'eau, la belle Elisabeth Jaeger nous fait penser à une Blanche Neige qui attendrait son Prince charmant, dans sa bulle transparente. Chic et sobriété pour ce maquillage qui a une classe folle !*

► **Parce que des joues bien roses** vous donneront l'insolence d'une jeune fille qui s'agite dans tous les sens, on insiste sur le blush au niveau des pommettes. Effet jogging garanti.

► **Enfin, les sourcils**, minutieusement redessinés, auront pour fonction de mettre les pleins « fards » sur les cils, passés et repassés au mascara. Des cils mi-poisson, mi-biche, qui s'expriment pleinement sans la moindre ombre causée par les paupières, laissées au naturel.

### Le teint

✓ On utilise un illuminateur de teint comme base pour un effet lumière plutôt qu'un fond de teint.

✓ On masque les imperfections sur les cernes et les ailes du nez. Posez aux doigts et par petites touches un mélange obte-

nu en « bidouillant » vous-même la palette pour obtenir une teinte la plus proche de sa carnation. *Palette mixte de Lancôme.*

✓ On poudre pour uniformiser. On effleure les zones dites à imperfections de poudre « majeure », la plus proche, elle aussi, de la carnation : 01 pour les claires, 02 pour les mates, 03 pour les foncées. À appliquer avec la plus grande parcimonie. *Poudre Majeure de Lancôme.*

## Le blush

✓ On sourit devant son miroir et on applique du bout des doigts le *Blush Focus* en estompant jusqu'à obtenir l'effet désiré.

✓ On le pose par mouvements circulaires sur les joues et en le dégradant vers le haut des pommettes puis vers le bas de la joue.

✓ On peut également ajouter un trait de blush sur l'arête du nez pour l'effet coup de soleil. *Blush Focus de Lancôme.*

## Les lèvres

### La bouche, très ourlée

✓ On nettoie les lèvres avec une crème hydratante à l'aide d'un Coton-tige. Munie d'un crayon, on trace un trait fin en dépassant juste sur le bord des lèvres et on estompe avec le doigt vers l'intérieur de la lèvre. On tapote ensuite sur toute la lèvre. La bouche est prête à recevoir le gloss, élément phare de ce maquillage.

✓ On choisit un gloss bien brillant (*Juicy Tubes de Lancôme*) et on l'applique généreusement. À l'exception des lèvres très fines, qui se contenteront d'une touche très légère de rouge pour l'effet framboise, puis d'un gloss transparent en très grande quantité.

✓ Le crayon est inutile pour ces dernières. Attention, la lèvre doit être pulpeuse mais pas truquée : on ne dépasse pas les contours, sous peine de ressembler à Cruella !

## Les yeux

✓ On redessine les sourcils à l'ombre à paupières ou au crayon ton sur ton. On fait l'impasse sur les paupières, à moins d'utiliser une poudre de la même couleur que la peau pour uniformiser.

### Point crucial de ce maquillage : les cils

Tout a été prévu pour qu'ils ressortent un maximum. Pas d'ombres à paupières. La voie est libre pour que les cils irradient de tous leurs rayons.

✓ On choisit un bon mascara volumateur. On commence par



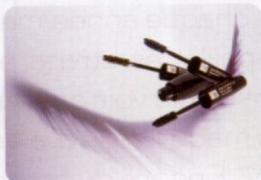
### • Primordiale lèvres

Lancôme, le flacon-pompe de 15 ml, 27,44 €



### • Blush focus

Lancôme, existe en 6 teintes, 21,34 €



### • Magnificils

Lancôme, 22,81 €



### • Poudre Majeur excellence

Lancôme, poudre libre, 33,69 €, poudre compacte, 30,03 €



### • Juicy Tubes

Lancôme, existe en plusieurs teintes, 16,32 €

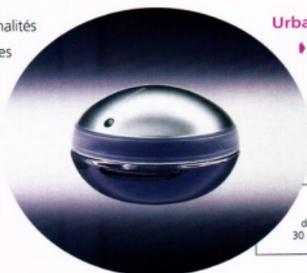
une première couche sur les cils supérieurs droits, on enchaîne à gauche, puis en bas à droite, et enfin en bas à gauche. On renouvelle l'application quatre fois de suite, et dans cet ordre pour chaque rangée de cils ait le temps de sécher entre deux applications. Effet Marilyn garanti ! *Magnificils de Lancôme.*



# L'art de se mettre au parfum

Un flacon qui vous ressemble, une odeur qui vous est familière sans pouvoir vous l'expliquer. Le parfum passe sur nos peaux mais reste dans nos cœurs. Alors bien plus qu'un sillage qui fait tourner nos têtes, il s'inscrit comme un indispensable ami au creux de nos vies.

**S**ensuel, tendre, branché ou timide, ses personnalités multiples et son âme odorante épousent les contours de nos tranches de vie. Comment le reconnaître, le nôtre, pas toujours le même en fonction de nos âges et de nos passions ? Car le parfum se fond dans l'air du temps et exalte l'humeur du moment. Ses gouttelettes construisent « l'immense édifice du souvenir » À vous de reconnaître vos émotions...



## Urban aventurières

◆ Une fragrance puisée dans l'air du temps, intuitive et sensuelle. Piment, ambre et vanille y bousculent la fleur blanche d'Osmanthus.

## • Ultraviolet

de Paco Rabanne, eau de parfum, 30 ml, 37 € • 50 ml, 52 € • 80 ml, 67 €

## ➤➤➤ Version « une senteur d'avance »

### LES AVANTS-GARDISTES

*Vous êtes de celles qui ont toujours une tendance d'avance. La mode ne vous fait pas peur et vous n'attendez pas de voir vos copines porter le dernier accessoire branché pour vous l'offrir. Ce shopping est le vôtre. Il parle de molécules odorantes directement taillées dans le futur. Elles vous apporteraient une vision parfumée d'avenir.*

## Visionnaires

◆ Maîtrise futuriste pour la gamme. Sous toutes ses formes, le parfum se fait soin.

- **Kenzoki**  
de Kenzo. Glaçons parfumés pour le corps, 18,50 € (12 glaçons)
- **Étoiles parfumées relaxantes**  
33,50 € (10 étoiles)





ROMANTIQUES, SENSUELLES, MODERNES...

DES EFFLUVES POUR TOUTES LES FEMMES QUI SE CACHENT EN NOUS.



#### Sensations nouvelles

► Une eau de parfum qui propose un rituel inédit : un pinceau dépose délicatement une note vibrante et contrastée, entre fruits, fleurs et épices.



#### • Desnuda

d'Emanuel Ungaro (pinceau intégré).  
vapo, 40 ml, 44,97 € • 75 ml, 64,03 €

#### Modernes extrêmes

► Un manifeste olfactif lumineux, frais et dynamique.



#### • White for her

d'Emporio Armani.  
le vapo 30 ml, 29,80 €

#### Contemporaines

► Rochas vous a dessiné une abstraction florale, d'inspiration marine, et y a insufflé cette âme parfumée au vent du large.

#### • Aquawoman

de Rochas, le vapo 30 ml,  
30 €

#### Androgynes

Une fragrance qui joue la séduction trouble sur fond d'ambre, de bois et de fleur d'hibiscus, piqués d'une résine rare proche de l'encens.

## Version parfum de soufre

### LES SENSUELS

Enveloppantes, charnelles et puissamment érotiques, ces senteurs-là n'ont pas froid aux yeux ! Elles encensent la féminité et embrasent les sens. Magnétiques, elles n'hésitent pas à piéger l'autre sexe dans leur filet parfumé. A manipuler avec prudence... Mais quelle sensuelle se cache en vous ?

#### Alluméeuse

▶ Cet effluve est tout sauf innocent ! Une sorte d'opus olfactif pétri à même la chair, délicieusement fruité et dangereusement musqué.

- **Fragile** de Jean-Paul Gaultier, eau de parfum, vapo, 50 ml, 65,86 €
- 125 ml vapo rechargeable, 101,68 €

#### Mystérieuse

▶ Une présence et une sensualité troublantes. Une senteur taillée telle une pierre précieuse pour la toute dernière nouveauté de la Maison Van Cleef & Arpels.

- **Birmane** de Van Cleef & Arpels eau de toilette, 50 ml, 48,10 €

#### Amoureuse

▶ Une eau de parfum qui interprète l'émotion la plus intense. Un registre joué en mode majeur sur fond de feuilles de lierre, d'orchidées, de violettes, de roses et de prune confite piqué de zestes de mandarine.

- **J'adore** de Dior, eau de parfum, flacon, 50 ml, 50,46 € • 100 ml, 73,08 €
- Vapo 30 ml, 35,60 € • 50 ml, 56,46 € • 100 ml, 80,55 €

#### Troublante

▶ Quand les fleurs traditionnelles rencontrent la puissance de l'anis étoilé, la transparence du muguet, le piquant du poivre et de la noix de muscade, la soie de l'amande douce et le fruité de la framboise.

- **Salvatore Ferragamo** pour Femme, eau de parfum, vapo 100 ml, 77,75 €

#### Orientale

▶ Voici le Miracle de Lancôme interprété dans une version plus sensuelle, plus musquée, plus féminine. Toujours plus ! Une envolée mystique aux parfums d'encens, de musc, de gingembre, de poivre, d'absolu jasmin et de magnolia.

- **Intense** de Lancôme, eau de parfum vapo, 50 ml, 61,68 €





## Version fleur bleue

### LES ROMANTIQUES

*Votre personnalité est faite de douceur, directement inspirée du soupir parfumé des fleurs. Ces effluves au cœur tendre combleront votre âme sensible.*

#### Un printemps en hiver

Une brassée de pivoines, tournée-boulée par de pétillants accords. Le parfum des amours éternelles.

#### • Quel Amour !

d'Annick Goutal, eau de parfum, boule papillon rose, 100 ml, 106 €.  
Eau de toilette, vapo rechargeable, 50 ml, 52 € • 100 ml, 70 €



#### Tapis de fleurs

Une eau de toilette qui se veut l'interprétation rafraîchissante du parfum où le muguet pactise avec la mandarine, et où la sensation de cardamome flirte avec la bergamote... sans rien renier de l'accord fleuri initial.



#### • Initial

de Boucheron, eau de toilette, vapo, 50 ml, 50 €  
100 ml, 73 €

#### Paradoxalement féminin

Ce floral boisé d'une fluidité aérienne laisse s'épanouir la fleur de lin tout au long de sa sensation.

#### • Cerruti 1881

de Cerruti, eau de toilette, vapo, 30 ml, 33 € • 50 ml, 48 € • 100 ml, 66 €



#### Pure mais pimentée

D'une goutte de rosée habillée de lumière naît cette eau de toilette. À souligner, l'accord profondément novateur de l'eau de fleur de réglisse qui fait vibrer les notes vertes et fleuries, nimbées, entre autres, de musc blanc.



#### • Lolita Lempicka

de Lolita Lempicka, eau de parfum, 50 ml 43,45€.

#### Impertinente

Une eau de parfum qui se répand en pétales à peine troubles par des notes compliquées, lumineuses, et parfois impudiques. Outre les connotations habituelles, signalons le nouveau vaporisateur rechargeable.

#### • Rykiel Rose

de Sonia Rykiel, eau de parfum, 75 ml, 71 € • recharge, 54 €



#### Mystérieuse et sauvage

L'orchidée, à l'image de

la femme, est une fleur qui enivre les sens. Cette eau de parfum lui rend un vibrant hommage, tout en élégance.



#### • Leonara

de la Maison Léonard, eau de parfum, vapo, 30 ml, 45 € • 50 ml, 60 € • 100 ml, 80 €

### Noble

◆ Une ronde autour de l'iris, mythique et rare. Un soliflore inspiré et pertinemment entouré de touches subtiles.

• **Hiris** d'Hermès, le vapo 100 ml, 77,60 €.

### Geisha

◆ De son voyage, Le Monde en Parfum a rapporté cette eau de toilette, inspirée des traditions galantes chinoises. Toute la subtilité de l'Asie faite fragrance... Piqué en plein cœur : l'osmanthus de Chine.

• **Mei Li**

du Monde en Parfum, eau de toilette, vapo, 50 ml, 36,50 €. Uniquement par correspondance, tél. : 0 820 011 011 (n° indigo 0,12 €/min).

## Version corps et esprit LES ACTIFS

*Vous êtes de celles qu'un rayon de soleil suffit à faire lever du bon pied. L'aromacologie – ou comment les senteurs agissent sur notre humeur – va vous changer la vie. Les parfums qui s'inspirent de cette « science » nouvelle sont de plus en plus nombreux et boostent ainsi notre moral à coups de notes ciblées. Au menu : concentré de joie, élixir zen ou cocktail tonique... Pour voir la vie en rose.*

### De la dynamite

◆ Avant-gardiste, L'Eau dynamisante a été la première en 1987 à proposer le concept « sentir bon, se sentir bien », grâce à un cocktail de jouvence composé d'extraits de plantes et d'esprit de fleurs. Une eau de soin, plus qu'un parfum.

#### • L'Eau dynamisante

de Clarins, 100 ml, 31,60 €

### Du punch

◆ Une eau de toilette qui jingle avec les vertus vitaminées, le plaisir et le soin d'un irrésistible trio d'huiles essentielles (orange amère, citron, gingembre). Une très belle parti tion bien-être-vitalité.



#### • Orange Tonic

d'Azzaro, eau de toilette, vapo, 50 ml, 36 € • 100 ml, 50 €

### Du zen

◆ S'inspirant des rituels orientaux, cette eau parfumée possède les bienfaits du thé vert qui se mêlent à la subtile poésie des haïku, ces courts poème visant à élever l'esprit. Avous de les découvrir calligraphiés sur les précieux flacons. Édition limitée.



#### • L'Eau parfumée au thé vert

de Bvlgari, vapo, 75 ml, 57,63 € • Eau Parfumée Extrême, vapo, 50 ml, 57,63 €

### De beaux rêves

◆ Pour que les notes diaphanes de L'Eau d'Issey traversent les songes, cette eau parfumée est une douce invitation au sommeil serein, grâce aux vertus relaxantes du lotus, de la tubéreuse, du bleuets, de la rose et de l'angélique. Pour compter les moutons en beauté.

#### • L'Eau parfumée apaisante pour la nuit

d'Issey Miyake, 100 ml, 40 €

### De l'énergie

◆ Pionnier dans l'art du parfum au service du bien-être, Shiseido s'est distingué avec deux gammes de senteurs actives. L'une pour mobiliser la force intérieure (Energizing Fragrance), l'autre pour

### • Energizing Fragrance et Relaxing Fragrance

de Shiseido, le vapo 100 ml, 42,50 €

apporter la détente nécessaire dans ce monde stressé (Relaxing Fragrance). L'éveil n'est pas loin...

### De l'ivresse

▶ Cette eau est l'essence même

du produit auquel on devient aisément accro... Entre lumière, spontanéité et chaleur, ses notes tirées d'eaux végétales de fruits ont une réelle action cosmétique. Un délice !

• **Fleur de vigne** de Caudalie, eau fraîche énergisante, 100 ml, 31 €



### Réminiscences

Le chèvrefeuille laisse exploser ses notes joyeuses et miellées, encore emplies des rires d'enfants et des souvenirs partagés. Une âme pleine d'insouciance, piégée dans un délicieux soliflore.

### • Le Chèvrefeuille

d'Annick Goutal, eau de toilette, vapo, 50 ml, 52 €



## Version « au vert »

### LES NATURELS

Pour celles qui cherchent une alternative à la pollution ambiante, le « vert » est à la mode. Dame Nature séduit et inspire, encore plus les parfumeurs. Laissez-vous aller à ce souffle de naturel qui emplit les poumons de senteurs fraîches, d'herbe coupée et de fleurs authentiques. Pour retrouver l'essentiel.

### Herbe d'amour

▶ Des notes parfumées qui vous réconcilient subtilement avec la nature. Notamment grâce à la fleur de réséda, joliment appelée « Herbe d'amour », aux réminiscences tendres, raffinées et un rien tentatrices.

• **White Reseda** de Roger & Gallet, le vapo 100 ml, 42 €

### Bouquets d'enfance

▶ L'Occitane cultive d'étonnants jardins. Avec cette eau de toilette, on retrouve l'intense harmonie suave et féminine du magnolia, charnu et charnel.

### • Le Magnolia

de L'Occitane, eau de toilette, 50 ml, 17,10 €



## Version impertinente LES REBELLES

Pétillante, vivante, parfois un rien excessive, vous avez aussi droit à votre parfum. Fidèle à votre-même, ils sont un appel à la liberté avec de grandes ailes. Les fragrances « rebelles » se font aussi les complices de nos moments d'exaltation. Sur un air d'insolence...

### Jeune et insouciant

▶ Une senteur « propagande », portée par les notes inédites de la fleur de pistachier, savoureuses et envoûtantes. Être soi-même ! Un parfum intense où transparaissent, notamment, la pêche de vigne, la cardamome, la cannelle, l'iris, le bois de Cachemire, le santal...



• **Be 21** d'Orlane, eau de parfum, vapo, 50 ml, 58 € • 100 ml, 75 €

## Mille et un parfums à Savoir

Les parfumeurs ont plus d'un flacon dans leur sac. Les contenances indiquées dans ces pages le sont à titre informatif. Il en existe souvent d'autres, tout comme de nombreux produits dérivés.

### Belle forcément

▶ Cette eau de parfum illumine chaque femme. Comment résister à l'appel vif et pétillant de la fleur de riz ? Une note piquée sur un terreau fleuri, ambré, boisé et musqué.



• **Ardenbeauty**

d'Elisabeth Arden, eau de parfum, vapo, 30 ml, 36 € • 50 ml, 53 € • 100 ml, 73 €.

### À 100 à l'heure

▶ Goûter sans limite au festin de la vie, telle est la proposition de cette eau de parfum. Instinctive et passionnée, elle

est à la mesure des ambitions des femmes... sans mesure ! Un mélange excessif de sensualité et de vitalité pour le moins détonant. À consommer, bien sûr, sans modération.



• **Hugo Deep Red**

d'Hugo Boss, eau de parfum, vapo, 50 ml, 40 € • 90 ml, 50 €.



• **Divas** d'Emanuel Ungaro, 50 ml, 57,20 €.

### Divine diva

▶ Concentré d'audace, Divas s'inspire directement de son classique Diva, additionné d'effluves contemporains et d'un « s », car, en nous toutes, sommeille une Callas ! Parmi les notes inattendues, on adore le chocolat amer, l'ananas vert, la fleur de café ou encore le bois d'Assam.

### Effrontée

▶ Pénétrante et étrange, cette senteur réconcilie la petite fille que nous fûmes et la femme que nous sommes. Encore un parfum qui promet de nous rendre dépendantes... Un effet « colle blanche » pas si innocent que ça !

• **Castelbajac** de Castelbajac, eau de parfum, vapo, 30 ml (nomade, 2 x 15 ml), 34 € • 50 ml, 53 € • 80 ml, 66 €.

## Version immortels LES GRANDS CLASSIQUES

Ils ont marqué l'histoire de la parfumerie et imprégné les souvenirs de leur sillage éternel. Les grands classiques, anciens ou plus récents, sont de ceux auxquels les femmes aiment à retourner régulièrement. À moins qu'elles ne préfèrent leur rester fidèles à vie.



### Mythique

▶ Le fameux parfum qui habitait de ses notes poudrées les nuits de Marilyn Monroe.

• **N° 5** de Chanel, le vapo rechargeable 50 ml, 54 €.

### Sylphide

▶ Le comble du romantisme et toute la tendresse d'une photo floue de David Hamilton.



• **Anaïs Anaïs**

de Cacharel, eau de toilette, flacon ou vapo, 50 ml, 41 € • 100 ml, 62 €.

### Pacifique

▶ Si proche, si lointaine, une senteur fleurie venue des îles.

• **Fidji** de Guy Laroche, eau de toilette, vapo, 50 ml, 58 € • 100 ml, 73 €.  
Eau de parfum, vapo 50 ml, 70 €.





### Sylvestre

► Plus contemporain, mais déjà mythique, il nous envoûte par son cœur boisé et brûlant.

#### • Féminité du Bois

de Shiseido, Eau de Parfum, flacon 50 ml, 50,50 € • Vapo, 50 ml, 53,50 €.



### Étincelant

► Un bijou précieux et féminin comme un bouquet épanoui.

#### • Trésor

de Lancôme, le vapo 100 ml, 80,50 €.



### Oriental

► Évidemment, aux étoiles, il faut accrocher cet astre envoûtant, le plus raffiné des Orientaux.

#### • Shalimar

de Guerlain, eau de parfum, 30 ml, 42,69 €  
• Eau de Toilette, vapo 30 ml, 35,06 €  
• 50 ml, 54,12 € • 75 ml, 64,03 €.



### Ensorcelant

► Toujours au registre des philtres d'amour ardents, ce suc en a rendu plus d'un(e) dépendant.

#### • Opium

d'Yves Saint Laurent, parfum 15 ml, 119,80 €.



### Couture

► On a toutes en nous la grâce insolente de cette miss à la note verte impertinente.

#### • Miss Dior

de Christian Dior, esprit de parfum, vapo rechargeable, 75 ml, 93,34 €, recharge, 65,31 € • Eau de toilette, flacon 50 ml, 50,46 € • vapo 30 ml, 35,60 € • 50 ml, 56,46 € • 100 ml, 80,55 €.

### Enivrant

► Reconnaisable entre tous à son sillage hypnotisant, cet elixir reste l'ultra-féminin par excellence.

• **Aromatics Elixir** de Clinique, spray 100 ml, 88 €.

### Sensuel

► Parmi les classiques contemporains se dresse sa silhouette sulfureuse, taillée objectivement dans les courbes sensuelles de la femme.



#### • Jean-Paul Gaultier

de Jean-Paul Gaultier, eau de parfum, vapo, 50 ml, 64 €  
Eau de toilette, vapo, 50 ml, 54 €, 100 ml, 74 €.

### Angélique

► Avec lui, toujours prête pour un petit tour gourmand au Paradis.

#### • Angel

de Thierry Mugler. Prix+contenance ?



### Marin

Un parfum d'eau pur et aérien qui ne cesse de nous inviter au voyage.

#### • L'Eau d'Issey

d'Issey Miyake, eau de parfum, vapo rechargeable, 50 ml, 71 € (recharge, 53 €). Eau de toilette, vapo, 50 ml, 54 € • 100 ml, 74 €.

### Culte

Classique parmi les classiques, le plus rare des parfums se noie dans les pétales de rose et le jasmin.

#### • Joy

de Patou, extrait de parfum, 15 ml, 235 €  
Eau de parfum, 45 ml, 91 € • 75 ml, 128 €  
Eau de toilette, 25 ml, 39 € • 45 ml, 67 €  
• 75 ml, 93 € • 90 ml, 101 €.



# Parfums sur-mesure



UNE SENTEUR RIEN QUE POUR MOI !

Sus à l'uniformisation ! Quoi de plus personnel qu'un parfum ? Alors, pour qu'il le soit à 100 %, réalisez votre rêve : vous en faire composer un à la hauteur de votre personnalité. Un phénomène de « sur mesure » qui a le vent en poupe et trois pistes olfactives à suivre.



Photo : création de Bruno Mazurin

## BLAISE MAUTIN, l'enchanteur

Il a un enthousiasme communicatif. Tel un Merlin des senteurs, Blaise Mautin fait danser les notes que vous aurez humées et élues dans son antre parisien. Ce jeune prodige vous « tricoterait » alors un parfum sur mesure. Une alchimie toute personnelle qu'il garde soigneusement dans ses tablettes ; une partition olfactive qu'il vous jouera quand vous voudrez. Votre futur parfum vous donne rendez-vous.

• Tél. : 01 42 61 26 31, 90 € les 125 ml.

## FRANCIS KURDJIAN, le maestro

Summum du fantasme parfumé, le sur mesure proposé par Francis Kurdjian – déjà connu pour ses créations inspirées au sein de la Maison Quest (Le Mâle de Jean-Paul Gaultier, Green Tea d'Elizabeth Arden...) – relève de la haute parfume-

rie. Il s'adresse à un public exclusif, maître de ses choix. Ce parfumeur émérite prend le temps de faire connaissance avec sa clientèle privée, de décrypter le langage secret de chacun(e), et de saisir l'empreinte de la personnalité, pour composer un hymne olfactif unique et inédit. La formule est confidentielle et déposée. Évidemment, le prix (sur devis) est à la hauteur... Mais rien n'est trop beau pour se révéler à soi-même et aux autres !

• Tél. : 01 42 77 40 33.

## CALVIN KLEIN, l'essentiel

Pour celles qui ne peuvent se permettre le sur mesure pur et dur, Calvin Klein propose une interprétation personnalisée de Truth, senteur d'une luxuriance toute naturelle. Un coffret de cinq huiles essentielles différentes à choisir à gré des humeurs et à déposer au creux des points clés du corps (poignets, derrière l'oreille, pli du coude...) pour donner un éclat plus personnel à la fragrance. Autre idée : glisser quelques gouttes dans l'eau du bain.



### • Coffret de 5 huiles essentielles

25 ml, 32,01 € Truth, eau de parfum vaporisateur 30 ml, 30,48 € • 50 ml, 49,54 € • 100 ml, 64,02 €

## Conseil Bien choisir son parfum en 10 étapes

Savoir quel parfum nous va le mieux est une affaire sérieuse, souvent délicate. Grâce aux conseils avisés de **Françoise Donche, olfactologue pour les Parfums Givenchy, c'est sûr, on va avoir du « nez » sans se prendre la tête !**

**Perso.** Ne vous fiez pas aux conseils d'amis, ni aux coups de foudre de quelqu'un d'autre pour un parfum. Les parfums s'expriment différemment sur chacun. Raison pour laquelle il ne faut jamais se faire imposer l'olfaction ! Gardez ce sens pour vous. Il est vraiment trop intime.

**Coup de cœur.** Dites-vous que ce qui compte le plus, c'est le coup de foudre. Vous aimez ou vous n'aimez pas. Un point c'est tout.

**Patience.** Le coup de foudre, soit. Mais il faut porter la fragrance au minimum 24 heures pour la laisser s'exprimer sur la peau. Attendre deux ou trois jours pour se décider est encore mieux.

**Échantillons.** Le parfum fait partie de ces produits qu'on peut essayer sans acheter. Profitez-en ! Mieux vaut ne pas craquer *subito presto* dans une parfumerie. L'idéal : empor-

## MOLINARD, UN RÊVE PARFUMÉ À PORTÉE DE MAIN

Créer son parfum. Un rêve que Molinard a décidé de mettre à la portée de tous, dans son atelier de tarinologie, néologisme qui désigne l'art et la science de fabriquer son parfum... en deux heures !

Imaginez. Un rien fébrile, vous poussez la porte d'une demeure de rêve, la villa Habanita, située à Grasse, attenante à la parfumerie et hantée d'innombrables senteurs. Céline Reinard, la responsable de l'atelier, vous explique que vous êtes le principe de la création d'un parfum, basé sur la trio notes de tête, notes de cœur et notes de fond » (voir encadré p. 56).

Devant vous, une multitude de fioles capturent les grands principes odorants. Une seule envie : toutes les ouvrir ! Erreur pour votre petit nez néophyte qui se fatiguerait bien vite : il faut choisir au minimum trois composants par note, soit pas moins de neuf senteurs !

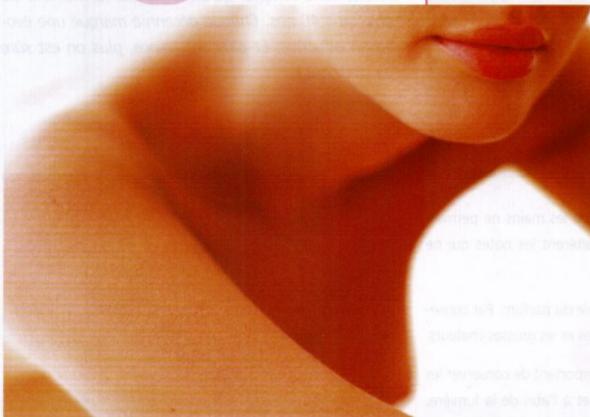
Aussitôt, votre mémoire olfactive remonte le temps. Le nez dans les fioles, vous rêvez, vous vous souvenez, vous imaginez. Deux heures plus tard, il est là ce jus composé d'émotions et de sensibilité personnelle.

Mais comment créer un parfum en deux heures, alors

qu'il faut des années à une marque pour en commercialiser un ? Justement parce que personne ne vous connaît aussi bien que vous !

D'accord, il est fugace et épuré, mais quelle satisfaction. La formule reste confidentielle, numérotée et conservée, si vous voulez en recommander.

• Molinard, 60, bd Victor-Hugo, 06333 Grasse Cedex.  
Tél. : 04 93 36 01 62. Atelier de tarinologie sur rendez-vous.

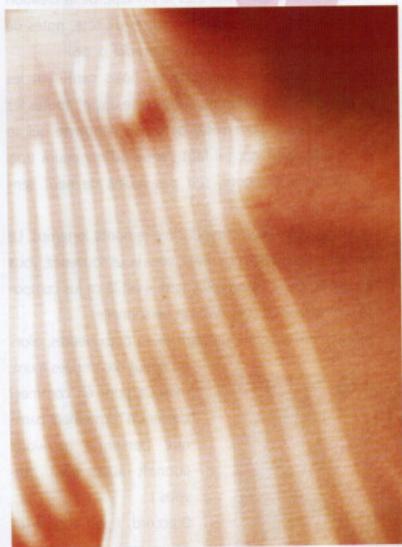


ter des échantillons chez soi et les tester dans des conditions optimales. Rares sont d'ailleurs les points de vente qui ne les proposent pas.

**Légère.** Pensez à ne pas être déjà parfumée pour essayer un parfum.

**Peau.** Essayez toujours de préférence le parfum directement sur la peau plutôt que sur des mouillettes.

**Poignets, coude...** Un véritable essai se fait sur les points chauds du corps (encolure, poignets, intérieur du coude, épaules...). À cause des variations hormonales et cir-



culatoires, les endroits froids comme les mains ne permettent pas une bonne diffusion et altèrent les notes qui ne seront pas représentatives.

**Beau temps.** L'eau est l'ennemie du parfum. Par conséquent, évitez les temps trop humides et les grosses chaleurs.

**Bonne température.** Il est important de conserver les parfums à température ambiante et à l'abri de la lumière.

### Le saviez-vous ?

#### Trois notes pour un parfum

Comme un morceau de musique, un parfum se compose de notes. D'abord, les notes de tête, ces effluves qui s'échappent dès que vous ouvrez le flacon. Elles durent de 2 à 5 minutes. Viennent ensuite les notes de cœur, que l'on « ressent » 20 minutes en général. Enfin, les notes de fond, celles qui révèlent la véritable identité du parfum et qui vont vous accompagner plus ou moins longtemps selon qu'il s'agit de l'extrait de parfum, de l'eau de parfum ou de l'eau de toilette. Prête pour le concert ?

Ainsi « choyé », ils peuvent atteindre une durée de vie de trois à quatre années.

**Diversité.** Dernier point dont on ne parle pas assez : n'ayez pas de complexe si vous utilisez plusieurs parfums. C'est un signe d'enrichissement et d'ouverture. Les Européennes en utilisent, paraît-il, entre trois et sept par an qu'elles adoptent en fonction de leur rythme de vie et de leurs activités (même si elles conservent leur chouchou !).

*N'hésitez donc pas à choisir plusieurs parfums selon les saisons, les jours de semaine ou les week-ends. Curieuses de nature, nous sommes avides de découvertes, sans compter qu'on n'est pas la même à 20 ans, qu'à 40 ans. Chaque décennie marque une évolution olfactive. Et plus on avance, plus on est sûre de son goût.*

### Le parfum au musée

Que les fans se rassurent, le parfum a son musée (il en a d'ailleurs plusieurs). Alors, pourquoi ne pas faire une virée à Grasse, berceau de la parfumerie moderne ? Le Musée international de la parfumerie vous y attend entre effluves de génie, coups de pub, et autres matières à sensation.

• Musée international de la parfumerie, B, place du Cours, 06130 Grasse. Tél. : 04 93 36 80 20.  
[www.museesdegrasse.com](http://www.museesdegrasse.com)

# Les déodorants

CACHEZ CETTE ODEUR  
QUE JE NE SAURAI SENTIR...

Fleuron du soin intime, le déodorant ne cesse de se spécialiser et de se perfectionner. Pourtant, seulement 66% de Français en utilisent tous les jours...

Jadis rangé à côté des serviettes hygiéniques et des bigoudis, le déodorant qu'on cachait il y a peu au fond de l'armoire de la salle de bains a gagné ces dernières années en terme d'image de marque. En effet, aujourd'hui, plus qu'un simple produit d'hygiène, il est devenu un véritable soin. Il tord non seulement le cou aux odeurs corporelles depuis qu'il s'est perfectionné (textures d'avant-garde, efficacité redoutable et prolongée...), mais il revendique aussi des qualités cosmétiques : il soigne nos transpirations excessives, chouchoute notre peau et dorlote même notre moral, paraît-il !

*Dans l'air du temps  
Fini le temps où déodorant rimaît  
avec désodorisant ! En 2002, les déo  
doivent sentir aussi bon qu'être doux,  
incolores, efficaces, esthétiques,  
antirepousse poils... Aperçu du top.*

## Notre sélection

- Dove Sensitive

Un déodorant sans alcool, sans parfum, sans colorant, formulé avec de la crème hydratante. 3,85 € le stick.



## • Déodorant peau très sensible ou épilée,

Laboratoires Vichy. Une efficacité 24 h, haute tolérance, grâce à la Proline Cuti, un complexe amino-végétal qui protège la peau.  
Bille large, 50 ml, 6,5 € (existe aussi en stick et crème).

## Notre choucho

### • L'Eau déodorante parfumée L'Eau d'Issey,

Issey Miyake. Sa nouvelle formule, délicatement parfumée, à l'extrait de riz et de dérivé de soie naturelle, est douce pour la peau, ne brûle pas et préserve l'hydratation. 100 ml, 28, 50 €.





## Un cheval de bataille : les peaux sensibles

► **Tout comme pour le visage, les peaux sensibles sont au cœur des préoccupations des fabricants de déodorants.** Agressées par un mode de vie stressant, nos peaux deviennent de plus en plus intolérantes. Sans compter les rasages et autres épilations à répétition qui rendent nos aisselles encore plus fragiles. Résultat, des déo divers et variés fleurissent de toutes parts : déo peaux (très) sensibles et/ou épilées, hypoallergéniques, sans parfum, ou délicatement odorants, mais sans alcool, présentés en vaporisateur, bille stick... Sans oublier le déodorant sec, et son impression de « presque rien » qui a aussi le vent en poupe.

### Quand le déo s'engage dans la lutte antipois

► **Après le déodorant soucieux des peaux rendues sensibles à cause de l'épilation,** il fallait bien s'attendre au déo « antirepousse poils », voire retardant la pousse. Pour le bonheur (plutôt au grand dam) des fabricants de rasoirs et de crèmes dépilatoires

### \* Le petit futé : Déo Crème Epil Confort

de Gunot. En plus de garantir fraîcheur et douceur, il met notre rasoir en chômage technique (temporaire !).  
Tube, 50 ml, 13 €

## Contre les mauvaises odeurs et les mauvaises humeurs !

► **Parce que les mauvaises odeurs résultent souvent du stress,** le déo s'attaque aujourd'hui aux petits tracas. Eh ! oui, l'aromacologie (de l'influence des odeurs sur notre moral et notre bien-être) a aussi frappé dans l'univers des déodorants. En tablant sur les senteurs actives, puisées généralement dans le règne végétal, les « déo psy » chassent nos coups de blues, régulant ainsi nos décharges d'adrénaline responsables des poussées de transpiration

### Plus de parfums, moins de stress

► **Ushuaïa est à la pointe de cette tendance aromacologique, aux parfums actifs,** avec des déodorants hédonistes aux senteurs rares et raffinées, extraites de plantes connues pour leurs effets bénéfiques sur nos sens et notre bien-être.



### • Équilibre

*Dernier-né*

à la fleur de lotus du Laos qui libère des effets du stress, l'une des causes d'hyper sudation. Les vertus apaisantes de la fleur de lotus sont intégrées à une formule antitranspirante très efficace.

Atomiseur, 200 ml, 3,50 €

### Qui fait quoi ?

**Maté du Brésil** (tonifie) • **Acérola d'Amazonie** (éveille) • **Tsbaki d'Orient** (relaxe) • **Fleur de coton du Kérala** (apaise) • **Quinoa de Bolivie** (calme).

## Quand la sudation vire à l'obsession

Enfin, plusieurs problèmes spécifiques, trop longtemps ignorés car marginaux, commencent à tenir les chercheurs en haleine : la transpiration intense et son versant pathologique, l'hyper sudation ou hyperhidrose (voir p. 60). Une femme sur quatre serait touchée par cette activité excessive des glandes sudoripares<sup>(1)</sup>, et près de deux femmes sur trois déclarent avoir une transpiration abondante à très abondante tout au long de l'année<sup>(2)</sup>.

### • Crème traitement anti-transpirant,

Laboratoires Vichy, tube, 30 ml, 8 €

### • Bille traitement anti-transpirant,

Laboratoires Vichy, bille large, 50 ml, 6,50 €

Deux produits qui revendiquent une efficacité de 7 jours (schéma d'application précis et expliqué) et une régulation continue semaine après semaine.



Comme pour toute pathologie, nous vous recommandons de consulter un spécialiste – dermatologue ou endocrinologue – qui pourra mieux cerner chaque cas et y répondre plus efficacement.

### Spécial antitranspiration intense

Précurseurs dans ce domaine, les Laboratoires Vichy proposent une gamme spécifique transpiration (très) intense. À noter, une nouvelle génération d'actifs : les sels d'aluminium micro-affinés. Deux fois plus petits que les sels d'aluminium classiques, ils se déposent au cœur des pores sudoraux pour une action plus ciblée, plus efficace.



### • L'efficacité Narta

Côté antitranspirants, notons l'efficacité non-stop brevetée de la gamme Non ! de Narta, déclinée en stick (40 ml, 3,99 €), en bille (50 ml, 3,99 €) et, nouveauté, en atomiseur (150 ml, 3,40 €).

### Antitranspirant et déodorant, même combat ?

L'antitranspirant bloque le processus de sudation alors que le déodorant en masque les effets (les odeurs). De 16 % de parts de marché en 1995, à 68 % en 2000<sup>(3)</sup>, les antitranspirants sont un marché en pleine expansion, même si certains reprochent à ces derniers de bloquer les pores et de générer une accumulation de toxines en empêchant la sudation.

(1) Source : article paru dans Le Quotidien du Pharmacien, 1999.

(2) Source : enquête IPSOS L'Oréal 1999 sur 23 000 femmes en Europe.

(3) Source : IRI Secodip, marché féminin.



## LA TRANSPIRATION en 7 questions réponses

### Quelle quantité d'eau éliminons-nous chaque jour en transpirant ?

**1 litre d'eau en moyenne chaque jour.** Il s'agit d'un mécanisme de contrôle de température du corps et d'un processus d'élimination des toxines.

### Pourquoi sent-on mauvais quand on transpire ?

**La transpiration est inodore,** contrairement à ce que l'on croit généralement. C'est au contact des bactéries – au bout de six heures environ – que l'odeur se forme.

### Peut-on remettre du déodorant à tout moment de la journée ?

**Un déodorant, quel qu'il soit, doit s'utiliser après la toilette,** sur une peau propre et sèche, indemne de toute plaie et de préférence quelque temps après une épilation.

### Se laver souvent peut-il aggraver la transpiration ?

**Non. Une bonne hygiène corporelle par le lavage à l'eau et au savon permet déjà d'éliminer l'excès de sueur et de bactéries.**

### Quelles précautions peuvent limiter les risques de transpiration ?

**Le port de vêtements en fibres naturelles, en coton de préférence, permet de transpirer de manière moindre.** Pour tenir les pieds au sec, le cuir est recommandé et, bien sûr, changer de chaussettes et de vêtements tous les jours est indispensable. Enfin, s'épiler régulièrement les aisselles aide à faire diminuer la transpiration. Les poils retiennent la transpiration et amplifient le phénomène des mauvaises odeurs.

### Qu'est ce que l'hyperhidrose ?

**L'hyperhidrose ou l'hyperhidrose (du grec hidrós, sueur) est une transpiration excessive** entraînant de mauvaises odeurs. C'est plus qu'une maladie : un handicap. Un problème souvent dissimulé par honte (honte des mains, pieds, aisselles ou cuir chevelu qui transpirent) et dont les causes sont généralement psychologiques et émotionnelles.

### Comment l'hyperhidrose se soigne-t-elle ?

À l'aide de déodorants, d'antitranspirants et de gels à base de sels d'aluminium, associés ou non à des antiseptiques pour limiter la prolifération des germes qui décomposent la sueur. Certains médicaments sont également proposés.



Plus d'infos : [www.hyperhidrose.com](http://www.hyperhidrose.com)

■ Carine Anselme

# Le bain

UN RITUEL DE BIEN-ÊTRE

Autrefois hygiénique, le bain est aujourd'hui un moment de détente privilégié. Un havre de paix pour amarrer son stress et nettoyer ses soucis. Des produits et des soins futés pour réussir ces 15 minutes, légères comme une bulle de savon.

**L**e saviez-vous ? La salle de bains est devenue la pièce à laquelle nous apportons le plus de soins (et d'argent !). Normal car nous y passons de plus en plus de temps. Autrefois confinée à l'hygiène pure et dure, elle est aujourd'hui un « endroit à vivre ». Un cocon douillet où il fait bon se ressourcer (seule ou accompagnée...). Les laboratoires cosmétiques l'ont bien compris et nous proposent une multitude de soins et de produits spécifiques. Des innovations sans cesse croissantes pour faire entrer la balnéothérapie dans nos maisons. Plus que jamais, la salle de bains est « LE » repère de l'harmonie. Pour notre plus grand plaisir.

## Volupté abyssale

**L'empire des sens...** Vivez l'instant du bain comme un moment privilégié avec vous-même, loin des bruits de la ville et des agitations du bureau. Pour avoir la paix, confiez vos enfants à leur gentil papa ou à une amie. Bref, occupez-vous de vous, ce n'est pas du luxe, c'est vital ! Temple de l'intimité, la salle de bains peut aussi devenir un délicieux refuge amoureux. Improvisez en duo un remake très personnel du *Grand Bleu*... Chaleur et fluidité de l'élément aquatique se prêtent bien aux bains câlins ou coquins...

### AMBIANCE MINÉRALE

À chacune ses plaisirs en immersion : écouter une musique douce ou des sons relaxants, lire, chanter, respirer en profondeur, boire une tisane, parfumer la pièce en diffusant des huiles essentielles ou de l'encens ; rester les yeux mi-clos pour apprécier la douce lumière d'une bougie... Ne vous refusez rien !

### Parfumés

- Épinglons la flamme spirituelle au parfum apaisant et sensuel du santal de la **Bougie parfumée relaxante Aquaprana** de Daniel Jouvance (20 heures d'utilisation, 13 €), mais aussi à l'**Encens parfumé Zen** de Shiseido (18 bâtons, 30,50 €).



### BESOIN DE TENDRESSE ▶▶▶

Un peu de douceur dans ce monde de brutes ! Une envie de gros câlin, de bain caresse, d'eau enveloppante comme des bras amoureux avec des produits « doux ». Des textures étonnantes, laiteuses et soyeuses, dans lesquelles notre peau se love avec bonheur.

#### Sacré

• Une douce invitation au sommeil avec le **Lait de bain réconfortant Aquaprana** de Daniel Jouvance (200 ml, 15 €). Les vertus harmonisantes de la médecine ayur-védique, issue de la tradition indienne, alliées à l'expérience de la biologie marine des Laboratoires Daniel Jouvance. Un délice aux effluves sucrés...



#### Féériques

• **Les Bains Magiques** aux senteurs gourmandes d'Angel de Thierry Mugler (boîte 200 g, 34 €). Une pluie de paillettes bleu nacré pour se plonger dans nuage caressant.



#### Luxeux

• Calme, luxe et volupté avec le **Lait en poudre bain blanc** de Lotus de Kenzoki (10 sachets, 27,50 €) et la **Poudre moussante parfumée pour le bain Noa** de Cacharel (70 g 33,08 €).



### Huiles essentielles mode d'emploi

Prenez rendez-vous avec l'harmonie en vous concoctant un bain aromatique mêlant vertus de l'eau et huiles essentielles. Attention, non miscibles dans l'eau et très puissantes, les huiles essentielles doivent être d'excellente qualité et impérativement diluées dans un solvant neutre : de la poudre de lait (2 à 3 cuil. par bain), un shampoing neutre (1 cuil. à soupe par bain), de la poudre d'algue (1 à 2 cuil. à soupe par bain), un jaune d'œuf (un par bain), ou du lait pour le bain (1 à 2 cuil. à soupe par bain). Pour préparer votre composition, mélangez les gouttes d'huile essentielle à l'un des supports et versez le tout sous le robinet.

- ▶ **Bain relaxant** : 5 gouttes d'huile essentielle de lavande + 5 de bois de rose.
- ▶ **Bain doux rêves** : 5 gouttes d'huile essentielle d'orange + 2 de petit grain et 5 de lavande.
- ▶ **Bain réveille-matin** : 4 gouttes d'huile essentielle de géranium + 2 de citron + 1 de romarin.
- ▶ **Bain tonique** : 3 goutte d'huile essentielle de santal + 3 de romarin.
- ▶ **Bain aphrodisiaque** : 7 gouttes d'ylang-ylang + 2 de santal.

### ONGUENTS EXQUIS ▶▶▶

Nous rêvons toutes d'une peau nourrie et choyée par des onguents délicats. Or l'eau a tendance à déshydrater notre épiderme. En ajoutant un voile d'huile dans l'eau du bain, il retrouve son élasticité et son confort. Des textures fines et délicates parfaitement étudiées pour notre plus grand bien.

### Merveilles des huiles

• Le **Bain de lait**, à l'huile de macadamia, d'Annick Goutal, aux senteurs de **L'Eau d'Hadrien** (200 ml, 38 €). Orientale, **L'huile**

**de lait hydrosensuelle bain douche massage, Shalimar** de Guerlain (flacon 190 ml, 39 €), transforme l'eau en un bain de lait onctueux. Mais aussi **l'Huile Bain et Corps Gloria** de Cacharel (100 ml, 31 €).





### BARBOTAGE POUR BARBOUILLÉES

Afin d'éviter la « noyade » des lendemains de fête, rien de tel qu'un bain d'eau de mer. Nul besoin d'aller à Royan, faites-la entrer directement dans votre baignoire, en ajoutant deux tasses de sel de mer. Riche en iode, un oligo-élément qui relance le métabolisme, le sel marin vous remet les idées en place et chasse les toxines d'une soirée excessive... en tout ! Évitez l'usage du savon qui neutraliserait les effets du sel. Enfin terminer par un jet d'eau froide, effet coup de fouet garanti.

## ►►► Un océan de bonheur

### THALASSO-PLAISIR ▶▶▶

La thalassothérapie a le vent en poupe. À défaut de pouvoir résider à proximité d'un centre spécialisé, la mer et ses innombrables vertus déferlent chez nous. Pourquoi ne pas s'offrir de véritables soins balnéaires et retrouver le goût du large... ? Les algues brunes, par exemple, drainent et font mincir. Elles concentrent jusqu'à cinq cent mille fois les oligo-éléments et sels minéraux contenus dans l'eau de mer, notamment l'iode. Cet oligo-élément est indispensable au métabolisme des lipides, notamment les graisses. Les sels marins, très riches aussi en oligo-éléments et en sels minéraux (magnésium, calcium, fer, nickel, zinc...) sont indispensables à une véritable remise en forme.

### Drainantes

- Toutes les vertus de l'Océan avec **Alg-Essences** du Docteur Valnet (environ 19,06 € les six bains, vendu en pharmacies, parapharmacies et magasins diététiques), un bain aux algues marines et aux huiles essentielles. Pour dynamiser la micro-circulation, l'incontournable **Bain marin drainant** d'Orlane B21 Thalassotherapy à l'algue brune. Il devient rouge rubis à sa dissolution dans l'eau (45 €, les huit sachets de 50 ml).



### Équilibrantes

- Si l'odeur de goémon vous file le bourdon, testez les **Granules fraîcheur pour le bain Truth** de Calvin Klein (270 g, 25,15 €), un mélange relaxant d'agents adoucissants et de sels de mer.

## ►►► Sérénité troublante

### ZEN ATTITUDE ▶▶▶

Pas question que l'art du bain échappe à la vogue « bon pour le corps, bon pour l'esprit » de la cosmétique et des parfums ! Là encore, de plus en plus de soins sont concoctés pour le plaisir des sens et de notre tête.

### Harmonie absolue

- **L'Essence relaxante pour le bain** de Shiseido (flacon 200 ml, 33,50 €), déclinaison aquatique de la fragrance Relaxante. Son originalité : trois phases dont une huile soyeuse, des composants odorants et un complexe aux plantes orientales qui offrent un moment d'harmonie intense.



### Relaxation du soir

- Notons aussi les **Sels de bain aux fleurs de lavandes**, relaxants, élaborés par Résonances, existent aussi des sels aux feuilles de tilleuls, de marjolaine, de verveine... (250 ml, 7 €). Toute la Provence dans la baignoire !

### Bonne nuit les petites

- Au rayon produits fûtés, les **Infusions de bain apaisantes à la Verveine** de L'Occitane (7 sachets, 28 €) et les **Mousses de douche hydratantes** d'Ushuaïa (200 ml,

2,79 €), 100 % hédonistes, avec leur texture mousse aérienne, délicatement parfumée, associant actif hydratant, huile essentielle et extraits de fleurs ou de fruits. Au choix : apaise, relaxe ou éveille.

### Calme médicinal

• **Les Galets effervescents Bain de bien-être** de Kneipp (1,60 €/pièce) pharmacie et parapharmacie s'inspirent des plantes médicinales pour chouchouter notre corps et notre esprit : romarin (revitalisant), mélisse (détente), genévrier (décontractant musculaire), etc.

## ▶▶▶ Petites bulles végétales

### VERTUS AUTHENTIQUES ▶▶▶

Nos baignoires se mettent au vert. Une soif de nature étanchée par une kyrielle de suggestions authentiques, puisées au cœur d'un règne végétal inspiré.

### Tendance écolo

• Body Shop met, entre autres, olives, soja et miel à l'heure du bain avec une **Crème pour le bain à la camomille et au soja** (250 ml, 15,50 €), une autre au gingembre et au soja, une **Huile de bain à l'huile d'olive et d'agrumes** (150 ml, 21 €), etc.

### La qualité en plus

• Senteurs voluptueuses de la nature provençale chez L'Occitane qui a récolté des olives, et pas n'importe lesquelles, des AOC de la Vallée des Baux, pour créer une gamme naturellement bonne pour la peau : le **Savon à l'huile d'olive** (150 g, 5,79 €), l'**Huile de massage et de bain pour le corps** (250 ml, 14,48 €), et la **Crème de douche gommante** pour le corps (250 ml, 11,43 €).



## à Savoir

### La bonne température

Le bain est une expérience thérapeutique pour le corps et l'esprit. L'eau chaude calme douleurs et tensions et apaise les pensées. Mais le saviez-vous ? La température idéale se situe entre 35 °C et 37 °C au maximum. Si votre bain est trop chaud, votre rythme cardiaque va s'accélérer et vous fatiguer davantage. Une température élevée facilitera aussi la formation de la cellulite. Enfin apprenez que la durée idéale d'un bain est de 20 minutes ; au-delà votre peau risque de se dessécher.

### FUN ET LUDIQUE ▶▶▶

Psschhhit, fait le bain nouveau ! L'eau, c'est encore plus rigolo quand ça fait des bulles et des guill-guill.

### Humour anglais

Des fleurs qui éclatent au fond de la baignoire, et de grosses bulles effervescentes lancées par la marque anglaise Lush, et déclinées aujourd'hui par d'autres laboratoires. Un plouf plein d'humour, mais aussi de technicité pour encore plus de bien-être.

### Effervescentes

• Les **Tablettes de bain énergisantes** Cerruti Image Woman (10 tablettes, 23,60 €) associent les principes actifs du ginkgo et du ginseng ; les **Tablettes relaxantes pour le bain** de Shiseido (8 tablettes, 27,50 €), reconstituent l'effet des sources chaudes, si prisées au Japon, et apaisent l'esprit grâce à un com-



plaxe de plantes orientales. À tester aussi, le **Sucre de bain effervescent amande et miel** de Body Shop (14,50 €).

## ➤➤➤ Soins et jeux aquatiques

Le bain, c'est aussi arrêter le cours du temps. Finie la course contre la montre. On fait une pause, on se re-pose. S'accommodant mal de quelques instants volés à la sauvette, le bain exige un certain temps pour déployer toute sa volupté. Instant précieux où revenir vers soi est naturel, moment rêvé pour prendre soin de son corps ou vivre l'ivresse des profondeurs en bonne compagnie...

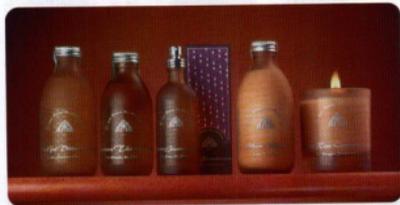
### SE CHOUCOUTER DE LA TÊTE AUX PIEDS ▶▶▶

#### Un visage net et hydraté

Profitez de l'instant magique du bain pour prendre soin de votre visage. Détendue, vous êtes dans les conditions idéales pour maximiser les effets des cosmétiques. Et grâce à la vapeur d'eau, les actifs agissent en profondeur grâce à un phénomène d'osmose qui les attire dans l'épiderme. Aussi, nettoyez-la en profondeur. Exfoliez d'abord pour éliminer toutes les cellules mortes qui ternissent le teint. Puis appliquez un masque purifiant pour les peaux grasses, hydratant pour les peaux sèches, ou relaxant pour les speedées. Teint éclatant et grain de peau velouté au final !

#### Une peau régénérée

• Gommage (en évitant les zones sensibles et les cicatrices) pour assurer le renouvellement cellulaire. Un must, le **Gel douche au savon noir** Les Bains du Marais (18 €, 250 ml), à utiliser avec un gant de gommage à la fin d'un long bain chaud. Ce savon noir liquide et parfumé vous garantit une peau de bébé comme si vous sortiez du hammam. Et comme votre peau met environ quatre heures à rétablir son film hydrolipidique après le bain, hydratez-la bien avec un lait ou une huile corporels.



#### Un gommage corporel à faire soi-même

Mélangez une poignée de farine d'avoine et de farine son avec un peu d'eau de rose (vendues dans les herboristeries et les boutiques diététiques). C'est 100 % naturel.

#### Des cheveux sains

Profitez de cette pause « balnéaire » pour appliquer sur vos cheveux lavés et essorés un masque capillaire hydratant ou un masque éclat purifiant pendant 10 à 15 minutes. Le plus : enveloppez-les dans une feuille de plastique alimentaire. La chaleur naturelle du cuir chevelu accentue les effets des principes actifs des cosmétiques.

Les pieds nous portent toute la journée, on l'oublie trop souvent. C'est pourquoi ils réclament aussi leurs soins. Après dix minutes dans l'eau chaude du bain, chassez les callosités et éliminez les peaux mortes à l'aide d'une pierre ponce, en petits mouvements circulaires. Au sortir du bain, pour stimuler le retour veineux, massez les talons avec la paume des mains, puis le creux interne du pied avec le poing.

■ Carine Anselme

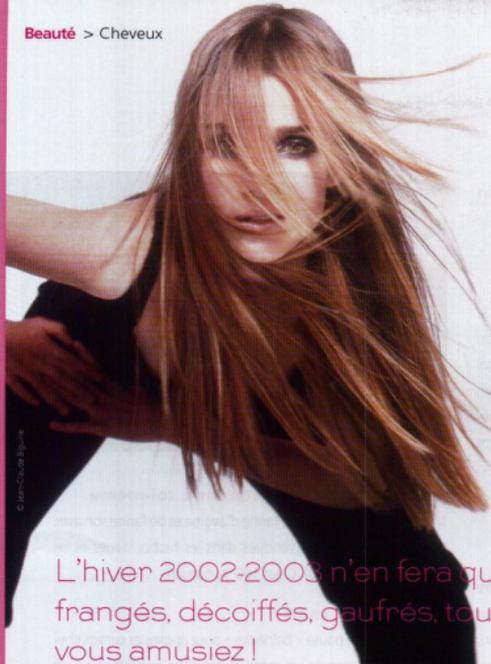


#### Côté livres

Pour se relaxer en beauté :

- **Équilibre intérieur & beauté**, Jane Campsie, éd. Köneman, 16 €.

Vous y trouverez de nombreuses recettes de bien-être et de beauté, notamment sur l'art du bain.



# Chev Du

L'hiver 2002-2003 n'en fera qu'à sa tête : bouclés, lissés, frangés, décoiffés, gaufrés, tout est bon pourvu que vous vous amusiez !

**C**ôté coupe, finie la tendance unique, vous aurez le choix entre le long ou le court. Pour la couleur, osez les clairs-obscurs ou les tons naturels (châtains clairs-blonds cendrés). Vous pourrez aussi jouer les actrices des années 50 en peaufinant un blond aux reflets irisés et cendrés. Et quelles que soient la coupe et la couleur, le style, coiffé ou ébouriffé, n'oubliez pas les soins. Parce que des cheveux superbes sont avant tout des cheveux protégés et en bonne santé.

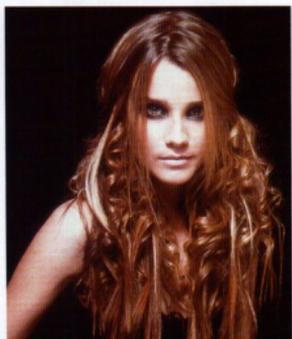
## Tendances démentes !

**Finies les dictatures des coupes et couleurs uniques.**

**Votre style se conjugue au pluriel.**

## Des coupes dans tous les styles

Les défilés ont annoncé les tendances : crinières sauvages très 80's, franges épaisses, boucles... À noter aussi, le retour de la coque houpette des années 50. Dans les salons, les boucles se



© Jean-Claude Biguine



© Jean-Claude Biguine



© Saint-Algue

# eux punch plein la tête !

déclinent au fer, au gaufreur, sans oublier l'effet tressé, surtout des nattes très serrées pour plus de volume. Jean-Louis David, Jean-Claude Biguine, Saint-Algue ou encore VOG y ajoutent de la couleur pour mieux structurer leur effet. Quant aux fans du court, elles craqueront pour la coupe déstructurée Loo chez Shampoo. Et pour le soir, toutes avec un chignon, qui revient haut et fort. Là encore, la couleur y apporte sa touche de fantaisie.

## Des couleurs qui bougent

Deux grandes tendances se détachent : le clair-obscur pour jouer sur les contrastes suivi de l'effet naturel et dynamique obtenu par des reflets irisés ou ton sur ton. Chez Biguine, on vous propose la technique « balayage multi-size » : un mélange de mèches

fines, moyennes et larges savamment éparpillées. Quant à Saint Algue, il structure les boucles et les courts de mèches rouges, proposant aussi pour un effet naturel des mèches blondes qui savent si bien mettre les bruns en beauté. Chacun met donc cette saison la couleur en scène, même si – les pros vous le diront – une couleur n'est jamais plus importante qu'une bonne coupe.

« *Mission de la coloriste : dynamiser la forme en lui ajoutant de la lumière, des reflets et de la couleur.* »



© Jean-Claude Biguine.



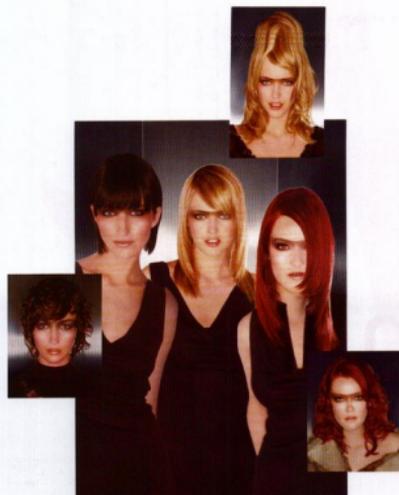
© Saint-Algue.



© Saint-Algue.



© Estim Lux 5.4.1. 2002 / Jean-Louis David.



© Franck Provost

## LA MORPHOCOIFFURE, L'ÊTRE ET LE PARAÎTRE

Chaque visage est unique et à sa forme correspond une sensibilité et donc une coiffure. Voilà le principe de la morphocoiffure posé par Marc Dugast. Pas question d'opter pour une coupe qui ne va pas avec votre look. Laissez-vous « morphocoiffer », diagnostic perso garanti. Histoire de vous sentir bien avec vous-même, attirante, femme, quoi ! À chacune son style

**Visage allongé.** Équilibrez le volume du dessus par une nuque assez longue.

**Visage rond.** Dissimulez la largeur des joues par des boucles ou des ondulations naturelles.

**Visage large à menton carré.** Optez pour un carré sans frange et brushing souple pour dégager votre joli minois.

**Visage étroit et pointu.** Le top ? Des pointes dégradées sur le devant et enroulées vers l'intérieur au brushing.

**Pour toutes.** Heureusement, il y a les intemporelles, ces coupes qui vont à chacune comme la garçonne ou le carré légèrement ondulé et déstructuré.

>>> Espace Marc Dugas Morphocoiffure

11-13 rue Lobineau, 75006 Paris. Tél. : 01 53 10 13 30.



Coordonnées des franchises sur [www.morphocoiffure.com](http://www.morphocoiffure.com) (rubrique "contacts").

# Soins ess

Belle mais pas superficielle. On prend soin de notre crinière !

### ◆◆◆ Bien manger

Avoir de beaux cheveux commence par une alimentation équilibrée. Les cheveux et la peau sont en effet les éléments les plus sensibles aux agressions de l'organisme. Pour faciliter le travail des cellules qui nourrissent le système capillaire, apportez-leur les cinq éléments essentiels à leur santé et leur beauté : protéines, soufre, zinc, fer et vitamines B. Indispensables à la formation de kératine – la séve du cheveu ! – au renouvellement des cellules et à l'oxygénisation, ces nutriments sont les garants de votre rayonnement.

### ◆◆◆ No stress

Tout stress favorise l'excès de sébum, la formation des pellicules et la chute des cheveux. Pour le contrôler, faites une cure de magnésium (de 6 à 8 semaines), notamment au début de l'hiver et du printemps. Mettez-vous aussi sport. Il vous défoulera et permettra d'éliminer les toxines, notamment par la transpiration et la production de sébum. Pour ce dernier, un bon shampooing suffit à en chasser l'excédent. Vos cheveux seront alors à la hauteur de votre moral : brillants et revigorés.

### ◆◆◆ Le shampooing comme un soin

Le choix d'un shampooing mérite la plus grande attention. Un bon shampooing doit avant tout respecter l'équilibre du cheveu. Un conseil de votre coiffeur voire de votre dermatologue sur la qualité et la fréquence des lavages ne sera jamais de trop. Surtout si vous rencontrez démangeaisons ou autres allergies. Une fois le bon produit déniché, appliquez-le en massant le cuir chevelu sans agressivité et sans oublier les pointes. Laissez-le poser quelques minutes, surtout s'il est traitant. Rincez abondamment, sans lésiner ! Un mauvais rinçage fragilise les cheveux et les rend ternes. Enfin, oubliez le second shampooing. Contrairement aux idées reçues, il décape.

# essentiels



## Notre sélection shampoings

- **Purifiant** : Shampoing soin au miel de Nuxe, 7,19 €



### • PH neutre

Aloès et Saponaria de Korrés, 9 €

### • Cheveux colorés

Crème lavante au citron de Christophe Robin, 28 €



### • Spécial blondes

Shampoing infusion hydratante, Sheer Blonde de John Frieda, 12,95 €



## LE TRUC DE PRO

Après le shampoing, rincez d'abord vos cheveux à l'eau tiède puis avec de l'eau vinaigrée ou citronnée. Oubliez l'odeur passagère et admirez plutôt votre chevelure scintillante !



## La recette de grand-mère

Une fois par semaine (le dimanche, c'est plus tranquille), avant le shampoing, massez cheveux et cuir chevelu avec de l'huile d'olive extra vierge. Enveloppez la tête dans une serviette chaude et humide. Attendez une demi-heure voire une heure avant le lavage. Résultat : des cheveux brillants de mille feux !

## Le coiffage

**Retour en force du bon vieux brushing, eighties oblige.**

**Impératif pour réussir son brushing** : un bon séchoir. Il doit diffuser de l'air bien chaud mais juste ce qu'il faut pour ne pas brûler le cuir chevelu. Choisissez-le avec un embout diffuseur plutôt qu'à concentrateur d'air.

## Les bons gestes



Séchez bien les cheveux avec une serviette. Pour leur donner du volume, commencez par quelques coups de séchoir la tête en bas. Ensuite, débutez par les mèches de devant. Rien de mieux pour le moral que de se voir vite bien coiffée ! Soignez la frange (pour celles qui en ont une) en enroulant les cheveux autour de la brosse, puis en déroulant doucement. Continuez ainsi pour l'ensemble de votre chevelure.

Pour obtenir un effet bombé en bas et éviter des mèches trop droites, pressez le bas de la mèche encore chaude enroulée sur la brosse pendant quelques secondes ; elle gardera une forme arrondie. Enroulez-la en sens inverse si vous préférez des pointes qui rebiquent.

## Les bonnes brosses

**Les pros vous conseilleront toujours les brosses en poils de sanglier.** L'idéal ? En avoir trois : une grosse pour lisser les cheveux épais, une moyenne pour décoller les racines, une plus petite pour façonner les boucles. Côté volume et souplesse, pensez aussi aux rouleaux chauffants, à scratch ou aux papillotes.

## ➤➤➤ SÉANCE SOIN BEAUTÉ

Bienvenue à l'institut Leonor Greyl, le spécialiste du cheveu. Première étape : déterminer sa nature à l'aide d'une microvisionneuse. L'équipe établit alors un programme de soin si aucun souci particulier (pelade, mycose ou problèmes hormonaux) n'est détecté. On passe ensuite à « l'acte » : masque de crème de fleurs pour cheveux déshydratés, cocktail tonique de ginseng pour cheveux mous... À chaque crinière son traitement. Puis, direction le casque à vapeur d'ozone, histoire de faire pénétrer le tout en profondeur, sans oublier le rinçage à grandes eaux. Vos cheveux auront aussi droit pour la plupart au complexe énergisant qui favorise leur bonne croissance. Et pas de panique, on ne vous laissera pas partir dans cet état. Toute séance se termine par une mise en beauté, avec, à la clé, un sublissime brushing.



- Institut Leonor Greyl, 15 rue Tronchet, 75008 Paris. Tél. : 01 42 65 32 26. Soins sur cheveux courts : 70 €
- Sur cheveux mi-longs : 75 € • Sur cheveux longs : 85 €.

### La recette de grand-mère

Mélangez un verre de rhum avec un jaune d'œuf. Pour les cheveux très longs, doublez le dosage. Appliquez cette lotion de la racine aux pointes et laissez poser une demi-heure avant le shampooing. Au final : des cheveux revigorés.

### Les bons soins

**Summum de l'élégance, le brushing peut aussi se révéler un ennemi redoutable** (cheveux fragilisés, sans volume, secs...) à moins que vous ne respectiez ces quelques règles.

**Un masque capillaire.** Appliqué régulièrement, il protégera le cuir chevelu comme les cheveux. Réparateur, il faut lui laisser le temps d'agir (15 minutes en moyenne). Pour un effet optimal, enveloppez la tête dans une serviette chaude ou une feuille de papier aluminium. Évitez cependant les racines pour ne pas alourdir l'ensemble.

**Un après shampooing.** Souvent délaissé par paresse, il est aussi important que le shampooing. Choisissez minutieusement votre après shampooing en fonction de votre longueur, de la qualité des pointes, de l'état des cheveux : colorés, permanents ou sensibles. Cheval de bataille des spécialistes, il existe aujourd'hui pour tous types de cheveux. Son rôle consiste à les hydrater et à les nourrir. Ce que le shampooing ne peut pas faire même si on essaie de vous le faire croire...

*Un brushing sans soin est un crime pour vos cheveux !*



### Eclat color express

de Jean-Claude Biguine,  
200 ml, 5,30 €  
Un masque capillaire  
au ginkgo biloba.



Notre sélection après-shampoings  
et soins



• **Crème  
soin après  
shampooing**

d'Opalis, 100 ml, 27,50 €

• **Masque  
richesse intense**

de Secret Professional,  
pour cheveux très secs,  
150 ml, 16,50 €



• **Traitement  
de choc  
anti-casse**

(aux nutriceptides)  
de L'Oréal Elseve, 7,50 €



• **Masque disciplinant Liss-Intense**

d'Elseve, 7,50 €



• **Crème de jour Éclat naturel**

de Leonor Greyl, 17 €



#### LE TRUC DE PRO

Pour donner du volume à vos boucles, verser de l'eau bouillante dans un récipient et froisser vos mèches dans la vapeur. Ça c'est l'effet « humide » !

# Les extensions capillaires

DES CHEVEUX LONGS  
QUAND JE VEUX !

## ▶▶▶ Technique Greats Lengths

Le procédé Great Lengths, utilisé chez Dessange et Franck Provost pour les extensions capillaires, consiste à poser de cheveux hindous, 100 % naturels, préalablement traités à la kératine pendant six mois et reconnus pour leur qualité irréprochable. Ils sont, en effet, particulièrement résistants aux colorations et aux permanentes. Des vertus qui s'expliquent par un cuticule (la fine membrane qui recouvre le cheveu) sain et intact. Autre point fort : ils ne partent pas dans tous les sens ce qui facilite leur entretien.

### ▶ À quoi ça ressemble ?

Les mèches ajoutées dites extensions comportent au sommet un produit dont la composition est comparable à la protéine humaine.

### ▶ Comment ça marche ?

**Jonction à froid aux ultrasons chez Dessange.** Les extensions sont jointes à froid aux cheveux avec une pince à ultrasons. Les points de jonction sont plats pour être le moins visibles possible. Le nombre de mèches dépend de votre longueur, de l'épaisseur et de la quantité des cheveux ainsi que du résultat souhaité. Il varie de vingt-cinq à deux cents mèches.

**Jonction avec un appareil chauffant chez Franck Provost.** Chaque mèche est fixée à 2 cm de la racine pour permettre au bulbe de respirer (lorsque le bulbe ne respire plus : le cheveu tombe). Les mèches sont ici fixées avec un appareil chauffant dont la chaleur est invariable. Ainsi chauffé, le point d'attache est fixé à la mèche naturelle.

### ▶ Combien de temps ça dure ?

Pour la pose d'une centaine d'extensions, il faut compter de trois à cinq heures selon le volume souhaité.

### ▶ Tout le monde peut-il s'en faire poser ?

Dans certains cas, les coiffeurs refusent de poser des extensions : cheveux trop courts, implantation trop pauvre ou encore en cas de forte perte de cheveux (alopécie).

### ▶ Faut-il les entretenir ?

C'est essentiel ! Il faut se brosser les cheveux deux fois par jour (matin et soir) pour éviter la formation de nœuds, seul risque que les extensions restent un mauvais souvenir. Ainsi, ne vous couchez jamais avec les cheveux mouillés et dormez avec une tresse plutôt qu'une queue de cheval, cela évite aux cheveux de s'emmêler. Chez Provost, les rendez-vous « entretien » sont gratuits et conseillés tous les deux mois. Un check-up de 15 minutes dont le but n'est pas de remonter les extensions au risque de faire un nœud à la base de la mèche mais de couper les petits cheveux qui dépassent.

### ▶ Peut-on les colorer ?

Oui et non. Permanentes et colorations sont possibles mais inefficaces, sur les points d'attache qui restent totalement neutres aux produits externes.

### ▶ Combien ça coûte ?

#### DESSANGE

6 € la mèche. De 500 à 1 200 €, la pose, la coupe et le brushing. Le retrait des extensions est gratuit.

• Salon Jacques Dessange, 37, avenue Franklin-Roosevelt, 75008 Paris. Tél. : 01 53 75 30 75.

#### PROVOST

De 500 à 1 000 € (possibilité de paiement par chèque en trois fois sans frais). 30 €, la séance de dépose sans repose des extensions (sinon elle est gratuite).

• Centre Extensions Franck Provost, 53 avenue Franklin-Roosevelt, 75008 Paris. Tél. : 01 56 59 10 86.



Avant la pose des extensions.



...après, avec les extensions (chez Franck Provost).

## ▶▶▶ Technique-cousu main

### MARTINE DEVILAINE, perruquière posticheuse

Voilà trente-deux ans que Martine Devilaïne est perruquière posticheuse, un métier qu'elle a appris à Londres. Aujourd'hui, elle pose des extensions à des femmes souhaitant plus de masse et de longueur.

#### ▶ Sa griffe

100 % naturelle, du cheveu à la pose. Un travail unique entièrement réalisé à la main. Pour être la plus proche de la coloration d'origine, Martine vous prélève un échantillon de cheveu. Ses mèches sont faites de cheveux européens, totalement naturels. Principal avantage : ils peuvent être colorés, permanents ou méchés.

#### ▶ Sa technique

Une fois les mèches sélectionnées, Martine commence le tra-

vail de tissage. Elle tisse trois séries de quatre mèches de 25 cm de long. Cette première étape dure de 2 heures à 2 heures et demie. Pour les fixer, elle réalise de fines tresses avec vos cheveux sur lesquelles elle va fixer les extensions grâce à du fil de coton.

#### ▶ L'entretien

Comme ses extensions n'empêchent pas le cheveu d'origine de repousser, une séance de resserrage est conseillée tous les deux mois pour enlever les mèches et les renouer près de la racine. À l'instar de ses confrères, Martine refuse les clientes dont les cheveux sont très abîmés, fragilisés ou atteints d'alopécie.

#### ▶ Combien ça coûte ?

De 1 060 à 1 830 € pour la pose d'extensions, 153 € la séance de resserrage.

• Martine Devilaïne, Salon Bleu comme Bleu, 47 bis, avenue Hoche, 75008 Paris.

Tél. : 01 53 81 85 53.

# Accessoires

CES PETITS RIENS QUI FONT  
LE PETIT TRUC EN PLUS

## >>> Tendances

**A**liez, encore un hiver où les accessoires sont de rigueur. Sans oublier de vous couvrir la tête, svp !

**Au programme :** bandeaux, plumes, strass, barrettes (intemporelles), fines nattes Inuits et chèches arabes pour le côté ethnique, sans oublier, les jour de grand froid, le très « in » bonnet péruvien. Côté bandeaux, jouez-la récup avec un collant opaque noué autour de la tête. Cette année, les enseignes qui proposent des accessoires pour nos crinières se bousculent : de Jacques Dessange à Franck Provost en passant par les petits prix de H&M et Claire's. L'accessoire c'est l'essentiel.



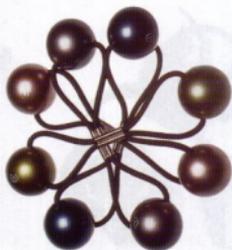
### • Barrettes vinyles

Jean-Louis David,  
4,25 €



### • Pinces Guiche

Jean-Louis David, 4 €



### • Élastiques Bouli-Bouli

de Jean-Louis David, 4 €.

### • Diadème en cristal

de Camille Albane, 41 €





1



2



3



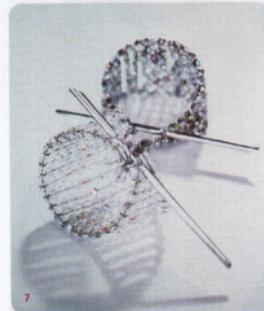
4



5



6



7

 Notre sélection accessoires

- 1 • **Élastique fleur noire**  
4,50 € la paire (existe aussi en rouge/violet).  
**Clic-clac dentelle bleue**  
3,60 € (existe aussi en rouge/violet/Beige/vert)
- 2 • **Élastique papillon noir**  
Franck Provost, 6 € la paire
- 2 • **Pic perle noire**  
7,90 € (disponible rouge/violet).
- Pony frou-frou**  
9,80 € (disponible rouge/violet).
- Bracelet cabochon noir**  
Franck Provost, 4,90 € (disponible rouge/violet).

- 3 • **Bracelet élastique boule blanc/or**  
Franck Provost, 5,94 €

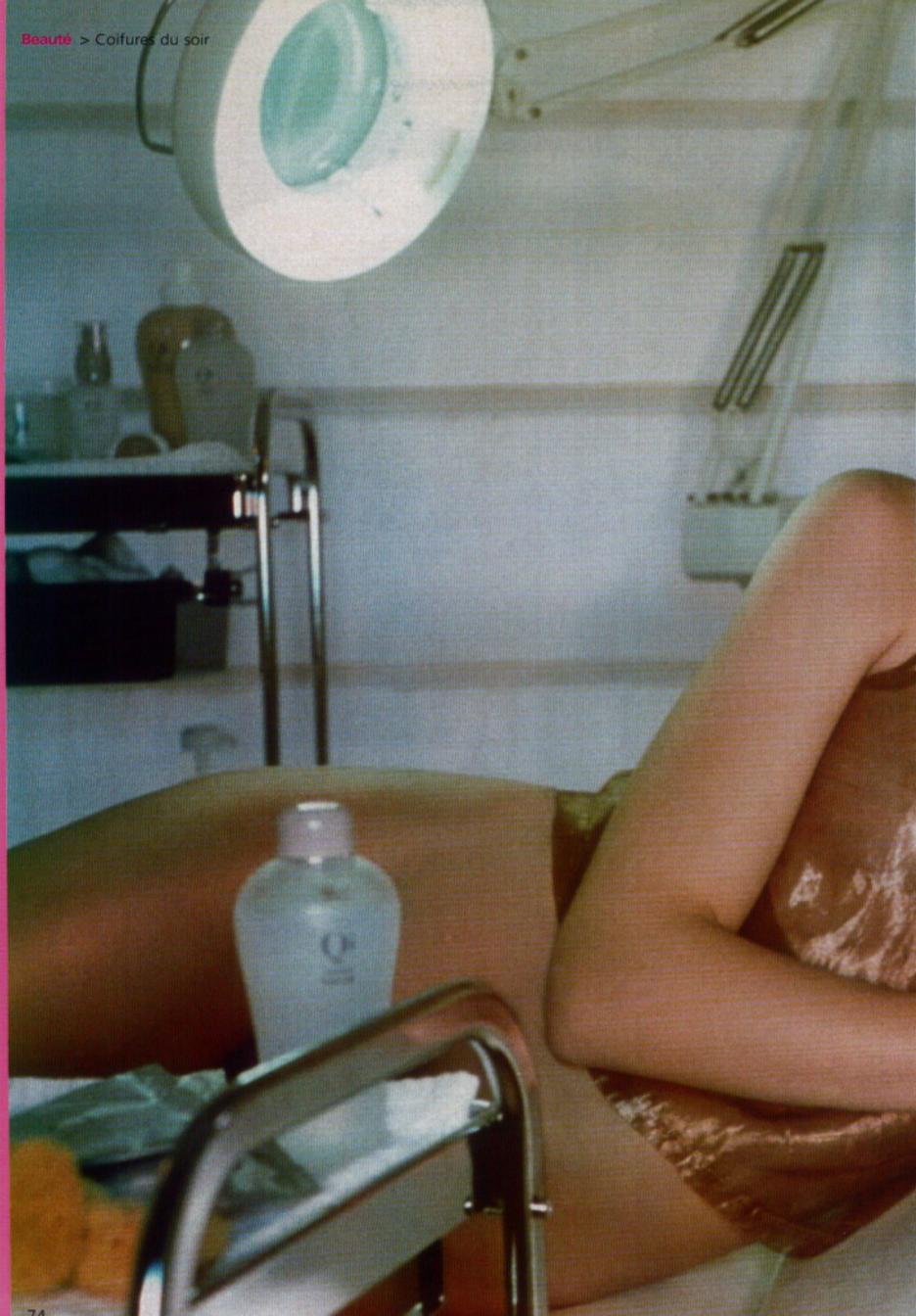
- 4 • **Gitanes**  
Jacques Dessange
- 5 • **Sacs paillettes**  
Jacques Dessange
- 6 • **Barette à l'italienne**  
ronde jais de Jacques Dessange, 60 €
- 7 • **Barette à l'italienne**  
perles vénitennes cristal aurore boréale et glacier de Jacques Dessange, 57,50 €.



# Les tendances « soir » Hiver 2002-2003

par trois grands coiffeurs parisiens

Il coiffe les stars et les princesses, **Alexandre Zouari**  
nous propose quatre de ses créations.



La paresse



A close-up photograph of a woman's back and shoulder. She has a tattoo on her left shoulder and upper arm. She is wearing a strapless top with a pink and blue floral pattern. Her hair is styled in a braid. The background is dark with some blurred lights.

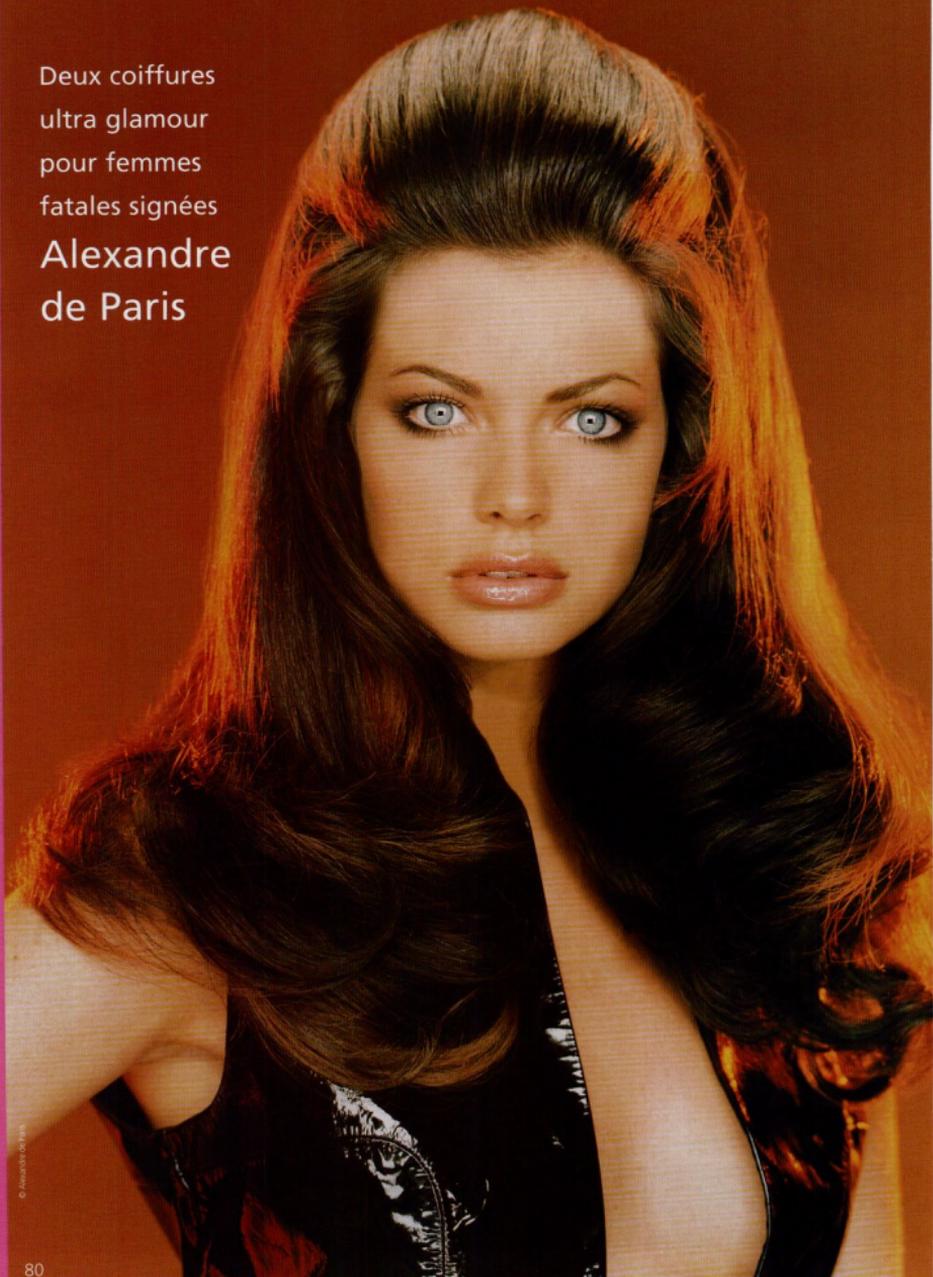
La luxure



De larges boucles  
tombant sur les épaules  
pour **Jean Saberny**  
qui joue « l'instinct baroque »



Deux coiffures  
ultra glamour  
pour femmes  
fatales signées  
**Alexandre  
de Paris**





# Soleil d'hiver

LES INDICES POUR EN CONNAÎTRE UN RAYON

Du bon usage des produits (crèmes, huiles, lingettes...) au bronzage en cabine, tout ce qu'il faut savoir pour rester au soleil... sans s'y brûler.

**C**a y est, il est l'heure de sortir du cocon dans lequel nous a plongées l'automne et de nous préparer à rejoindre des cieux plus cléments. Les vacances d'hiver nous invitent à quitter notre douillette tanière et à prendre le taureau par les cornes.

Destination soleil ! Qu'il soit montagnard ou tropical apprenons ensemble à l'apprivoiser et à en faire notre allié, en défrichant la jungle des indices et autres noms barbares, en protégeant activement nos enfants et nous-mêmes, en rusant de mille façons pour que nos bons gestes d'aujourd'hui soient les garants de notre beauté et de notre santé de demain.

## UVA, UVB... késako ?

♦ **UVB.** À court terme et sans protection adéquate, ce sont eux qui sont responsables des coups de soleil. Ils nous font aussi bronzer mais altèrent à fortes doses le patrimoine génétique de nos cellules qui vieillissent dès lors plus rapidement, ce qui favorise la formation de cancers cutanés.

♦ **UVA.** Leurs effets sont tellement discrets à court et moyen termes qu'on les a souvent négligés. Ils sont pourtant au moins aussi dangereux que les UVB. S'ils ne provoquent pas de brûlures immédiates, ils sont à l'origine d'allergies solaires, font vieillir prématurément la peau, génèrent l'apparition de taches brunes et augmentent considérablement les risques de cancers cutanés. Contrairement aux UVB, ils ne sont pas arrêtés par le verre et nous poursuivent donc à chaque instant de la journée.

### Un coup de soleil, en combien de temps ?

Un coup de soleil apparaît généralement durant les 15 premières minutes d'exposition. En multipliant ce temps donné par l'indice, vous obtiendrez votre temps d'exposition maximal sans érythème (rougeur de la peau). Ce calcul reste néanmoins très théorique. Il correspond à des études réalisées en laboratoires répondant à des paramètres peu réalistes. Il suppose en effet un comportement très raisonné face au soleil, c'est-à-dire sans surexposition, en dehors des heures chaudes (entre 11 h et 16 h) et en ayant pris soin de renouveler l'application toute les deux heures à raison de 2 mg par cm<sup>2</sup> de peau, soit cinq fois plus que ce que vous avez l'habitude d'utiliser ! L'indice ne doit donc pas constituer un passeport pour l'imprudence. Méfiez-vous. Il est parfois dangereux car il vous induit en erreur : vous vous surexposez parce que vous vous croyez protégée.

♦ **Indices.** Vous pouvez mettre dans le même sac IP (indice de protection), CPS (coefficient de protection solaire), FPS (facteur de protection solaire), tous synonymes. Depuis peu, les indices inscrits sur les produits solaires ont été uniformisés de marque à marque et d'un pays à l'autre. Fini le casse-tête !

♦ **Écrans minéraux.** Ils sont comme autant de milliers d'infimes petits miroirs qui réfléchissent les rayons solaires sans jamais les absorber. Leur défaut vient du fait qu'ils s'étaient mal et laissent des traces blanches sur la peau.

♦ **Écrans organiques.** Ils absorbent et réfléchissent les rayons solaires. Ils sont donc moins protecteurs mais garantissent une transparence intégrale sur la peau contrairement aux écrans minéraux.

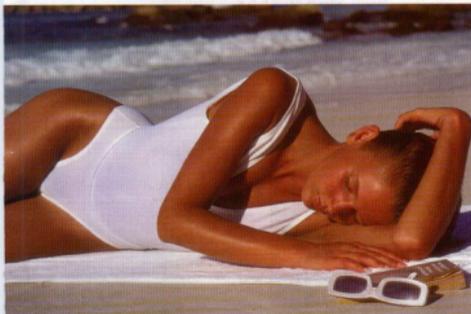
♦ **Écran total.** Contrairement à son nom, un écran n'est jamais total car une partie des rayons solaires arrive toujours à pénétrer la peau. Il n'y a guère que quelques vêtements très épais et sombres qui peuvent former un écran quasi total comme le denim ou le blue-jean dont l'indice de protection est de 1000.

♦ **Waterproof et Water résistant.** Le premier est efficace à 70 % après deux baignades de 20 minutes chacune, le second garde la même efficacité mais après quatre baignades de mer.

♦ **Large spectre.** Se dit d'un produit solaire qui filtre à la fois les UVB et les UVA.

♦ **Capital solaire.** Chacun dispose à sa naissance d'un capital solaire qui s'épuise à chaque exposition sans jamais se renouveler. Il est lié à notre type de peau et symbolise notre capital de tolérance. Celui des peaux claires est par essence réduit car elles sont plus facilement intolérantes au soleil que les peaux mates. Préserver son capital solaire, c'est se prémunir des cancers cutanés.

♦ **Le phototype.** Il symbolise par un chiffre la nature de notre peau et son comportement face aux rayonnements solaires. En fonction de ce chiffre, nous pouvons connaître l'indice de protection idéal selon chaque type de peau.



## 4 ANGES GARDIENS

Parce qu'à deux on est toujours plus fort, faites de vos protections solaires une seconde peau. Elles sont les alliées infailissables de votre beauté, maintenant et demain. Zoom sur quatre gardes du corps d'une efficacité redoutable pour tous types de peaux, des plus claires aux plus mates.

### • Photoderm MAX crème SPF 100

Bioderma. Tube de 40 ml, 9,60 € en pharmacie. La plus incorruptible des crèmes, même dans des conditions extrêmes (glaciers, tropiques).



### • Anthelios XL FPS 60+

La Roche-Posay. Tube de 100 ml, 16,53 € en pharmacie et parapharmacie. Un lait sans parfum à large spectre UVA-UVB. L'une des plus fortes et plus fiables protections contre les UVA.



### • Crème solaire anti-rides

Très haute protection « spécial intolérances » SPF 30 de Clarins. Tube de 75 ml, 23 €. Idéale pour un soleil intense et pour vous protéger du vieillissement prématuré de la peau.

### • Écran solaire IP 20

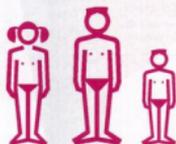
Oenobiol. Tube de 50 ml, 10,9 € en pharmacie. Triple action UVB, UVA courts et longs.

En plus de sa texture délicate et de son action anti-âge, notons l'heureuse initiative d'avoir indiqué en clair la date limite d'utilisation.





* * * * * QUEL PHOTOTYPE DE FEMME ÊTES-VOUS				
TYPE I	TYPE II	TYPE III	TYPE IV	TYPE V
Peau très claire	Peau claire	Peau légèrement mate	Peau mate	Peau très mate
Brûle toujours	Brûle souvent	Brûle parfois	Brûle rarement	Ne brûle jamais
Ne bronze jamais	Bronze peu	Bronze facilement	Bronze très facilement	Bronze très rapidement
IP 60 la première semaine puis IP 40	IP 50 la première semaine puis IP 30	IP 30 la première semaine puis IP 20	IP 20 la première semaine puis IP 15	IP 20 la première semaine puis IP 10



## ENFANTS SOUS HAUTE PROTECTION

Le soleil aide nos petits à fixer le calcium et à les épanouir mais jusqu'à 9 ans, leurs mécanismes de défense face aux agressions du soleil sont immatures.

N'exposez jamais un enfant de moins de 3 ans et pensez hydratation (faites-le boire régulièrement pour éviter le coup de chaud

et la déshydratation) et protection (écran total IP 25 au minimum – souvent et beaucoup ! –, lunettes, tee-shirt, chapeau et sieste aux heures chaudes à l'abri du soleil et de toute réverbération).



### \* TRIO SPÉCIAL « TÊTES BLONDES »



#### \* Lait écran extrême IP 60 « Spécial enfants »

Vichy. Tube de 125 ml, 10,52 € en pharmacie et parapharmacie. Une armure anti UVB et UVA non comédogène qui résiste à l'eau et au sable.

#### \* Color Control IP 40 enfant

Garnier Ambre Solaire. Flacon de 200 ml, 10,50 €. Sa couleur menthe, qui disparaît peu après, permet de contrôler efficacement l'application. Pour que la protection soit aussi un jeu !



### Carrefour, le nouveau papa soleil

Bravo à Carrefour qui lance sa première gamme de solaires avec. Puit produits visage et corps aux textures hyperconfortables. Les enfants et les mamans vont adorer le Spray enfant colorchange IP 30 parfumé abricot, résistant à l'eau. Le temps de l'application, il se teinte de bleu. Histoire de ne plus jamais oublier un petit bout de peau.

Spray de 200 ml, 6,75 €



#### \* Lait solaire SPF 25

A-Derma. Tube de 75 ml, 10,95 € en pharmacie. Tolérance maximale pour ce lait destiné à préserver l'événement cutané des bébés et des enfants.

# Montagne et tropiques

PROTECTION  
ULTRA-RAPPROCHÉE

Si, en juillet dernier, vous avez obtenu la mention "Bien" sur les plages bretonnes; cet hiver, sur les pistes ou à Saint-Barth, c'est avec la mention "Très Bien" qu'il vous faut partir... et revenir.



• **Sans indice !** Le Lait de soin bronzant Mer et Tropiques et la Crème bronzante Neige et Montagne de l'Institut Esthederm. Deux produits sans indice de protection qui donnent à la peau les moyens de se défendre et de se protéger elle-même des méfaits du soleil grâce à l'Adaptaline, une formule exclusive et brevetée. Lait de soin flacon de 250 ml, 37,80 €. Crème bronzante, tube de 50 ml, 23 € en institut, grands magasins et parfumerie



## • On the go stick filtre anti-UVB SPF 20

Neutrogena, 10 g, 5,49 € en pharmacie et parapharmacie. Le plus tout terrain, il répare, protège du froid et combat les effets néfastes du soleil.

## Vichy face au soleil

Pour nous inciter à avoir de bons réflexes, Vichy lance une opération : les pharmacies partenaires vous donneront un euro pour toute protection rapportée.

Cet été, vous étiez en balade sur la Côte sauvage à Quiberon. Vous imaginiez profiter des vacances d'hiver pour venir à bout de ce tube indice 15 qui vous suit depuis l'année dernière. L'esprit ainsi dégagé, vous pensiez commencer 2003 du bon pied. Avançons ensemble l'heure des bonnes résolutions et tâchons de comprendre en quoi nos vacances d'été sont parfois aux antipodes de celles d'hiver.

## ▶▶▶ Emporter les produits nomades

Pratiques, futés et discrets, ils nous suivent comme notre ombre et se plient en quatre pour nous protéger en toute occasion. Des gestes simples pour des instants plaisirs.

## LES STICKS

Pour raccords rapides sur zones à risques.  
A avoir toujours dans ses bagages.

## • Stick solaire très haute protection

« spécial zones sensibles »  
SPF 30 de Clarins, 5g, 18 € en parfumerie.

Le plus sportif des sticks avec sa cordelette ajustable.



## • Stick écran très haute protection 20B-20A

Avène, 4,5 g, 6,59 € en pharmacie. Compagnon idéal des conditions extrêmes (haute mer et haute montagne).



quiz

## TESTEZ votre capital solaire

**Un produit de protection solaire peut me resservir d'une saison à l'autre. >>>**

**⊗ Faux.** Jetez votre produit dès le retour des vacances. Réutilisé la saison suivante, il représente un véritable danger : vous pensez être protégée alors que le produit que vous portez n'a que l'apparence d'une protection solaire. Il en a perdu toute la fonction Sans compter que votre indice 15 de rigueur à Quiberon ne pourra rien faire pour vous sous le soleil de plomb de Saint-Barth.

**L'intensité des UV est la même partout. >>>**

**⊗ Faux.** À la montagne, la quantité d'UV reçue augmente de 4 % tous les 300 mètres ; quant aux tropiques, c'est l'endroit du globe où le soleil est à la verticale. Le trajet ainsi réduit de ses rayons le rend plus agressif et nocif. L'intensité des UV dépend donc de l'altitude et de la latitude.

**Un temps nuageux me permet d'espacer les applications de crème solaire. >>>**

**⊗ Faux.** Les nuages laissent passer jusqu'à 80 % des UV. Ils sont ainsi à mettre dans le lot des faux amis de vos vacances

comme le vent, le parasol, le tee-shirt mouillé qui n'empêchent pas, ou très peu, les rayonnements solaires de vous atteindre.

**La neige a un pouvoir réfléchissant supérieur à celui de l'eau de mer. >>>**

**☺ Vrai.** La neige réfléchit jusqu'à 80 % des rayons tandis que l'eau de mer et le sable n'en réfléchissent plus que 20 %. L'herbe, quant à elle, arrive tout de même à réfléchir 3 % des UV !

**Je peux cesser de me protéger lorsque je suis déjà bronzée. >>>**

**⊗ Faux.** Votre peau sera certes un peu plus résistante aux coups de soleil mais elle souffrira à moyen terme de cet état de fait. Vieillesse prématurée et accroissement du risque de cancers cutanés seront les premières conséquences d'un tel comportement. Alors, appliquez de la crème solaire toutes les 2 heures et évitez la surexposition.

### Le bon geste ☺☺☺

Le Syndicat national des dermatologues organise chaque année au printemps, une journée de dépistage gratuit et anonyme des cancers cutanés et des lésions précancéreuses.

Renseignements sur [www.syndicatdermatos.com](http://www.syndicatdermatos.com)

### Question de temps !

Saviez-vous qu'en plein été : à midi, un phototype III prendra un coup de soleil en 45 minutes à Paris et en 15 minutes aux Baléares ?

### LES SPRAYS

Maniables et faciles à appliquer, ils nous facilitent la vie et laissent la peau légère.

#### • Huile bronzante IP6

Garnier Ambre Solaire. Flacon-spray de 150 ml. Prix indicatif : 6,50 € en grande distribution.

Pour les peaux mates inconditionnelles d'une huile non grasse et légèrement parfumée.

#### • Huile de bronzage absolu

Institut Estivédem. Spray de 150 ml, 34 € en institut, grands magasins et parfumerie.

Réservée aux peaux mates qui souhaitent intensifier leur aptitude à bien bronzer. On adore son doux parfum des îles.



#### • Soleil ultra spray corps

Haute protection IP 30 anti UVA-UVB de Lancôme. Flacon de 150 ml, 26,47 € en parfumerie et grands magasins agréés Lancôme.

Bourrée de vitamines antiradicales, une émulsion légère et hyperactive contre l'agression des UV.



## >>> Cheveux : SOS botte de foin

Trop souvent oubliés, nos cheveux ont aussi besoin d'être protégés du soleil. Huile, crème... Notre liste de secours, histoire de ne pas faire la tête au retour.

### • Crème richesse

pour cheveux colorés de Kérastase. Pot de 150 ml, 15,30 € dans les salons dépositaires de la marque.

Pour garder une couleur éclatante à la mer, à la montagne ou sous les tropiques



### • Rosée solaire

Inné. Vapo. de 100 ml, 13 € dans les salons dépositaires de la marque. Une eau délicate protectrice et non grasse qui gagnera vos cheveux de velours.

### • LRoll-on SPF 30

Australian Cancer Society. Fluide Hydratant de 50 ml, 8 € en pharmacie et parapharmacie.

Un soin leader en Australie qui garantit une haute protection (88 % de filtres minéraux et grande ténacité du produit) avec une gamme à l'indice unique de SPF 30. Application judicieuse et rapide.



### • Shampooing douche au monoï Morinda

pour cheveux et corps de Polysianes. Tube de 200 ml, 6,10 € en pharmacie et parapharmacie. Un deux en un hyperpratique où quand la douche se fait aussi soin.

### • Monoï soin capillaire

Hel Poa. Flacon de 100 ml, 7,47 € en parfumerie, pharmacie et parapharmacie. Secret de beauté des Tahitiennes, le monoï offre brillance et facilité de coiffage.



### • Lingettes haute protection IP 12 et lingettes protectrices IP 6

Garnier Ambre Solaire. Pochette 25 lingettes, 4,50 €.

À garder toujours au fond du sac pour ne pas se laisser surprendre par le soleil. Attention, la protection étant peu élevée, l'usage doit se limiter au dépannage.

## >>> Kit après coup de soleil

Malgré toutes nos recommandations, vous n'avez pas pu éviter les brûlures du soleil. Passons donc aux choses sérieuses avec notre choix de produits apaisants.

### • Sol Apaisyl

Spray de 125 ml, 7,60 € en pharmacie. Le soin qui a tout bon. Il calme, régénère, prévient le risque d'infection, tout ça avec son spray multiposition.



### • S.O.S coups de soleil

Garnier Ambre Solaire. Boîte de 5 cataplasmes.

En 15 minutes, ces cataplasmes apaisent et soulagent le feu tout en restaurant l'équilibre cutané.

# Bronzage artificiel et autres ruses

Les autobronzants ne nous font plus la mine orange, et, tout en préparant notre peau au soleil, certaines gélules nous donnent un léger hâle. Pourquoi s'en priver ?

## Les autobronzants

Il n'y a pas si longtemps, utiliser un autobronzant était un geste très courageux. Avec une chance sur deux de finir tacheté de plaques orangées et condamnée à porter une tenue de camouflage pendant cinq jours, l'autobronzant avait une réputation peu favorable. Désormais au point, la nouvelle génération fait de nous les reines de l'illusion.

### L'effet « naturel »

Pour une touche bonne mine toute l'année ou pour forcer d'un cran votre niveau naturel de bronzage, les autobronzants les plus récents vous donnent le droit à un hâle naturel qui durera jusqu'à quatre jours. Attention cependant : aussi ingénieux et complices soient-ils, n'oubliez pas qu'ils n'ont généralement aucun pouvoir protecteur face aux UV.



### • Gel autobronzant

L'Oréal Paris.  
Tube de 150 ml, 9,08 € en grande distribution.  
Effet lissant visage et corps, pour un bronzage uniforme et naturel.

### Bronze paillette

### Huile sèche scintillante Tan Highlighter

Helena Rubinstein. Flacon de 50 ml, 24,50 € en parfumerie et grands magasins

Elle sublime les corps déjà bronzés et les enveloppe de mille paillettes et d'un parfum délicat.



### • Soin autobronzant et anti-rides visage SPF 15

Bronzage Intense ou Bronzage Naturel de Clarins. Il combine tous les atouts en un seul flacon pompe. 50 ml, 19 € en parfumerie



### • Sôileil flash bronzer

Lancôme  
Miracle, il vous protège avec son indice 15 et vous illumine en même temps !  
Flacon de 150 ml, 25,02 € en parfumerie et grands magasins agréés Lancôme.



### • No Trace Bronzer Spray autobronzant

Garnier Ambre Solaire.  
Atomiseur de 125 ml, 7,90 €.  
Des applications ultra faciles grâce à son embout multiposition.



### Séance d'autobronzage \*\*\*\*

**Conseil** Le must pour celles qui veulent se faire chouchouter et s'« autobronzer » sans frayer : l'institut ! Les esthéticiennes Marionnaud appliqueront l'autobronzant de votre choix en toute saison. Pour connaître la boutique la plus proche de chez vous :

[www.marionnaud.com](http://www.marionnaud.com) ou 0892 69 96 16 (0,34 €/min).



## Les compléments nutritionnels

Se nourrir de soleil, c'est avant tout bien préparer sa peau. Ces gélules n'ont plus comme autrefois pour seul but de nous apporter un certain « effet teinture ». Aujourd'hui, leur rôle s'est accru.

### Les amis de la mélanine

En plus de nous procurer un léger hâle avant l'exposition, elles nous hydratent de l'intérieur, ce qui réduirait les risques d'allergie et améliorerait la tolérance de notre peau. Plus ou moins efficaces à en croire les dermatologues dont les avis divergent sur la question, les compléments nutritionnels permettraient aussi d'éviter une desquamation brutale, à condition d'entamer une cure quinze jours avant l'exposition, et de la poursuivre une semaine au retour des vacances.

Dans leur composition, vous trouverez le carburant nécessaire à booster votre mélanine, ce pigment brun foncé qui donne la coloration normale à la peau : vitamine C, E, zinc, sélénium... Profitez-en aussi pour inviter à votre table fruits, légumes et céréales, sources de vitamines. Sans oublier viandes rouges et coquillages, riches en zinc.



## Bronzer en cabine ou dans un solarium

Qui n'a jamais rêvé, d'avoir tout au long de l'année, un teint sublime et rayonnant, signe d'une vie saine et épanouie ? Parce qu'une bouille bronzée vaut toujours mieux qu'un visage blafard aux larges cernes, certaines prennent des risques. Comment utiliser les solariums sans mettre en péril sa santé ? Quels sont les vrais dangers de ce faux soleil en tube ? Les cabines de bron-



### • Solaire intégral

Oenobiol Boîte de 60 capsules, 21,65 € en pharmacie et parapharmacie.  
Il prépare votre peau en douceur et aidera aussi vos yeux à mieux filtrer les rayonnements nocifs.

### • Photoderm oral

Bioderma. Boîte de 30 comprimés et de 30 capsules, 12,20 € en pharmacie.  
Originale, cette association des comprimés et des capsules optimise les défenses naturelles de la peau.



### • Santé soleil Minesol

Roc. Boîte de 60 gélules, 13,68 € en pharmacie et parapharmacie.  
Des gélules qui, en prime, hydratent la peau.



### • Parlight capsule soleil

Laboratoires Cosmoped. Boîte de 60 capsules, 19,06 € en pharmacie et parapharmacie.  
Un bronzage harmonieux et rapide.



### • Boisson et complément nutritionnels

Bronziline. Flacon de 200 ml et boîte de 60 capsules, 10 et 12 € en pharmacie et parapharmacie.  
Pour préparer et entretenir son bronzage et la beauté de la peau



zage méritent-elles leur mauvaise réputation ? Dans le détail, les vrais raisons de d'adopter une attitude modérée.

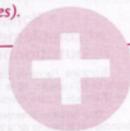
### Les bons gestes en cabine

- Retirez vos lentilles de contact et mettez obligatoirement des lunettes de protection spéciale pour éviter des lésions graves. **A savoir :** les paupières ne protègent pas des UVA.
- Ne mettez ni parfum ni maquillage. Comme avec le soleil naturel, l'un comme l'autre pourrait déclencher l'apparition de taches sur la peau.
- Respectez votre phototype et adaptez votre temps de séance en conséquence. L'accès aux cabines UV est strictement interdit aux enfants et ce, jusqu'à l'âge de 18 ans. La trop haute sensibilité de leur peau, tout comme pour les phototypes I, leur en proscrit l'usage.
- Laissez votre peau reposer au moins 48 heures entre chaque séance.
- Hydratez bien votre peau après chaque exposition.



### LES PLUS

*En respectant bien certaines conditions (voir "Combien de temps et avec quelle régularité ?", encadré ci-dessous), quelques-unes d'entre vous pourront envisager de colorer très légèrement leur peau. La pigmentation sera immédiate, discrète, et éphémère (environ 36 heures).*



### LES MOINS

**UVB.** Responsables de graves brûlures, les UVB sont interdits en cabine. Leur présence est en fait réduite à environ 2 % du rayonnement globalement diffusé.

**UVA.** Même s'ils ne provoquent pas de coups de soleil, les UVA n'ont pas la même faculté à nous faire bronzer que les UVB. Le hâle reste léger et éphémère bien que la dose diffusée en cabine soit jusqu'à cinq fois plus intense que la lumière solaire (passer 20 minutes en cabine équivaut à environ 2 heures d'exposition au soleil de midi).

**Problèmes cutanés.** C'est pour cela que tout abus entraîne une redoutable accélération du vieillissement cutané et peut favoriser des troubles de la pigmentation d'une part et des cancers d'autre part.

**Immunité zéro.** Sachez aussi qu'une fois sur la plage ou sur les pistes de ski, les séances d'UV ne vous auront pas immunisée contre le coup de soleil... que vous devrez continuer de considérer comme l'ennemi n°1 de vos vacances.

### Les gestes à éviter

- Ne faites jamais d'UV si vous prenez des médicaments dits photosensibilisants comme certains antibiotiques ou antidiabétiques qui pourraient entraîner des brûlures irréversibles. Demandez conseil à votre médecin.
- Oubliez le bronzage intégral trop risqué pour les parties génitales sensibles aux rayons.
- Ne cumulez jamais séance en cabine et bronzage naturel. Votre peau ne pourra jamais supporter cette accumulation sans en payer durement les conséquences.

### Sécurité en cabines

Depuis 1997, un décret contraint les centres de bronzage à respecter certaines règles. Le matériel doit être conforme aux normes de sécurité et le personnel formé à la photodermatologie. De plus, ils doivent impérativement

interdire l'accès de leur centre aux mineurs. Toutefois, les infractions perdurent. Deux signes de garantie : l'affichage du certificat officiel de conformité des lits et le temps de bronzage recommandé selon le type de peau. 2

### Combien de temps et avec quelle régularité ?

Dix séances par an au maximum de 15 minutes chacune, espacées de 48 heures entre elles. **Combien ça coûte ?** De 8 à 17 € environ la séance de 15 minutes selon les centres de bronzages et le matériel proposé.

## Interview

Quatre questions au Dr Marie-Catherine Planté, dermatologue à Paris

*L'usage des cabines de bronzage permet-il de préparer la peau au soleil ?*

**La mélanine se met en place par le rayonnement des UV.**

Elle va ainsi progressivement protéger le derme des effets néfastes du soleil. Toutefois, il faut respecter deux conditions essentielles afin que cette mise en place se fasse dans les règles. Tout d'abord, le faire de manière très progressive, ensuite éviter le coup de soleil, toujours possible en cabine, du fait qu'on ne peut y contrôler que le temps d'exposition et non la quantité de rayonnement reçue. D'où la difficulté de cerner tous les paramètres. Si vous avez une peau blanche sans problèmes spécifiques et que vous allez dans un pays très ensoleillé, quelques séances dans un institut ou un centre très strict sur les normes – faites un mois avant la date de départ et à petites doses – vous permettront d'éveiller plus vite votre mélanine et donc vos défenses naturelles.

*Les statistiques semblent affirmer que 10 % des cancers cutanés apparaissent suite à l'usage d'UV en cabine ? Doit-on faire la guerre aux cabines ?*

**Il est difficile de quantifier et de chiffrer les dégâts que peuvent occasionner les cabines UV.** Ses usagers sont dans la majeure partie des cas des accros du soleil. Il faudrait pouvoir faire la part des choses entre le soleil qu'ils ont pris naturellement et le soleil reçu artificiellement. Toutefois, en terme de danger, il est bien plus risqué de partir tout blanc au soleil et de se faire une brûlure du deuxième degré. Cela augmente la probabilité d'avoir un jour un mélanome malin. D'autre part, les cabines UV peuvent générer à hautes doses des cancers cutanés qui se soignent s'ils

sont pris à temps. Une simple ablation suffit généralement à les enlever. Alors qu'un mélanome malin n'apparaîtra qu'à la suite de plusieurs coups de soleil. Il sera très souvent mortel car l'ablation n'est pas efficace si des métastases se sont dispersées. Dans tous les cas, il faut se rabattre sur l'éducation solaire, plus judicieuse que la guerre anticabines UV.

*Dans quels cas les UV peuvent-ils devenir le remède à certaines maladies ?*

**Il existe des protocoles thérapeutiques remboursés par la Sécurité sociale** et efficaces pour lutter contre les allergies solaires, les dépigmentations et certaines maladies de peau comme le psoriasis ou certains eczémas n'arrivant pas à se stabiliser. Les UV sont alors diffusés dans les cabines médicales, et non pas dans les esthétiques. Ils ont un effet anti-inflammatoire. Les quantités d'UV données y sont strictement surveillées, et les irradiations y sont moins nocives qu'en cabine esthétique.

*Quels conseils donneriez-vous aux personnes qui partent cet hiver à la montagne ou sous les tropiques ?*

**D'abord, éviter à tout prix le coup de soleil.** Il faut « entrer » dans le soleil très progressivement et surtout penser à protéger les enfants de façon draconienne. Le soleil de l'enfance est, en effet, déterminant pour l'avenir de leur peau. Si vous faites du bateau, pensez toujours à vous couvrir et à protéger vos yeux. Lunettes obligatoires aussi au ski. Comme la cornée absorbe les UV, elle peut dès lors souffrir de brûlures superficielles (kérato-conjonctivite). Les UV sont aussi responsables du vieillissement prématuré de la rétine ce qui conduit, entre autres, à des dégénérescences de la vision comme la cataracte. Dans tous les cas, un produit solaire bien adapté à votre peau et à la situation reste un outil de santé indispensable.

■ Dossier réalisé par Estelle Burtin



Sites solaires

**www.doctissimo.fr**  
Réponses, quiz, tests et astuces sur la santé et la beauté. Le tout sur un ton ludique.

**www.infosoleil.com** Le site de l'association Sécurité solaire qui donne chaque jour la météo solaire de plus de cent villes françaises.

**www.estheweb.com** Des dossiers rédigés par des professionnels de la santé, des métiers de la forme et de la beauté.

**www.santeweb.com** Un site géré par un groupe de médecins généralistes et spécialistes qui informent sur les problèmes de santé.

**www.vichy.fr** Une grande partie du site est dédiée à la prévention solaire et à l'éducation ludique des tout-petits par le biais de l'école du soleil.

**www.dermaweb.com** Le site des Laboratoires Pierre Fabre avec un maximum de réponses sur les problèmes dermatologiques.

# Les chouchous du Guide de la femme



Tous les produits cités dans ce guide ont été testés, mais ceux-ci ont particulièrement retenu notre attention. Basiques, classiques ou nouveaux, ils sont tout simplement incontournables et vous aideront à être plus belle et plus en forme que jamais pour cette saison automne-hiver 2002-2003.



### • Vitalité extrême

Pour passer l'hiver au top de votre forme, voici notre chouchou des boissons énergisantes et stimulantes : le Star Power des laboratoires Les 3 Chênes. À prendre impérativement le soir du réveil pour pouvoir danser toute la nuit grâce aux vertus du guarana et du gingembre, mais aussi en cure d'un mois pour prolonger son effet boostant. En vente en pharmacies, parapharmacies et magasins diététiques, 11,25 € les 125 ml.



### • Protection rapprochée

À n'oublier sous aucun prétexte avant de partir en vacances cet hiver, le tube à deux têtes Duo Extrême écran protecteur de la ligne Extrême Dermaphil. Cet incontournable place vos lèvres et votre visage sous haute protection (écran protecteur IP 20) face aux agressions du soleil et du froid. Les sportives et les skieuses peuvent même l'accrocher autour du cou grâce à son cordon mailin. Le tube de 20 ml avec son stick de 2 g : 6,4 €. Existe aussi pour nos bambins : Duo Extrême (écran renforcé IP 35) spécial enfants : 7,1 €.



### • Séduction oblige

Un sourire de star sans sortir de chez soi, c'est désormais possible grâce au Programme de blanchiment ambulatoire des dents Rembrandt Plus. Un peu long mais tellement efficace, ce traitement de quatorze jours – à raison d'une heure par jour – vous dote d'une bouche plus glamour que jamais. En vente en pharmacies et parapharmacies, 60 € le coffret de 6 seringues et de 2 gouttières.

### • Jusqu'au bout des ongles

On le connaît depuis plus de quarante ans et des milliers de femmes soucieuses de la beauté de leurs ongles l'utilisent chaque jour : c'est le Durcisseur d'ongles Mavala Scientifique. Et pour une utilisation plus facile, il se présente désormais en applicateur. L'Applicateur Mavala Scientifique est définitivement un incontournable ! 12,50 € l'applicateur.



### • Couleur haute brillance

Pas le temps de vous rendre chez le coiffeur ? Envie de faire votre couleur toute seule ? Voici notre produit de coloration chouchou : le Color et Soins des laboratoires Les 3 Chênes. Enfin une teinture aux extraits végétaux et sans ammoniaque qui rend la chevelure ultrabrillante sans l'abîmer. À souligner, la gamme de couleurs vraiment top. En vente en parapharmacies et magasins diététiques, 9 € la boîte.

# M<sup>2</sup>. Maigrir

UN RÉGIME POURQUOI PAS ?  
MAIS JAMAIS À LA LÉGÈRE.

# Docteur, je voudrais maigrir...

Il faut hélas ! constater que nous sommes en voie de rattraper les États-Unis en matière de prise de poids et d'obésité. Exemple frappant : il y a quelques années, on comptait en moyenne 5 % d'obèses dans nos pays. Actuellement, nous en sommes à plus de 20 %. Le recul par rapport aux États-Unis, pays record en la matière, n'est plus que de cinq ans !

## Les causes principales

**L'alimentation est évidemment la plus importante de ces causes.** \*\*\*\* Excès de nourriture et de boissons caloriques (coca, limonades, alcools...) et, toute aussi importante, une alimentation extrêmement déséquilibrée

**Le mode de vie, la sédentarité, l'absence de mobilité et d'exercices.** \*\*\*\* La plupart des progrès de confort dans notre vie actuelle visent à la suppression des efforts physiques et le stress, peut-être le facteur plus déterminant.

Les quarante dernières années ont progressivement conduit un état d'instabilité grave du mode de vie. La crise économique et ses problèmes d'emploi, l'angoisse latente pour beaucoup de ne pouvoir faire face à leurs responsabilités, la crainte face à l'avenir, l'insécurité, l'instabilité sentimentale... Toutes ces causes sont un puissant générateur de stress. Or, celui-ci ne joue pas que sur notre moral, il est susceptible de provoquer de multiples dérèglements, notamment sur le fonctionnement des glandes, d'où troubles du sommeil, déprime, perturbation de l'appétit...



**Le facteur héréditaire.** ♦♦♦♦ Certaines personnes vont manger beaucoup, même du sucre, mais sont dotées d'un système de « combustion » très rapide (parfois trop, ce qui explique que des personnes trop maigres n'arrivent pas à prendre du poids). Par contre, chez d'autres, le métabolisme est lent ou très économique : elles prennent alors du poids même en mangeant peu. Il est clair que ces dernières devront faire attention toute leur vie. Dans certains cas, il est possible de les aider (si leur thyroïde travaille trop peu entre autres) mais avec la plus grande prudence et des contrôles stricts et réguliers. Maigre consolation, les personnes dotées d'un métabolisme économique seraient particulièrement résistantes en période de famine mais jusqu'à présent nous ne faisons pas partie des pays touchés par ce fléau !

## ➤➤➤ **LE SAVIEZ-VOUS ?**

**Important et souvent ignoré :** les aliments **trop riches en graisse** (charcuterie, beurre, certains fromages...) vont faire grossir du haut.

**Les aliments trop riches en sucre** (bonbons, chocolat, pâtisseries y compris pain, pâtes, riz, pommes de terre) font grossir du bas.

**Un gros ventre et des jambes fines** découlent fréquemment d'un problème d'insuline (état de prédiabète).

**Des cuisses et des mollets trop épais** sont soit dus à un problème vasculaire ou héréditaire, soit dus à la pilule. D'où l'importance de consulter un excellent gynécologue qui se préoccupera des problèmes de poids (ce qui n'est pas souvent le cas) et qui prescrira la pilule comportant le dosage idéal en évitant toute prise de poids. Ceci pour celles qui ne peuvent ou ne veulent pas l'arrêter. Une pilule mal équilibrée peut entraîner une cellulite importante en quelques mois.

Certaines professions aggravent ce problème précis (les coiffeuses, par exemple, qui ont les jambes qui gonflent et des varices car elles doivent se tenir debout toute la journée). Dans ce cas, il faut chercher à améliorer la circulation sanguine, soit par la suppression du tabac, soit par une prise d'adjuvants médicamenteux (allopathiques ou homéopathiques). Pour contrer cet état de fait, il existe des exercices physiques spécifiques et des collants pas trop serrants activant la circulation.

*Nota bene : chaque cas est particulier et demande un traitement personnalisé.*

## ➤➤➤ **Les risques**

**Celles qui souffrent d'un excès pondéral important.** ♦♦♦♦ Conséquences : hypertension, cholestérol, surcharge graisseuse au niveau du cœur, problèmes du sucre, cancers liés à l'obésité, problèmes d'articulations. Une image simple pour décrire ces derniers : plus vous surchargez une voiture, plus les amortisseurs vont s'user. Même problème pour le corps mais on ne peut malheureusement pas changer ses « amortisseurs ». D'où une

LAISSEZ LE AGIR!



accentuation des problèmes d'arthrose.

La première chose à faire est de perdre rapidement au minimum 10 % de son poids (si vous passez de 90 à 80 kg, vous serez déjà dans une catégorie à moindre risque, par exemple).

**Celles qui ont entre 3 à 6 ou 7 kg de trop (plus ou moins 70 % des cas).** ■■■ Ces personnes s'exposent au danger de se lancer dans toutes sortes de régimes à la mode sans être suivies par un spécialiste. Des régimes généralement très déséquilibrés qui aboutiront à une perte de poids au niveau du visage et de la poitrine, tout en gardant l'excès du bas (ceci s'explique dans le cas des femmes par une disposition hormonale).

### bon à Savoir

Si votre rapport poids/taille au carré est supérieur à 30, vous vous situez dans la catégorie des obèses. *Nota bene : l'excès pondéral ne peut en aucun cas être pris à la légère, votre santé en dépend gravement.*

## LES RÉGIMES

**A**vant de parler des régimes proprement dits, il y a une règle d'or valable pour tous : nombreuses sont les personnes qui ne prennent pas de petit déjeuner, par manque d'appétit ou de temps. À midi, elles avaleront vite un sandwich et feront un gros repas complet le soir. Tout le contraire de ce qu'il faut faire : le petit déjeuner doit être très complet, le repas modéré à midi et le dîner très léger le soir. Sauter un repas reste une mauvaise solution.

Dans de nombreux cas, le mot régime est mal approprié, il s'agit plutôt de changer sa façon de s'alimenter.

### Régime avec suivi médical

Lors d'une première visite chez le spécialiste, il incombe d'analyser d'abord la façon de manger de la patiente, de la peser et de lui prendre la tension. Ensuite, contrairement à l'usage courant, le Dr Blairvacq, généraliste spécialiste en nutrition à Liège (Belgique), fait pratiquer une prise de sang non à jeun. Celle-ci permet de voir comment réagit le pancréas, comment la personne élimine les sucres et les graisses. Elle permet aussi

de déceler des facteurs de risques masqués lors d'une prise de sang à jeun. Bien sûr, elle permet de détecter un élément pathologique qui nécessiterait un traitement médicamenteux.

## Régime protéiné

Lors de la deuxième visite, si aucun facteur pathologique n'apparaît, on commencera par un régime protéiné à suivre de manière très stricte pour se diriger progressivement vers un régime équilibré tenant compte des tendances de la personne (car toutes veulent perdre leur poids sans le reprendre, évidemment !). Il est très important qu'elle reçoive un certificat de contre-indication pour la diète protéinée.

## Mécanisme organique

Pendant les trois premiers jours, le corps puisera dans ses réserves de sucre, puis dans celles de graisse, pour les transformer en sucre et alimenter le cerveau. Le processus produira de l'acétone, le meilleur des coupe-faim. La sensation de faim disparaissant, les patients se sentiront débordants d'énergie et très motivés après trois jours. Grâce à l'apport supplémentaire de protéines, le système évite la perte de muscles, de bonne graisse et la déshydratation provoquant des pertes de potassium. Contrairement aux effets de régimes trop stricts et trop carencés, celui-ci n'entraîne pas de reprise de poids accrue si on respecte les phases de stabilisation. Les patients motivés et qui comprennent bien le message saisissent la grande importance du passage, après la première phase, à un régime équilibré pour stabiliser le poids.

## Régime sans suivi médical

Si vous souhaitez perdre 3 ou 4 kg, voici un régime type de sept jours à pratiquer deux semaines d'affilée. À suivre uniquement si vous êtes en bonne santé (voir p. 106).



### LE PETIT TRUC pour tenir le coup psychologiquement

*Prenons le cas d'une patiente très « sucrée ». Il faut résolument lui permettre de faire de temps en temps un petit écart. Pour que ce dernier ne porte pas à conséquence, l'astuce consiste à consommer cette sucrerie après un repas, surtout s'il comporte un peu de sauce. En effet, la sucrerie ou la glace va « figer » la graisse et empêcher son élimination.*

## AU MENU DU RÉGIME PROTÉINÉ

**Pas de suppression de repas** dans un régime protéiné. Plusieurs repas sont enrichis en protéines, d'autres sont remplacés par des sachets (il y en a pour tous les goûts !). Au travail par exemple, ils évitent des manipulations culinaires.

**Important aussi** : deux petites collations adéquates – au milieu de la matinée et au milieu de l'après-midi – sont permises. Le soir, viande et légumes (remplacer pain, pâtes, riz et pommes de terre par un autre légume) pour ne pas apporter de sucre et obliger l'organisme à passer en cétose. C'est-à-dire à puiser dans la graisse et la transformer en sucre pour disposer de votre énergie la journée.



**MANGEZ VOTRE SUCRERIE** 1 heure avant le repas ou 2 heures après. Vous l'apprécierez d'autant mieux que vous la consommerez isolément.

## Précautions d'emploi

Une personne qui suivrait un régime protéiné trop strict de 10 à 15 jours d'affilée s'expose à des pertes de potassium et risque des problèmes cardiaques. À proscrire totalement.

Ce n'est pas en se privant de tout que l'on maigrit ! À noter que ceux chez qui on constate une baisse d'énergie sont ceux qui ont sauté des repas en invoquant un manque d'appétit ou un désir d'économie. En fait, ils se retrouvent en hypoglycémie et n'ont pas le « carburant » nécessaire. Résultat : ils vont puiser anormalement dans leurs réserves.



## Réactions mécaniques du corps lors

### d'un changement

Si vous passez de 3 000 à 1 000 calories par jour, que va faire l'organisme ? Il s'adaptera pour vivre avec 1 000 calories par jour en ralentissant le métabolisme. Lorsque, par la suite, vous reviendrez à un nombre de calories plus élevé, il aura tendance à ne pas les utiliser. Donc, problème.

**Solution** ➤➤ Peu ou pas de sport pendant le régime. Par contre, lors de la réalimentation

plus calorique, l'exercice éliminera le supplément (en plus, c'est tout bénéfique pour la santé et la beauté du corps !).

**Nota bene** : *quelqu'un qui suivrait un régime strict et se réalimenterait brusquement comme auparavant regresserait encore plus.*

## Les micro-régimes

Ils ne sont pas idéaux mais peuvent être d'un bon secours pour les personnes sujettes à prendre facilement du poids. Si vous avez passé un week-end à faire bombance, suivez un régime protéiné strict de deux à trois jours et réalimentez-vous progressivement le reste de la semaine. Cela évitera à votre gros écart de s'instaurer. Toutefois sur le plan médical, c'est déséquilibrant.

### Stabilisation du poids à long terme

Une patiente ayant bien suivi le traitement et bien compris le principe alimentaire qui lui convient peut rester mince à vie. Le danger provient d'une grosse perturbation (sentimentale, professionnelle...) qui va déclencher un déséquilibre et l'orienter sur une mauvaise voie. Et là, c'est difficile (c'est comme remettre un train sur les rails) !

Quatre patients sur cinq satisfaits de leurs résultats ne se représentent pas à la consultation de stabilisation, pourtant capitale. Ceux-là, on les reverra tôt ou tard, car le problème pondéral resurgira.

En revanche, ceux qui reviennent après trois mois pour la mise en place de la stabilisation auront gagné leur pari.

## Les charlatans, les médecins insuffisamment compétents

Comme d'habitude, le bouche à oreille reste une bonne base, tout comme la constatation *de visu* de patientes ayant été traitées. Renseignez-vous auparavant pour savoir si le médecin a reçu une formation de nutritionniste. Quelques petits signes annonciateurs : celui qui ne pratiquerait pas de prise de sang, de poids, de taille et ne contrôlerait pas la tension peut être considéré comme suspect. D'autant que sans la prise de sang, on peut passer à côté d'un problème important qui expliquerait la prise de poids.

## ➤➤➤ LES NUTRITIONNISTES

**E**n France, deux types de médecins sont spécialisés dans la nutrition : les hospitaliers et les généralistes. Les premiers ne sont pas nécessairement des endocrinologues mais sont axés sur la nutrition et y travaillent dans les hôpitaux. Les seconds se sont spécialisés dans la nutrition après avoir abandonné leur fonction de généraliste pour se consacrer uniquement à cette branche (à préférer à un généraliste qui ferait un peu de nutrition à côté et qui manquerait d'expérience). Il existe bien sûr d'excellentes diététiciennes, mais en cas de problème de santé (thyroïde...) elles ne pourront pas le prendre en charge.

## ➤➤➤ L'ASPECT PSYCHOLOGIQUE

**D**ans certains cas, il faut orienter la patiente vers un psy, mais un « débroussaillage » permet de juger si cela est vraiment nécessaire. Certaines jeunes femmes, par exemple, viennent consulter pour un problème de poids qui les omnibulent ou qui les obsèdent, alors qu'il est idéal. Les renvoyer directement serait une grave erreur voire une catastrophe. Il faut les écouter, s'intéresser à l'équilibre de leur alimentation, et les prendre très au sérieux. Ensuite en discutant avec elles, il faut les orienter en douceur vers un psy, en précisant que certains points leur échappent peut-être et qu'elles auraient grand intérêt à en parler. Dans ce cas, il peut s'agir d'un risque d'anorexie. Chez les femmes, la plus grande part des causes psychologiques sont d'ordre affectif, amoureux et sexuel.

## LES MÉDICAMENTS ADÉQUATS

Tous les coupe-faim traditionnels (notamment à base de dérivés amphétaminiques) ont été retirés de la vente. Certes, ils avaient un effet sur les gros mangeurs mais n'agissaient pas sur les « grignoteurs », sans parler des effets néfastes s'ils étaient prescrits à trop fortes doses. Il reste maintenant la Sibutramine « Réductil ® » et les gommes qui gonflent dans l'estomac.

### Molécules mises au point

Ces molécules ne peuvent être utilisées que si elles font partie intégrantes d'un programme comprenant un régime, une activité physique et une thérapie comportementale.

**La Fluoxétine :** au dosage utilisé par le Dr Blairvacq, elle a plus une action antiboulimique qu'un effet antidépresseur.

**Le Réductil ® :** le seul médicament qui agisse directement sur le poids. Il a été classé dans les coupe-faim mais ce n'en est pas un. Il présente deux avantages : il diminue les envies sucrées et augmente les activités du métabolisme. Il avait été prévu au départ comme antidépresseur, or on s'est rendu compte qu'il fonctionnait peu dans ce sens et que les personnes mangeaient moins et perdaient du poids. Il a été remis au point, coûte très cher et peut produire des effets secondaires, notamment sur l'hypertension.

**Le Xenical ® :** il a un effet mécanique en empêchant les graisses d'être absorbées. Celles-ci seront rejetées dans les selles. Il ne fait pas maigrir ou peu mais évite la prise pondérale par les graisses.



### Quel serait le médicament idéal ?

Le médicament parfait, pour traiter l'obésité devrait répondre aux critères suivants.

- > **Efficacité :** réduction pondérale démontrée dans les études cliniques.
- > **Diminution** de la masse grasseuse et maintien de la masse musculaire.
- > Bonne **tolérance** clinique.
- > **Pas d'accoutumance** possible.
- > **Effet persistant** après l'arrêt du traitement.
- > **Pas d'effets secondaires** importants.
- > Mécanisme d'**action connu**.

## à Savoir

Actuellement, aucun médicament existant n'est dépourvu d'effets secondaires, ni aux États-Unis ni en Europe. Les nouveaux médicaments à l'étude sur des patients-tests requièrent quelques années d'expérimentation avant d'être acceptés (certains sont à l'étude depuis deux ans).

## LES NUTRIMENTS

Ce sont des compléments alimentaires sur lesquels on travaille beaucoup : oligo-éléments, maintien d'un bon équilibre de la flore intestinale (probiotiques). Ils permettent un fonctionnement optimal de l'organisme et sont maintenant ajoutés pendant le régime en procurant un bien-être supplémentaire. Inutile de dire que les multiples publicités pour la pilule x ou y avec des photos hallucinantes montrant un changement radical « avant-après » en quelques semaines relèvent du délire.

*Nota bene :* nul besoin de traitement médicamenteux pour les femmes qui ont juste besoin de rééquilibrer leur alimentation en sucre, graisses et protéines. Cet exposé vise à éviter aux cas plus difficiles des déboires et de gros risques, tout en résolvant leur problème dans les meilleures conditions et à long terme.

■ Alexandra Bronkers

Entretiens avec le Dr Raphaël Blairvacq de Liege (Belgique)



### Côté livres

- *Et si ça venait du ventre ?*  
Pierre Pallardy, Robert Laffont, 21,20 €.



### Côté Net

[www.sbme-bveg.be](http://www.sbme-bveg.be)

# La diète protéinée début de semaine

## Lundi

### Au saut du lit

Buvez un grand verre d'eau froide.

### Au petit déjeuner

1 grand verre d'eau froide

1 sachet de protéines : Capuccino

### À 10 h

1 sachet de protéines : flan au chocolat

### À 12 h

1 sachet de protéines : omelette aux fines herbes

1 salade de blé

Assaisonnement : 1 cuillère à soupe d'huile de première pression à froid (olive, soja, sésame, tournesol), poivre et sel à volonté, épices, aromates, moutarde forte, fines herbes, poudre d'oignon ou d'ail, 1 à 2 cuillère à café de jus de citron ou de vinaigre.

### Au goûter

1 barre protéinée : vanille

### Au dîner

1 sachet de protéines : omelette aux asperges avec une botte d'asperges cuites à l'eau

### En soirée

1 sachet de protéines : chocolat amer

## Mardi

### Au saut du lit

Buvez un grand verre d'eau froide.

### Au petit déjeuner

1 grand verre d'eau froide

1 sachet de protéines : cacao

### À 10 h

Un sachet de protéines : délice de vanille

### À 12 h

1 sachet de protéines : soupe minestrone

1 salade de tomates assaisonnée

### Au goûter

1 orange

### Au dîner

1 sachet de protéines : crêpe au jambon

1 salade de concombre assaisonnée

### En soirée

1 sachet de protéines : chocolat amer



## Mercredi

### Au saut du lit

Buvez un grand verre d'eau froide.

### Au petit déjeuner

1 grand verre d'eau froide

1 sachet de protéines : cacao

### À 10 h

1 sachet de protéines : délice de vanille

### À 12 h

1 sachet de protéines : soupe de poisson

1 salade de haricots assaisonnée

### Au goûter

1 barre protéinée : noix de coco

### Au dîner

1 sachet de protéines :

soupe aux légumes

1 thian de courgettes, tomates, aubergines

### En soirée

1 sachet protéiné : chocolat-orange



## Jedi

### Au saut du lit

Buvez un verre contenant le jus d'une ou de deux oranges, ou le jus de deux citrons ou d'un pamplemousse. Préférez-le nature et très froid pour éviter la constipation.

### Au petit déjeuner

1 tranche de pain gris complet

1 sachet de protéines : vanille

### À 10 h

1 barre protéinée

### À 12 h

1 sandwich jambon-fromage

### Au goûter

1 mandarine

### Au dîner

1 potage de légumes frais dégraissé, sans pommes de terre

1 poulet aux petits pois. >>> voir recette 2

### En soirée

1 pomme



# La diète protéinée fin de semaine

## Vendredi

### Au saut du lit

Buvez un verre contenant le jus d'une ou de deux oranges ou le jus de deux citrons ou d'un pamplemousse. Préférez-le nature et très froid pour éviter la constipation.

### Au petit déjeuner

1 grand verre d'eau froide  
1 sachet de protéines : crêpe vanille

### À 10 h

1 barre protéinée

### À 12 h

1 salade de crevettes grises avec 2 blancs d'œufs durs.  
Sauce vinaigrette sans huile : 1 jaune d'œuf + moutarde + poivre + jus de citron + 6 cuil. à soupe de yaourt maigre ou de mayonnaise à l'huile de paraffine, le tout relevé d'ail, de poivre, de citron, d'échalotes, de petits oignons ou d'estragon.  
Attention : ne faites jamais cuire la paraffine, c'est cancérigène.

### Au goûter

1 barre protéinée : chocolat

### Au dîner

1 potage au cresson  
1 filet de cabillaud aux courgettes. >>> voir recette 3

### En soirée

1 yaourt nature

## Dimanche

### Au saut du lit

Buvez un verre contenant le jus d'une ou de deux oranges, ou le jus de deux citrons ou d'un pamplemousse. Préférez-le nature et très froid pour éviter la constipation.

### Au petit déjeuner

1 tranche de pain gris complet  
1 œuf à la coque

### À 10 h

Une barre protéinée

### À 12 h

1 salade de thon  
1 ananas frais

### Au dîner

1 potage au potiron.  
1 escalope de veau aux aubergines. >>> voir recette 1

### En soirée

Fruit permis à volonté : pastèque



## Samedi

### Au saut du lit

Buvez un verre contenant le jus d'une ou de deux oranges, ou le jus de deux citrons ou d'un pamplemousse. Préférez-le nature et très froid pour éviter la constipation.

### Au petit déjeuner

1 tranche de pain gris complet (une petite brique de 500 g) avec du gouda allégé

### À 10 h

1 sachet de protéines : noix de coco

### À 12 h

1 salade de tomates mozzarella

### Au goûter

1 melon

### Au dîner

1 potage aux asperges  
Pâtes au coulis de tomates, basilic, huile d'olive, et fromage râpé allégé

### En soirée

1 fromage blanc



### >>> recette 1 ESCALOPE DE VEAU AUX AUBERGINES

**Ingédients :** 1 cuil. à café d'huile d'olive, 1 kg de viande de veau, 1 kg d'aubergines, 100 ml de vin blanc sec, 2 tomates coupées menu, 2 gousses d'ail haché, sel, poivre, 1 bâton de cannelle.

Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Mettez à dorer la viande coupée en morceaux. Mouillez avec le vin blanc, puis ajoutez les tomates, l'ail, un peu d'eau, du sel, du poivre, enfin la cannelle. Laissez mijoter. Pendant ce temps, coupez les aubergines en tranches moyennes, salez-les et laissez-les reposer un peu, elles vont perdre leur amertume. Rincez et séchez-les. Faites-les frire légèrement dans un peu d'huile d'olive. Quand la viande est presque cuite, versez les aubergines dans la cocotte et laissez-les mijoter quelques minutes.

### >>> recette 2 POULET AUX PETITS POIS

**Ingédients :** 1 poulet, 3 cuil. à soupe de jus de citron, 1 kg de petits pois, sel, poivre, huile d'olive.

Coupez le poulet en morceaux. Salez-les et déposez-les côté peau dans un plat allant au four. Versez un peu d'huile sur chacun et couvrez le plat avec du papier aluminium. Faites cuire au four à 200 °C. Au bout de 30 min, retournez les morceaux et arrosez-les avec du jus de citron. Vers la fin, ajoutez les petits pois avec de l'eau si nécessaire. Laissez mijoter 15 à 20 min.

### >>> recette 3 FILET DE CABILLAUD AUX COURGETTES

**Ingédients :** 1 long filet de cabillaud de 1 kg, 1 kg de courgettes, 500 g de tomates, 1 oignon haché, sel, poivre, huile d'olive.

Lavez les courgettes. Incisez-les puis salez-les. Lavez et salez le poisson. Faites revenir les courgettes dans l'huile d'olive à feu doux. Mettez le poisson dans un plat et disposez les courgettes autour. Faites cuire l'oignon et les tomates en coulis dans un peu d'huile d'olive et versez cette sauce sur le poisson et les courgettes. Ajoutez une demi-tasse d'eau et le poivre. Faites cuire au four à température moyenne pendant 1 heure environ.

# La lipotomie

L'alternative light à la liposuccion.



**N**ous avons abordé, dans le premier magazine, la chirurgie plastique, et notamment la liposuccion. Toutefois, certaines de nos lectrices sont, pour de multiples raisons, réticentes à la chirurgie. Qu'elles ne se découragent pas ! Nous allons leur soumettre une alternative non chirurgicale visant à traiter les mêmes problèmes, la lipotomie. Elle offre même une capacité supplémentaire sur la rétraction et l'amélioration des tissus et de la peau. En revanche, suivant l'importance de votre masse grasseuse, elle peut être plus ou moins rapide.

## QU'EST-CE QUE C'EST ?

La lipotomie est un traitement non chirurgical de destruction de la cellulite, des amas gras, de l'aspect peau d'orange et du relâchement des tissus.

La base de traitement consiste à agir sur la membrane cellulaire par hyperhydratation en injectant un sérum physiologique dilué contenant des produits spécifiques (xylocaïne, par exemple). Suivant les buts recherchés, celle-ci provoque une dilatation de la partie à traiter. On applique ensuite des ultrasons externes spécifiques à la lipotomie qui potentialisent les résultats.

**Bon à savoir :** pratiquée aux États-Unis et en France depuis cinq ans, la lipotomie est en augmentation constante.

### Mode d'emploi

♦ **Bilan initial.** La première étape consiste à pratiquer un bilan de santé pour s'assurer qu'il n'y a pas de contre-indications : antécédents médicaux, troubles de la coagulation, grossesse...

**Bon à savoir :** le cholestérol n'est pas responsable des amas gras. Ce sont les triglycérides. Lors du traitement, lorsque la cellule se rompt, les triglycérides sont libérés et s'évacuent dans le circuit veineux.

♦ **Méthode.** Elle se pratique sous anesthésie locale et ne nécessite pas d'hospitalisation. C'est une méthode douce et stable

dans le temps. Néanmoins, elle peut s'avérer douloureuse pour certaines femmes surtout lors du premier quart d'heure, le temps que l'anesthésiant fasse plus effet.

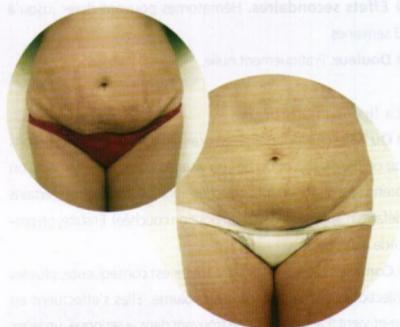
♦ **Résultats.** À chaque séance, on perd environ 20 % de la masse à traiter et le résultat reste apparemment durable pendant cinq ans (sauf dans les cas de grosses prises de poids). Lorsqu'on doit pratiquer plusieurs séances, la lipotomie présente l'immense avantage d'une amélioration de la qualité de la peau et des tissus permettant ainsi un travail de rectification d'autant plus parfait. Aucun risque de creux ou d'effets de tôle ondulée.

*Après les traitements, il ne faut aucune exposition au soleil. Ne les commencez donc pas en été.*

## Les trois types de lipotomies

### La lipotomie cellulitique

♦ **Où ?** La cellulite, qui peut malheureusement s'attaquer même à des femmes très minces, présente un aspect de peau d'orange produit par des nodules (fréquente chez les personnes





ayant été traitées à la cortisone) ou dû à un manque de perméabilité de la membrane cellulaire. Les zones les plus fréquemment traitées sont la culotte de cheval, les cuisses et le ventre.

- ♦ **Durée** de la séance. De 2 à 3 heures.
- ♦ **Effets secondaires.** Hématomes pouvant durer jusqu'à 3 semaines.
- ♦ **Douleur.** Pratiquement nulle.

#### La lipotomie lytique

♦ **Où ?** Elle concerne les amas graisseux situés à divers endroits du corps, du cou et du bas du visage. Avant le traitement, on prend une photo de vous couchée et une autre debout (certains défauts n'apparaissant pas en position couchée). Ensuite, on procède à des dessins.

♦ **Comment ?** Plus la masse à traiter est conséquente, plus les injections sont importantes en volume. Elles s'effectuent en va-et-vient (l'anesthésiant se trouvant dans la seringue, un léger

## COMMENT ÉVITER LES CHARLATANS ?

Depuis 1997, la lipotomie est une marque recouvrant l'invention de D' Bernstein. Les médecins qui voudraient pratiquer ce traitement doivent avoir reçu une formation adéquate et sont légalement attaquables. Actuellement, des médecins et des infirmières sont en formation pour ne pas devoir passer obligatoirement par un centre.

*Nota bene : comme toujours, en ce qui concerne le choix du médecin, ne vous basez pas sur des on-dit. Renseignez-vous auprès de personnes ayant été traitées, et constatez le résultat de votre propres yeux ! Si vous ne les connaissiez pas auparavant, elles possèdent, en principe, des photos qui vous permettront de juger de la différence.*



picotement est ressenti au départ, mais disparaît très vite). Selon les cas (souplesse, relâchement, graisse, cellulite, compressibilité...), le degré de dilution du soluté est soigneusement déterminé. Les injections de soluté provoquent un effet de gonflement. On poursuit par un travail de pression permettant d'assouplir la zone. C'est à ce moment qu'interviennent les ultrasons. Ils brisent les membranes cellulaires et permettent la destruction de la graisse. Les déchets sont absorbés dans le système veineux et dégradés par le foie.

### à Savoir

#### Cas incompatible : l'obésité

Le nombre de séances et le coût total rend la lipotomie pratiquement impossible sur la personne obèse. Il envisageable de l'orienter vers un traitement adéquat pour son obésité. Ensuite, il serait permis de pratiquer la lipotomie.

- ♦ **Effets secondaires.** Deux à trois après, un gonflement de type œdémateux apparaît. Pendant cinq jours au moins, il faudra alors porter de l'élastoplasme en pansement compressif (préférable au Lipo-panty parfois responsable de varicosités)
- ♦ **Durée** de la séance. 2 heures en moyenne.
- ♦ **Douleur.** Pratiquement nulle.

#### La lipotomie liftante

- ♦ **Où ?** Elle concerne beaucoup de femmes qui, à partir de la quarantaine, constatent un relâchement (bras, avant des cuisses, fesses...).
- ♦ **Comment ?** Un produit à base de fibrose retravaillée, ce qui est nouveau, provoque un effet rétractif agissant sur le volume et la fermeté. Par exemple, on traite les fesses en trois séances parce que le volume est très extérieur.
- ♦ **Fréquence des séances.** Il est important de s'espacer les séances pour permettre au traitement d'agir et pouvoir constater les progrès de *visu*. Il est aussi permis de cibler les endroits demandant à être plus retravaillés. Quelques exemples : visage et double menton de 3 à 4 séances ; ovale du visage possible en 1 séance. Pour les cas importants, et durées entre chaque traitement, on peut compter un hiver (environ trois mois).
- ♦ **Douleur.** Douleuse pendant plusieurs heures, mais on vous administre un analgésique puissant.

■ Alix Pirmolin

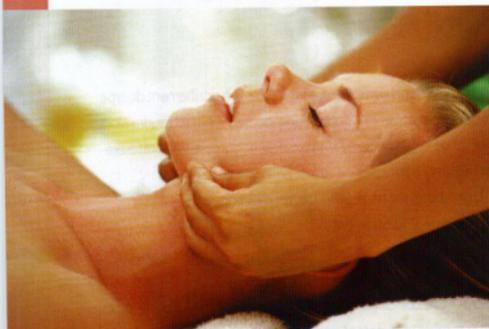
Entretiens avec le Dr Serge Bernstein



Avant...



... après une lipotomie de la culotte de cheval.



### RAPPEL Et la liposuction ?

La liposuction est une intervention chirurgicale qui requiert selon les cas une anesthésie locale ou générale. Elle se pratique en hospitalisation et varie de quelques heures à deux voire trois jours. Avantage : la rapidité des résultats. Les effets de creux, de tôle ondulée ou d'adhérences ont pu être bien contrôlés par l'utilisation des « micro-aspirations », méthode dite de liposculpture (voir Le Guide de la femme n° 1). Les chirurgiens qui appliquent cette méthode doivent avoir suivi une formation universitaire spécialisée en chirurgie plastique, reconstructrice et esthétique. Renseignez-vous auprès de l'Ordre des médecins de votre département pour vous assurer que le spécialiste que vous voulez consulter possède ce diplôme.

*Nota bene*

- Une personne ayant un ventre assez conséquent et en désirant un plat tout de suite devra choisir la liposuction.
- Dans certains cas (culotte de cheval importante, par exemple), le jumelage des deux méthodes peut être envisagé.

## PARTIES À TRAITER ET COÛTS

> Bas des joues	160 €
> Bras	382 €
> Culotte de cheval	382 €
> Culotte de cheval et arrière des cuisses	457 €
> Dos	382 €
> Genoux	382 €
> Intérieur cuisses	457 €
> Lift cuisses	534 €
> Lift ventre	382 €
> Mollets et chevilles	382 €
> Poitrine	382 €
> Ventre	382 €
> Ventre-estomac	457 €



### Pratique

Nous espérons vous avoir donné un bon aperçu du traitement relativement récent qui est la lipotomie. Pour toute précision supplémentaire :  
 • 0800 95 22 22 (N° Vert, appel gratuit)



### Côté Net

[www.la-lipotomie.com](http://www.la-lipotomie.com)

# Cuisine **3.**



# L

## es p'tites toquées

Bernard Loiseau, l'un de nos plus grands chefs, un monument de notre patrimoine national de la gastronomie !

Évidemment, Bernard Loiseau, nous le connaissons toutes. Mais laquelle d'entre nous oserait s'aventurer dans ses créations ?

Au diable les complexes, préjugés et autres idées reçues ! La cuisine des grands n'est pas l'apanage des grands chefs, nous aussi, les petites toquées, nous pouvons surprendre les plus fines gueules et impressionner les copines.

Un dîner en amoureux, l'oncle Riton et Tante Marie-Magda s'annoncent pour le week-end... pas de panique ! Avec seulement une casserole, une cuillère en bois, le robot de Grand-Mère, une pointe de bonne humeur, et un soupçon de bonne volonté, vous épaterez les plus difficiles de vos convives. Vous rivaliserez de talent avec les plus accros de vos amies et Belle-Maman n'aura plus de leçon à vous dispenser !

Comme le *Guide de la femme*, entrez dans la cour des grands avec le dernier ouvrage de Bernard Loiseau.

*Mes Bons petits plats faciles et pas chers*, paru aux éditions Albin Michel.

Le *Guide de la femme* a testé pour vous six recettes de ce nouvel incontournable de la gastronomie, c'est vraiment facile, pas cher, incontestablement subtil, délicat et exquis !

Sandra Hucher



**Bernard Loiseau**  
*Mes bons petits plats  
 faciles et pas chers*

ALBIN MICHEL ■

# COQUES AU BEURRE DE THYM

Préparation > 30 min

Repos > 6 h

Cuisson > 20 min



## POUR 4 PERSONNES

2 kg de coques

1 petit bouquet de thym frais

Quelques brins de ciboulette

1 bouquet garni

250 g de beurre

10 cl de vin blanc sec

Sel, gros sel, poivre du moulin

*Pour la garniture marinière*  
100 g de mirepoix  
(25 g d'échalote, 25 g d'oignons,  
25 g de carottes, 25 g de céleri-  
branche, coupés en dés)

### Attention

Les coques sont de délicieux petits coquillages très fins et très goûteux dont le seul inconvénient est qu'ils retiennent souvent du sable dans leurs coquilles, raison pour laquelle il faut impérativement les faire dégorger avant de les cuisiner. Éliminer toutes celles qui contiennent de la vase.

Voilà une entrée délicieuse, mais qu'on peut aussi servir à l'apéritif en vacances, pour accompagner un petit blanc sec servi bien frais.

### Faire dégorger les coques

◦ Laver les coques puis les laisser dégorger pendant 6 h dans un récipient contenant 1 poignée de gros sel, sous un filet d'eau courante.

### Faire cuire les coques

◦ Préparer la mirepoix pour la garniture aromatique : éplucher puis couper les légumes en dés.

◦ Faire suer cette garniture dans une sauteuse, dans 30 g de beurre, ajouter le bouquet garni, faire revenir jusqu'à ce qu'elle soit bien fondue. Déglacer avec le vin blanc, porter à ébullition, puis verser les coques dans la sauteuse, saler et poivrer, et faire cuire en mélangeant rapidement avec une grande spatule jusqu'au moment où elles sont toutes ouvertes.

◦ Les retirer à l'écumoire, puis retirer une coquille sur chaque coque. Réserver.

### Préparer le beurre de thym

◦ Effeuilier le thym frais et le malaxer avec le reste de beurre.

◦ Prélever 10 cl de marinière (jus de cuisson des coques), le filtrer, le monter au beurre dans la sauteuse en l'incorporant par petites noisettes et en fouettant pour bien émulsionner à feu doux.

### Finition

◦ Ajouter au beurre de thym 1 cuil. à soupe de ciboulette ciselée, réchauffer les coques dans le beurre puis servir aussitôt dans des assiettes creuses bien chaudes.



# PAVÉS DE SAUMON

## AUX ENDIVES

Les endives fondues escortent parfaitement le saumon, certains poissons blancs et les coquilles Saint-Jacques. Dans cette recette, la conjugaison de l'amertume de l'endive, de la chair onctueuse et légèrement grasse du saumon, et du petit côté acidulé de la sauce à la tomate, aux herbes et au citron, constitue un contraste de saveurs très plaisant.

### Préparer les endives

- Éplucher les endives et les tailler en julienne. Les laver, les égoutter et bien les essuyer dans un linge.
- Faire fondre le beurre dans une sauteuse, y jeter les endives, saler, poivrer, ajouter le jus du demi-citron puis faire suer quelques minutes à feu moyen, en mélangeant.
- Quand les endives sont fondues, couvrir et finir la cuisson tout doucement à l'étuvé, à couvert, pendant environ 10 min.

### Faire cuire le saumon

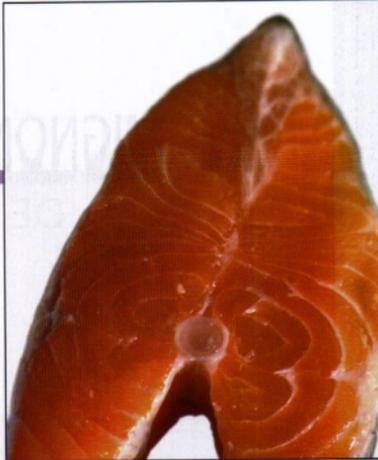
- Préchauffer le four à 210 °C (th. 7) et l'éteindre.
- Faire chauffer 5 cl d'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive.
- Assaisonner les pavés de saumon et les fariner uniquement côté peau. Les déposer dans la poêle côté peau vers le fond. Les faire cuire 2 à 3 min seulement, puis les transvaser dans un petit plat allant au four, les arroser avec l'huile de cuisson et les tenir au chaud dans le four éteint.

### Préparer la sauce

- Peler les échalotes et les hacher. Peler les tomates, les épépiner et les couper en dés. Tailler et peler le citron restant à vif et le couper en dés. Hacher les herbes finement.
- Faire chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle, y faire fondre le hachis d'échalotes, ajouter les dés de tomates, les dés de citron et 2 cuil. à soupe d'herbe hachées. Bien mélanger et faire frémir 2 min ensemble.

### Finition

- Dresser les pavés de saumon sur des assiettes chaudes. Les napper de sauce et répartir les endives équitablement sur le côté. Servir sans attendre.



Préparation > 30 min  
Cuisson > 25 min



### POUR 4 PERSONNES

**4 pavés de saumon de 140 g  
avec leur peau**

**8 endives**

**1 citron et demi**

**2 échalotes**

**2 tomates**

**1 brin de cerfeuil, d'estragon,  
de ciboulette et d'aneth**

**30 g de beurre**

**20 cl d'huile d'olive**

**1 cuil. à soupe de farine**

**Sel, poivre du moulin**

# FILET MIGNON DE VEAU À LA CRÈME DE GOUSSES D'AIL CONFITES

Préparation > 30 min

Cuisson > 40 min



## POUR 4 PERSONNES

600 g de filet mignon de veau

600 g de champignons de Paris

1 échalote

1/4 de botte de ciboulette

3 cl de graisse de canard

80 g de beurre

15 cl de lait entier

1 cuil. à soupe de purée d'ail

Sel, poivre du moulin

La crème de gousses d'ail confites se marie très bien avec le veau. Ici, elle accompagne un filet mignon, mais elle peut très bien escomter un rôti ou de simples côtes de veau. Elle fait également merveille avec certaines volailles, poulet fermier à chair blanche notamment.

### Faire cuire la viande

- Escaloper le filet mignon, disposer les escalopes à plat entre 2 feuilles de film alimentaire étirable et les frapper d'un coup de plat de couperet pour les élargir un peu (le boucher peut se charger de cette opération).
- Faire chauffer la graisse de canard et 30 g de beurre dans une poêle, y saisir rapidement les escalopes de manière à ce qu'elles restent rosées. Saler et poivrer en fin de cuisson. Retirer les escalopes et les tenir au chaud (entre 2 assiettes chaudes).
- Dégraisser la poêle, puis déglacer avec 5 cl d'eau, faire réduire les 2/3, ajouter le lait puis lier avec un peu de purée d'ail. Rectifier l'assaisonnement.

### Faire cuire les champignons

- Eplucher et laver les champignons. Peler et émincer l'échalote. La faire suer dans le reste de beurre, ajouter les champignons et les faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- En fin de cuisson, saler, poivrer et ajouter la ciboulette finement ciselée.

### Finition

- Pour servir, verser les champignons au centre d'un plat chaud. Entourer avec les escalopes de filet mignon, puis avec un cordon de sauce sur tout le pourtour. Servir brûlant.



Salle du restaurant, de Bernard Loiseau à Saulieu (Côte d'Or) © Photo : J.F. Terillon

# SOURIS D'AGNEAU

## À LA FLEUR DE THYM

Traditionnellement, la souris est la noix charnue restant attenante au manche du gigot une fois qu'on l'a découpé. Mais depuis quelque temps, on trouve aussi sur le marché des morceaux d'agneau vendus sous le nom de souris. Il s'agit en fait d'un morceau de gigot comportant un petit morceau du manche et la partie du gigot la plus proche de ce manche, un peu comme des jambonneaux ou des manchons. Ce sont des hauts de gigots qui ont été débités en tranches et dont on a sectionné en partie le manche. Ces souris ont un franc succès, notamment en surgelés.

### Faire cuire les souris

- Préchauffer le four à 140 °C (th. 4-5)
- Faire fondre la graisse de canard dans une cocotte allant au four et y faire dorer les souris de tous côtés. Les retirer de la cocotte et dégraisser.
- Casser la tête d'ail en deux et ôter les grosses peaux extérieures. Peler et hacher l'échalote. Peler et émincer la carotte.
- Mettre le beurre dans la cocotte et y faire suer échalote et carotte émincées jusqu'à ce qu'elles soient fondues. Ajouter les demi-têtes d'ail et le thym effeuillé et déglacer au vin blanc. Laisser réduire légèrement, puis poser les souris sur ce lit d'aromates, assaisonner en sel et poivre et mouiller d'eau jusqu'à mi-hauteur. Porter à ébullition.
- Enfourner alors la cocotte à mi-hauteur, puis faire cuire doucement au four pendant 4 à 5 h (en fonction de leur taille et de l'origine de la viande), en arrosant souvent à l'aide d'une petite louche. Ajouter un peu d'eau en cours de cuisson si nécessaire.

### Finition

- Quand les souris sont cuites et bien moelleuses, les retirer de la cocotte et les dresser sur un plat chaud. Retirer le bouquet garni, puis passer le jus au chinois avec les autres aromates, en pressant bien (notamment les gousses d'ail), de manière à récupérer environ 20 cl de jus. En napper les souris et servir aussitôt.

Préparation > 25 min  
Cuisson > de 4 h 30  
à 5 h 30



### POUR 4 PERSONNES

4 souris d'agneau

1 tête d'ail

1 échalote

1 carotte

1 beau bouquet de thym

5 cl de vin blanc sec

5 cl de graisse de canard

30 g de beurre

Sel, poivre du moulin

### Suggestions d'accompagnement

Servir avec des haricots blancs,  
un gratin de pommes de terre,  
ou tout simplement des légumes  
verts.

## GÂTEAU AU CHOCOLAT À LA SAUCE

Préparation > 1 h

Repos > 5 h

Cuisson > 2 h



POUR 4 PERSONNES

### Meringue •

25 g de blancs d'œufs

25 g de sucre en poudre

25 g de sucre glace

### Mousse au chocolat •

160 g de chocolat noir

à 70 % de cacao

1 œuf entier + 2 jaunes

20 cl de crème fraîche liquide

50 g de sucre en poudre

### Crème anglaise à la chicorée •

2 jaunes d'œufs

25 cl de lait entier

20 g de chicorée soluble

30 g de sucre glace

Cacao amer en poudre

C'est un gâteau somptueux, beaucoup moins difficile à faire qu'il n'y paraît. La chicorée apporte ici une petite note très légèrement amère qui joue les traits d'union entre la saveur puissante du chocolat et la douceur de la meringue. L'harmonie des saveurs est très subtile.

### Faire un socle en meringue

- Préchauffer le four à 90 °C (th. 3)
- Monter les blancs en neige avec le sucre en poudre, puis leur incorporer délicatement le sucre glace.
- Tapisser la tôle du four d'une feuille de papier sulfurisé. Y poser un cercle à pâtisserie de 22 cm de diamètre.
- Mettre la meringue dans une poche à douille et la coucher en spirale sur la feuille de papier sulfurisé, à l'intérieur du cercle. Retirer alors le cercle.
- Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 5 h.

### Mousse au chocolat

- Dans une terrine ou un cul-de-poule placé au bain-marie à 55 °C, préparer un sabayon : fouetter énergiquement l'œuf entier, les jaunes, le sucre en poudre et 1 cuil. à soupe d'eau, puis, quand le mélange devient mousseux et double de volume, retirer du feu et continuer à fouetter jusqu'à complet refroidissement.
- Casser le chocolat dans un saladier ne craignant pas la chaleur et le faire fondre au bain-marie.
- Fouetter la crème liquide jusqu'à ce qu'elle soit bien ferme.
- Incorporer le sabayon, puis le chocolat fondu, très délicatement. Réserver au frais.



## CHICORÉE

### Crème anglaise à la chicorée

- Faire bouillir le lait avec la chicorée. Réserver.
- Dans un saladier, fouetter les jaunes d'œufs et le sucre glace jusqu'au blanchiment. Verser le lait par-dessus et bien délayer au fouet.
- Verser la crème dans la casserole, et faire cuire à feu doux jusqu'à consistance nappante sans cesser de remuer à la spatule et sans faire bouillir. Retirer aussitôt du feu et laisser refroidir en remuant de temps en temps.
- Quand la crème est froide, la passer au chinois fin.

### Finition

- Placer le disque de meringue à l'intérieur du cercle à pâtisserie. Le garnir de mousse au chocolat jusqu'en haut, lisser avec une spatule. Mettre à raffermir au réfrigérateur pendant 2 h, puis le démouler en passant un couteau entre le cercle et le gâteau.
- Pour servir, poudrer la surface du gâteau d'un voile de cacao amer tamisé à travers une passette, et présenter la crème anglaise à la chicorée en même temps, à part.



## SOUFFLÉ GLACÉ AUX FRAMBOISES

Un grand classique qui ne se démode pas.

On peut remplacer les framboises par d'autres fruits rouges.

### Préparer l'appareil à soufflé

- Verser la crème liquide bien froide dans un saladier et la fouetter jusqu'à ce qu'elle soit ferme et forme des crêtes. Réserver 20 g de framboises. Ecraser les autres et les passer au tamis. Mélanger cette purée avec le sucre en poudre, puis avec la crème fouettée. Monter les blancs en neige en leur incorporant le sucre glace peu à peu quand ils commencent à être fermes, puis les incorporer délicatement au mélange précédent.

### Préparer le soufflé

- Beurrer un moule à soufflé de 18 cm de diamètre. Avec une bande de papier sulfurisé beurré, former une collerette dépassant de 6 cm la hauteur du moule, sur tout le pourtour. La fixer avec du ruban adhésif. Verser l'appareil dans le moule en veillant à ce qu'il déborde à l'intérieur de la collerette. Mettre au congélateur pendant 8 h au moins.

### Finition

- Démouler le soufflé sur un plat de service et décorer le dessus avec les framboises réservées. Servir aussitôt.

Préparation > 20 min  
Congélation > 8 h  
au moins



### POUR 6 PERSONNES

400 g de framboises

50 cl de crème fraîche liquide

2 blancs d'œufs

20 g de beurre

180 g de sucre en poudre

50 g de sucre glace

### Suggestions d'accompagnement

Éventuellement, servir de la purée de framboises et de la crème Chantilly.

**Bon à savoir :** ne pas confondre crème fouettée et crème Chantilly : la seconde est sucrée... mais pas la première ! Pour qu'une crème fouettée ou une crème Chantilly ne tombe pas et reste bien ferme, le secret consiste à utiliser de la crème très froide, sortant impérativement du réfrigérateur. Pour une crème d'une super tenue, on peut même placer le saladier dans un récipient contenant des glaçons.



Zwarovski.  
Col et poignet Clea

6.14

# 4. Mode



Cardigan long drink épaisse maille. Mohr 23,95 €



Pull en mohair blanc manche gigot Gaelle Barré 168 €



Gilet écru daim et cachemire Les Copains 1225 €



1 jupe longue en panne de velours Jus d'orange 46 €



Jupe foulard Mohr 91 €



Gilet en laine beige zippé Gus 139 €

- Jupon en organza de soie avec lignes de broderies *Ventilo* 990 €
- Pull en maille irlandaise *Nicole Cadine* 144 €
- Veste en maille et peau *D.P.Jeans*, 540 €
- Bonnet bérêt côtelé *Galeries Lafayette* collection 15 €
- Écharpe assortie *Galeries Lafayette* Collection 28 €
- Lien en cuir avec pendentif années 80 belge *Agatha* 18 €
- Boucles d'oreilles dormeuses or *Mayrev* 29 €
- Bottes plates lacets en porc velours *Karen Marek* 420 €
- Mitaines en maille bicolore *Georges Morand* 55 €
- Montre *Yves Berthelin* 168 €



Photos : Patrick Sordillot  
Maquillage : Valérie Joudelat  
Coiffure : Moe Mejan  
Mannequin : Ambre

# Neige irlandaise

Veste en peau et fourrure Nicole Cabine 249 €



Blouse en lycra et mousseline de dentelles imprimée  
bleu marron et turquoise Azzara 39,2 €



Jean stone navy Used 100 €

Bison patchwork en chèvre  
Extra Loco 500 €



Blouse roumaine satin de soie beige Maje 108 €



Jean patine Ober 44 €

- Blouse cow-boy satin et dentelles de cuir *Darja Richter* 475 €
- Veste velours col mao imprimée tapisserie *kookai* 79,9 €
- Jean *Guess* 127,5 €
- Manteau peau retournée *Redskins* 2 250 €
- Sac peau retournée *Iceberg* 310 €
- Bottes cuir marron *Bruno Magli* 570 €
- Ceinture cuir imitation croco *Phard* 30,5 €
- Bague laiton avec camée de porcelaine *Linda Lacroix* 95 €
- Collier en strass turquoise *Les Néréides* 144 €
- Collier voile pendentif cristal *Zwaroski* 34,50
- *Les Néréides* 144 €
- Châle traditionnel laine *Galeries Lafayette* Collection 75 €

# Vent d'est





Gabardine de laine unie avec couture ventée 425 €



Radiogère ribardine texturée  
boutonnée sur le côté 141-144 € 109 €

Robe col V manches courtes froncée sous la poitrine Sinequanone 60 €

Veste en crêpe lookair 84-90 €



Blouse froncée Sud Express 31 €



Blouse froncée voile et dentelles 141-144 € 39 €



Chemise manches longues enfile-trous  
ornée de liens en cuir 141-144 € 136 €





# Noir désir désir désir désir

- Jupe droite fendue sur le côté  
*John Richmond* 174 €
- Top peau de pêche avec dentelles en cuir  
*Maje* 105 €
- Manteau droit  
*Krizia* 1612 €
- Sac avec rabat  
*Le Tanneur* 85 €
- Escarpins  
*Free Lance* 300 €
- Gants avec trois boucles  
*Georges Morand* 99 €
- Montre  
*Swarovski* 320 €
- Créoles argent pavage zircon  
*Lewistone* 150 €

Blusier en velours avec motif floral  
rose et kaki. Kookai 54,90 €



Veste cuir agneau et col fourrure J. Scherer 1100 €

Blouse avec broderies blanches  
Betsey Johnson 105 €



Treillis velours fines côtes avec brides daim chocolat Friponne 65 €



Blouson zippa en maille à côtes  
Gams de cuir Redkims 200 €



4 Treillis multipoches zippées Aera 59 €



# Treillis chic



- Treillis militaire  
Schott 56 €
- Top maille strass  
swarovski  
Nora Attalaj 381 €
- Blouson camouflage  
en cuir *Be You* k 149 €
- Sac et ceinture cuir,  
dentelles et paillettes  
*Jeannette Lehr* 150 €  
et 160 €
- Sandales, strass  
*Christian Louboutin* pour  
*Yves Saint Laurent* 500 €
- Bracelet bague fil d'or  
avec camee en cristal  
*Linda Lacroix* 137 €
- Baque *Mayrev* 14 €
- Montre  
*Yves Bertheim* 125 €



AGATHA

[www.agatha.fr](http://www.agatha.fr)

1



2



3



4



1



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



## Page de gauche

- 1 • Botte noire froissée Épure Sans Interdit 120
- 2 • Botte plate en daim Mosquitos 195 €
- 3 • Botte kidglass Charles Jourdan 575 €
- 4 • Châle en laine avec franges en cuir Charles Jourdan 450 €
- 5 • Escarpin Tex de Carrefour 32 €
- 6 • Escarpin verni Christian Louboutin 400
- 7 • Escarpin velours noir modèle rush 9 Free Lance 270 €
- 8 • Escarpin à brides Charles Jourdan 245 €
- 9 • Sac en vinyle fermeture aimantée Charles Jourdan 525 €
- 10 • Capeline réversible imprimée feuillage noir et beige Manuel Canovas 54,6 €
- 11 • Cloche en laine Kiabi 10,7 €
- 12 • Ceinture large en crocodile Façonnable 120 €
- 13 • Gant avec surpiquûres blanches Georges Morand 65 €
- 14 • Gants Isotoner 73 €
- 15 • Ceinture cuir de Cordoue avec boucle ovale Sinequanone 35 €

## Page de droite

- 1 • Collier de chien en cuir avec fleur plastique Agatha 28 €
- 2 • Collier Bala Boosté 15 €
- 3 • Bague Bala Boosté 10 €
- 4 • Montre cadran pavé cristal Zwarovski 320 €
- 5 • Montre cuir noir cadran sérigraphié Opex 100
- 6 • Montre mini sun cadran acier Pequinet 950 €
- 7 • Lunettes Guess 112 €
- 8 • Collier métal argenté pendentif motifs géométriques strass noirs Agatha 100 €
- 9 • Petit collier Bala Boosté 10 €





1



2



3

- 1 • Parapluie *Maison de la fausse fourrure* 108 €
- 2 • Cache-pouce *Georges Morand* 64 €
- 3 • Gant brodé en peau retournée *Iceberg* 161 €
- 4 • Chapka *Maison de la fausse fourrure* 90 €
- 5 • Sac en daim marron *Soco* 185 €
- 6 • Bêret cuir *Marianne Vincent* 75 €
- 7 • Escarpin cuir vieilli *Manfield* 150 €
- 8 • Basket en cuir converse *All Star* 96 €
- 9 • Ceinture en cuir souple *Lollipop* 50 €



4



5

- 10 • Ceinture en lien macramé et perles turquoises *Secrets de fille* 15 €
- 11 • Ceinture en daim avec franges et fleurs brodées *Iceberg* 230 €
- 12 • Botte talon bois *Iceberg* 605 €
- 13 • Botte en cuir avec surpiquûres bleues et fushia *Iceberg* 660 €
- 14 • Botte *Paraboot* 380 €
- 15 • Basket *Mellow Yellow* 59,95 €
- 16 • Bottine à talon en cuir intérieur imprimé panthère *Helline* 163 €
- 17 • Sac et ceinture *Osmose Lollipop* 48,5 € et 17,5 €



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



17



16



1 • Fleur *Bala Boosté* 7,50 € 2 • bracelet cuir *Kookai* 8,5 € 3 • Collier-ceinture nacre *Zoé Cotlenko* 80 € 4 • montre *Guess* 275 € 5 • Montre-bracelet veau *Opax* 95 € 6 • Lunettes monture écaille et verres noirs *Guess* 118,80 € 7 • Lunettes reflets métal *Façonnable* 160 € 8 • collier perles *Bala Boosté* 12,50 € 9 • Montre sorella présentée avec différents bracelets *Façonnable* 1 190 € 10 • Cordon avec pendentif deux étoiles strassées *Secrets de fille* 13 € 11 • Collier cœur *Bague à part*



1



2

3



4



5



6



7



8



9



10

11



12



## Page de gauche

- 1 • Cabas grands carreaux brodé de perles *Ventilo* 110 €
- 2 • Sac camouflage brodé *Roxy* 50 €
- 3 • Bêret grosse laine à pois *Galeries Lafayette Collection* 35 €
- 4 • Gant en peau retournée *Georges Morand* 170 €
- 5 • Gant pilote *Isotoner* 46 €
- 6 • Écharpe guirlande *Maison de la fausse fourrure* 110 €
- 7 • Basket *low cut* métal *Spring Court* 150 €
- 8 • Sac à dos *Eastpak* 30 €
- 9 • Mitaine kaki et jaune *Georges Morand* 54 €
- 10 • Running boxing skin suède *No Name* 86 €
- 11 • Écharpe en mohair jacquard *Gaelle Barré* 60 €
- 12 • Banane *Eastpak* 15 €

## Page de droite

- 1 • Lunettes *Silhouette* 161 €
- 2 • Montre cadran carré *Agatha* 100 €
- 3 • Montre camouflage *Opex* 91 €
- 4 • Fleur camouflage *Bala Boosté* 6
- 5 • Boucles d'oreilles dormeuses émail et strass *Agatha* 65 €
- 6 • collier plastron plexi orange et cristal calypso *Swarovski* 48
- 7 • bracelet cuir avec strass *Yves Berthelin* 45
- 8 • Bracelet cuir avec strass *Yves Berthelin* 45
- 9 • Bague laiton avec camée de porcelaine *Linda Lacroix* 95
- 10 • Collier-ceinture ronds orange *Tombé du ciel* 128 €
- 11 • Montre gomme *Opex* 60 €
- 12 • Collier *Bague à part* 426 €
- 13 • Pendentif avec liens cuir *Agatha* 45 €





Mini-sac dentelle *Linda Iacox* 55 €



Sandale avec strass *Trois Suisses* 74,90 €



Sandale métallisée *Free Lance* 300 €



Sandale en satin  
avec strass roses  
en forme de bouche  
*Trois Suisses* 49,90 €



Sandales vieil or *Charles Jourdan* 195 €

Mini-sac satin  
volanté avec fleur  
*Naf-Naf* 19,5 €



Bracelet-bague fil d'or  
avec camée en cristal et  
strass de Swarovski  
Linda Lacroix 137 €



Collier voile pendentif  
pampilles en cristal  
Swarovski 34,5 €



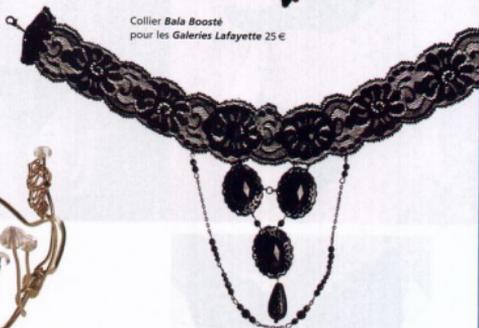
Collier de chien  
en perles de jais  
Agatha 130 €



Collier camée en métal  
et strass de Swarovski  
Linda Lacroix 237 €



Collier Bela Boosté  
pour les Galeries Lafayette 25 €



Diadème Cherry Chau 165 €



# Lingerie folies



1



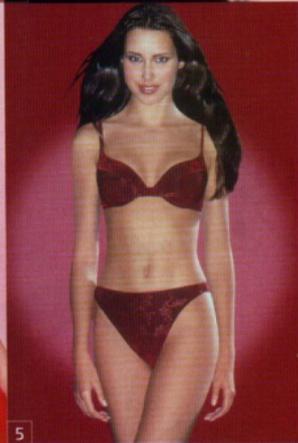
2



3



4



5



6

**1. Bridget de Darjeeling.**

Couleur framboise, soutien-gorge avec armatures 32 € - Slip et string coordonnés 18 €

**2. Pondichéry de Passionata.**

Existe en coloris framboise ou blanc et deux versions de soutien-gorge : corbeille 36,16 € et soutien-gorge rembourré 37,17 € Slip et string coordonnés 19,8 €

**3. Allure de Variance.**

Existe en blanc, mangle ou marine et deux versions de soutien-gorge : corbeille 23 €, rembourré 22 € String et slip coordonnés 13 €

**4. Fleur de Shanghai de Well.**

Existe en coloris blanc ou moka glacé. Deux versions de soutien-gorge : armatures 23,31 € et amplifrome 26,15 € Slip et string coordonnés 13,07 € et 12,55 €

**5. Allure de Playtex.**

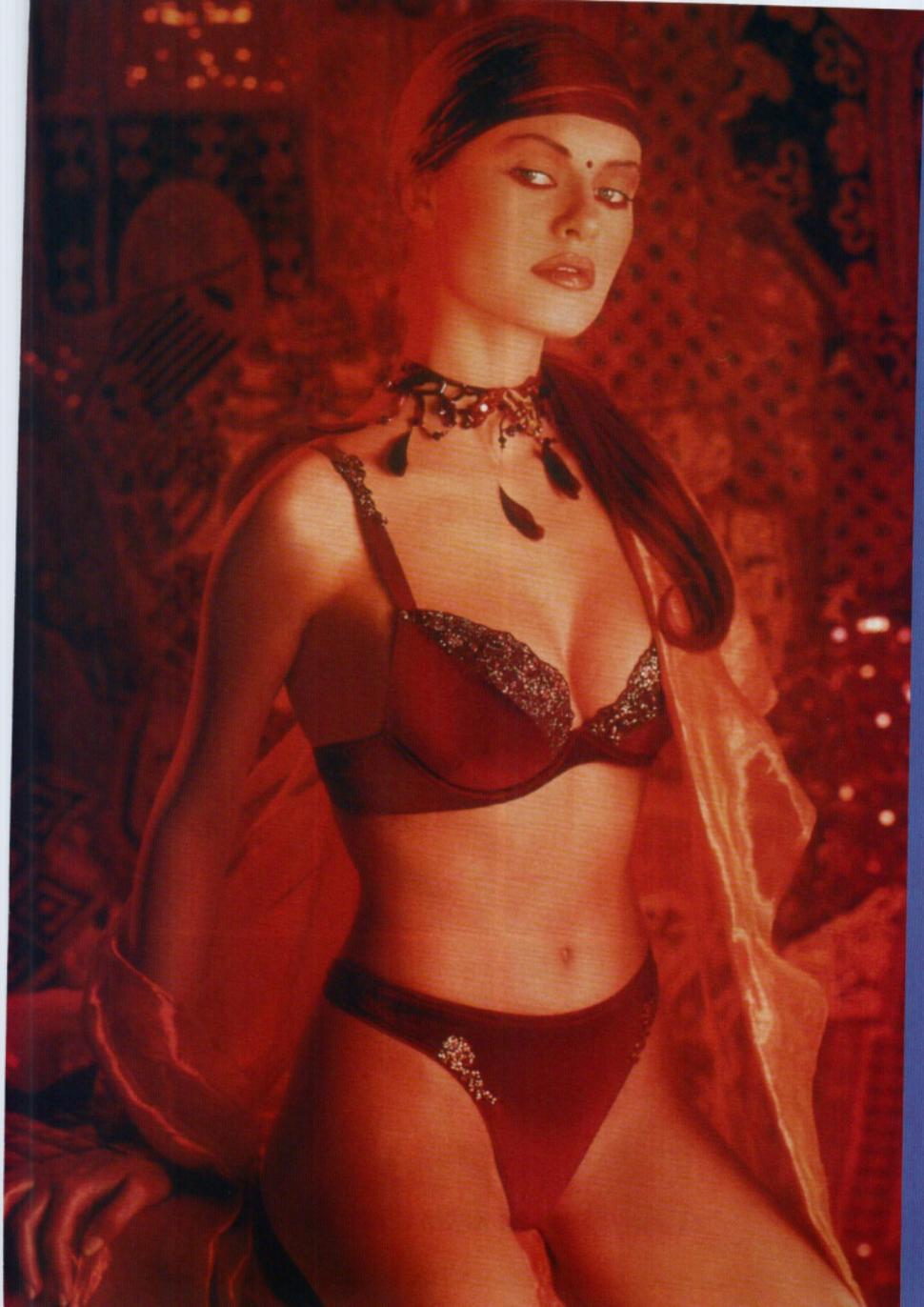
Existe en rouge de Chine ou teint de peau et deux versions de soutien-gorge 27 € Slip et string coordonnés 14,4 €

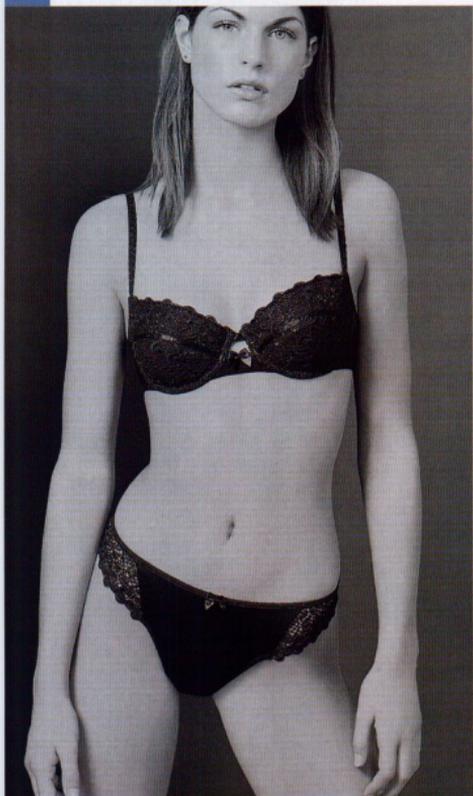
**6. Sublime de Wonderbra.**

Existe en prune, blanc et noir 27,5 € Slip et string coordonnés 10 € et 16,34 €

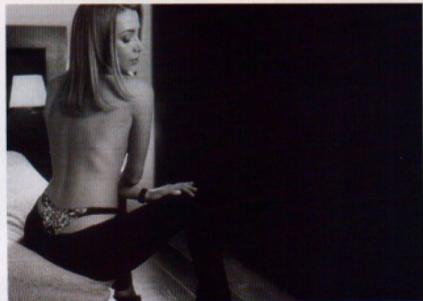
**Page de droite. Star d'Asbade.**

Existe en bordeaux, marine ou noir et deux versions de soutien-gorge : corbeille 56,59 €, plonge 61,73 € Brésilien et tanga coordonnés 30,8 €





© Paolo Bellini





**De gauche à droite :**

Fleur de dentelle de **Well**.  
Existe en blanc, noir et rouge baiser.  
Deux modèles de soutien-gorge : avec armatures 29,85 € et ampliforme 30,49 €.  
Slip et string coordonnés 14,95 € et 14,49 €.

Vénézia de **Boléro** et bas **Le Bourget**.  
Existe en blanc, noir, nacre et turquoise.  
Soutien-gorge corbeille 52 €.  
Brésilien coordonné 34 €.  
Pour l'achat d'un ensemble soutien-gorge et brésilien, les bas **Le Bourget** sont offerts.

Pin-up de **Boléro**.  
Existe en blanc, noir et peau et deux versions de soutien-gorge : push-up et corbeille 50 €.  
Brésilien, boxer et slip coordonnés 20 €, 23 € et 22 €.



Magic feeling de **Playtex**.  
Bien-être magique car il associe une conception sans couture à la dentelle. Existe en blanc, noir et bois de rose. Avec armatures 28,80 €, sans armatures 27,70 €.  
Slip et string coordonnés 14,70 €.

Obsession de **Lou**.  
Existe en noir argenté, naturel ou prune.  
Brésilien 41 €, culotte 57 €, slip 32 €.



## Carnet d'adresses

- Agatha 01 45 48 81 30
- Axara 01 40 26 47 41
- Bague à part 01 47 12 08 03
- Bala Boosté 01 48 87 71 20
- Betsey Johnson 01 40 20 06 28
- Bruno Magli 01 42 22 50 88
- Charles Jourdan 01 45 62 29 28
- Cherry Chau 01 55 35 00 40
- Christian Louboutin 01 42 22 33 07
- Converse all Star 02 99 94 69 85
- D.P Jeans 01 55 34 75 3
- Darja Richter 01 40 20 06 28
- Eastpak 00 37 79 20 535 85
- Enzo Loco 01 40 13 04 31
- Façonnable 04 92 15 88 88
- Free Lance 02 51 66 36 36
- Friponne 01 44 82 79 00
- Gaelle Barré 01 43 14 63 02
- Gas 01 42 33 10 00
- Georges Morand 05 55 02 77 77
- Guess 01 42 72 00 22
- Guess 01 64 43 52 60
- Helline 08 92 70 27 20
- Iceberg 01 40 06 00 89
- Isotoner 0 800 294 242
- Jeannette Lehr 01 40 20 06 28
- John Richmond 01 53 45 81 30
- Jus d'orange 01 42 36 44 72
- Karen Marek 01 42 36 26 00
- Kiabi 0 820 845 845
- Krizia 01 47 20 25 02
- Le tanneur 01 44 72 40 00
- Les copains 01 42 66 67 68
- Les Néreides 01 42 33 52 00
- Linda Lacroix 01 53 21 99 61
- Lollipops 01 44 54 15 40
- Maison de la fausse fourrure 01 43 55 24 21
- Maje 01 42 36 26 26
- Manfield 01 53 32 32 53
- Manuel Canovas 01 49 26 06 05
- Marci N'oum 01 40 28 95 76
- Marianne Vincent 01 40 20 06 28
- Maÿrev 01 42 50 04 09
- Mellow Yellow 05 53 94 87 34
- Mexx 01 45 06 02 22
- Mosquitos 04 75 05 54 54
- Naf-Naf 0 800 623 623
- Nicole Cadine 01 40 20 06 28
- No Name 02 51 66 36 36
- Nora Attalai 01 44 82 04 80
- Ober 01 44 54 54 84
- Opex 01 48 63 21 90
- Paraboot 01 45 49 24 26
- Phard 01 42 33 09 28
- Redskins 01 41 61 61 61
- Roxy 01 44 07 13 36
- Sans Interdit 0 811 907 007
- Scherrer 01 56 59 98 41
- Schott 01 48 87 40 75
- Secrets de fille 01 43 60 11 80
- Silhouette 01 42 43 30 48
- Sinéquanone 01 42 77 80 80
- Soco 01 44 72 40 00
- Spring Court 02 51 66 36 36
- Sud Express 01 42 33 19 19
- Swarovsky 01 44 76 15 35
- Tex de Carrefour 0 892 692 691
- Tombé du ciel 04 78 23 82 40
- Trois Suisses 0 892 691 500
- Ventilò 01 44 76 82 95
- Yves Berthelin 01 44 61 09 38
- Zoé Cotlinco 01 42 21 12 63



**COLLECTION  
GRANDES TAILLES**

**AUTOMNE - HIVER  
2002-2003**



***Giani Forté***  
**Paris**

# 5. Déco

# Un air de fête

Tous les ans, dès le mois de novembre, mon jeu préféré c'est de prendre l'automne à contre-pied : journées trop courtes, plafond plus bas, lumières plus sombres, dit-on ? À cela, je réponds soirées plus longues, intérieur plus douillet, lumières plus douces, bougies partout. La nature est plus dure : pas de problème, je « cocoone », je reconstruis ma bulle intérieure avec ses codes, ses objets, ses bouquets et ses rendez-vous de fête. Alors, suivez-moi dans ma maison. Pour vous, j'ai dressé une table de fête, imaginé des cadeaux de Noël, décoré « mon beau sapin ».



Pour vous encore, j'ai rêvé que l'on pouvait trouver dedans ce qu'il n'y a pas dehors, mettre de la gaieté partout dans un monde nouveau et éphémère qui dure le temps d'une saison.

*Cendrine Dominguez*

1. Sapin en lin brodé (*Grand Comptoir*) 2,90 € ■ 2. Assiette Or (*Monoprix*) 7,75 € ■ 3. Assiette Ethnic (*Printemps de la Maison*) 15,09 € ■ 4. Assiettes en verre (*Sia*) 7 € ■ 5. Verre (*Printemps de la Maison*) 5,50 € ■ 6. Verre à eau gravé (*Monoprix*) 4,90 € ■ 7. Verre à vin gravé GM (*Country Corner*) 30,80 € les 6 ■ 8. Bougies Brocéliande (*Bougies La Française*) 13,60 € ■ 9. Bougie (*Point à la Ligne*) 2,27 € ■ 10. Coupe en verre lustré 24€ et bougies flottantes 8,20€ le paquet (*Bougies La Française*) ■ 11. Sapin de bois (Pau d'âne) pièce unique 130 € env. ■ 12. Bougie (*Bougies La Française*) 6,50 € ■ 13. Papillon cristal (*Cratellerie Royale de Champagne*) 32,50 € ■ 14. Serviettes (*La Vie en Vert*) 3,80 €, rubans (*Mokuba*) à partir de 2 €/m ■ 15. Couverts Bamboo (*Amefa*) de 4,86 € à 7,12 € ■ 16. Perles (*Loisirs & Création*) à partir de 2 € ■ 17. Sachet senteur (*Saponifère*) 15 € ■ 18. Nappe (*La Vie en Vert*) 71 € ■ 19. Bol (*Habitat*) 12 € ■ 20. Bougie Pomme de Pin (*Habitat*) 12 € ■ 21. Housse de chaise déhoussable et universelle (*Country Corner*) 33,45 € pièce ■ 22. Bougie fougère (*Point à la Ligne*) à partir de 5,94 € ■ 23. Porte-Larmignon fougère (*Point à la Ligne*) 3,29 € ■ 24. Bâtons cannelle (*Habitat*) 6 €, pièce ■ 25. Boîte (*Sentou Galerie*) 28,20 € ■ 26. Couronne (*Country Corner*) ■ 27. Couronne lumineuse (*Habitat*) ■ 28. Bougies chaudes plats (*Bougies La Française*) 2,20 € ■ 29. Coupelle (*Monoprix*) 9 € pièce ■ 30. Bougie (*Bougies La Française*) 7,40 € ■ 31. Nappe (*Printemps de la Maison*) 60 € ■ 32. Couronne osier et lin (*Grand Comptoir*) 8,50 € ■ 33. Bougeoir Hortense à partir de 11,69 €, bougie à partir de 4,01 €, bobèche 2,25 € (*Point à la Ligne*) ■ 34. Gerlandes de Noël (*Henry Gambs*) 12 € ■ 35. Sapin de Noël (*Monoprix*) 20 € ■ 36. Arbre (*Habitat*) 60 € ■ 37. Porte-chaussette (*Grand Comptoir*) 13,94 € ■ 38. Chaussettes (*Habitat*) 7,5 €

Ambiance douce et savoureuse pour un Noël végétal et ethnic chic. Le mélange de matières est essentiel ; ici l'or côtoie mousses et soieries aux tonalités verdoyantes. La pomme de pin est à l'honneur. Et le rouge évoque un Noël plus traditionnel.





1. Canard gratté-pied (de Cadre Rouge) 25 € ■ 2. Chaussures de jardinage (Aglé) 46 € ■ 3. Sac cabas du jardinier (Cap'Of Tee) 53 € ■ 4. panier récolte (de Cadre Rouge) 18,30 € ■ 5. Gants laine et cuir (Georges Morand) 85 € ■ 6. Lanterne pour bougie (de Cadre Rouge) 32 € ■ 7. Guirlande lumineuse Habitat & Leroy Merlin à partir de 23 € ■ 8. Chéval à bascule (Habitat) 60 €, environ ■ 9. Gants en peau tannée (Georges Morand) 170 € ■ 10. Arrosoir en métal brosse (Cap'Of Tee) 28 € ■ 11. Mini-arrosoir (Loisirs et Création) 4,35 € ■ 12. Sceau en zinc (Loisirs et Création) 1,95 et 2,90 €

Qu'il s'agisse d'un balcon haut perché ou d'un jardin à la française, l'hiver est la saison idéale, quand la nature sommeille encore, pour sélectionner tous ces accessoires utiles ou futiles qui feront notre joie jusqu'au printemps.



- 13. Cirouette (Le Cadre Rouge) 66 € ■ 14. Coussin en laine (Habitat) 55 € ■ 15. Tablier en lin (CasaNova) 43 € ■ 16. Gants manchettes (Cap'Of Tee) 19 €
- 17. Canne-panier (CasaNova) 45 € ■ 18. Set Outils métal/bois (Cap'Of Tee) 33 € ■ 19. Boîte à bricolage (Sentou Galerie) 28,20 € ■ 20. Coffret sort du jardinier (Nature & Découvertes) 29,90 € ■ 21. Porte-bottes en leg. (Cap'Of Tee) 69 € ■ 22. Bottes vertes noires (Aigle) 59 € ■ 23. Bottes enfants camouflagé (Aigle) 22,50 € ■ 24. Sac à bottes en jean enduit (Cap'Of Tee) 51 € ■ 25. Bottes à lacets (Aigle) 65,60 € ■ 26. Mary fleuri (Interflora)

Voici quatre façons d'habiller votre sapin pour Noël.



Le sapin scandinave pour un Noël chaleureux.  
Le rouge et le blanc se déclinent autour de l'élan.  
Vive la feutrine et la paille !

de haut en bas : étoile et élan en feutrine (Habitat) 1,50 €  
■ Décorations en pain d'épice (Country Corner) 25,50 € le pack  
■ Mini-chaussettes (Habitat) 3 € ■ Mini-couronne à suspendre (Habitat) 5 € le pack ■ Flocon perlé rouge (ComingB) 20,53 € le set de 3 ■ Cœur en osier rouge (Habitat) 6 €

Le sapin blanc. Douceur et pureté symbolisées  
par la blancheur des effets de neige et de givre.  
Attention aux ours polaires !

suspendue : guirlande de miroirs argentés (ComingB) 9,30 €  
■ puis de haut en bas : flocon, boule, pompon, étoiles... (Loisirs et Création) à partir de 2 € ■ Ourson de neige (ComingB) 43,47 €



Sapin baroque. Demandez pampilles, miroirs, et autres boules de papiers irisés. Votre sapin est un bijou qui sera convoité.

suspendue : guirlande perle & nacre rouge (Coming B) 28,20 € ■ plus de haut en bas : bijou à suspendre (Habita) 1,50 € ■ à poser au pied du sapin : cœur en cristal Dom Juan (Comédie-Française) 24,50 € ■ Cônes en papiers irisés (Coming B) 20,12 € ■ Guirlande grands miroirs rouges (Coming B) 47,49 € ■ Bijou à suspendre (Habita) 1,50 €



Sapin kitsch et son assortiment de guirlandes en fourrure, à sequins et à boules cosmiques. Retour aux seventies.

suspendue : guirlande double sequins fushia et argent (Coming B) 14,70 € ■ plus de haut en bas : Guirlande de pompons (Habita) 9 € ■ Guirlande à sequins oranges ■ Boules à sequins (Coming B) 8,6 € le pack de 6 ■ Guirlande 40 lampes en pvc (Coming B) 32 € ■ Set de 6 ours velours prune (Coming B) 229,41 € ■ Miniboules (Habita) 20 € le pack de 40





Une photo de maison de famille, un mois de défilé. Et voilà ! un joli souvenir brodé sur une tarte d'oreiller ou un coussin. (Nouze-Moi) 230 €



Retrouvez l'odeur de votre cartable ou celle de la tarte Tatin qui sort du four, avec cette jolie collection de parfums d'ambiance. Flacons Jardin de mon grand-père 7 € pièce

Le charme d'autrefois avec des couleurs d'aujourd'hui, pour se blottir en douceur. Edredon Mombassa en velours. (Blanc d'Ivoire) 330 € pièce



Babouches brodées (Grand Comptoir) 35 €  
Pour nous les filles.

Ambiance orientale pour ces babouches unisexes. Babouches en daim. (Grand Comptoir) 35 €



Des poches astucieuses et pratiques pour apprendre à lire et à compter sans y penser. Abécédaire d'un côté, chiffres de l'autre. 120x120 cm (Habitat) 35 €



Monter les cadres de scène, les décors, les costumes de ces maquettes du répertoire d'un illustre théâtre. (Boutique Comédie-Française) 22,00 €



Chics et pratiques, ils se triment partout, ces carnets de bord ou de voyage sauront garder tous les secrets. Carnets cuir (Olaria) à partir de 23 €

Panoplie de cuisinier  
pour enfant MINI CHEF 15  
Existe en BIG CHEF  
pour adulte 25 (Habitat)



Ambrance douillette  
pour ces coussins aux couleurs  
acidulées. Coussins victorien,  
existe en 8 colors  
(La Vie en Vert) 18€ pièce



Finis le savon tout bête, tout blanc.  
Cette plaque lui donne le côté  
grand hôtel dont nous rêvons.  
En métal argenté  
(Nouez-moi) 30 €



Objet à se procurer  
de toute urgence  
pour tous nos vinyles  
déliésés.  
Tourne-disque  
(Habitat) 70 €



Photophores en verre tacheté  
(La Vie en Vert) 3,70€ pièce  
Toujours et encore des photophores.  
Remplaçons nos transparents par ceux-ci  
beaucoup plus rigolos.



## Carnet d'adresses

- Aigle 05.49.02.38.98
- Amefa 01 43 73 00 65
- Blanc d'ivoire 01 53 38 97 00
- Bougies La Française 02 51 42 15 34  
blf@bougies-la-francaise.com
- Cap'Of Tee 01 46 97 77 00
- CasaNova 01 43 45 51 51
- Comédie-Française 01 44 58 14 30
- Coming.B 0 825 886 120 - www.comingb.fr
- Country Corner 02 35 53 77 71
- Cristallerie Royale de Champagne 03 25 92 37 60
- Georges Morand 05 55 02 77 77
- Grand Comptoir 01 40 49 00 95
- Habitat 0 810 81 82 83 - www.habitat.net
- Hervé Gambis 01 44 59 88 88 - www.hervegambis.fr
- Jardin de mon grand-père 04 71 43 31 78
- La Vie en Vert 03 20 08 33 44
- Le Cèdre Rouge 0 800 77 04 55 (appel gratuit)
- Le Grand comptoir 01 40 49 00 95
- Leroy Merlin 0 801 634 634 -  
www.leroymerlin.com
- Loisirs et Création 01 41 80 64 00
- Mokuba 01 40 13 81 41
- Monoprix - www.monoprix.fr
- Nature & Découvertes 01 39 56 01 47  
www.nature-et-decouvertes.com
- Nouez-moi 01 47 20 60 26
- Olaria 01 45 04 18 87
- Peau d'âne 01 46 24 24 20
- Point à la Ligne 01 45 00 87 01
- Printemps de la Maison 01 42 82 50 00
- Saponifère 01 42 65 90 79
- Sentou Galerie 01 45 49 00 05
- Sia 01 40 88 92 92

# 6. Sexe

# Sexe, toubib et tabloïd...

ÊTRE « SEXE », UN MUST !

« Êtes-vous la femme que vous croyez ? », « 10 questions pour savoir si vous êtes clitoridienne ou vaginale ? », « Les Français font l'amour trois fois par semaine, et vous ? », etc. Après les classiques « Spécial beauté » et « Spécial maigrir », depuis dix ans, c'est au tour du « Spécial sexe » de nous harceler. Car, désormais en 2002, être branché sexe c'est aussi tendance qu'être svelte ou « french manucurée ».



**L**e sexe, un leitmotiv, pas seulement pour retenir nos hommes (comme il y a encore quelques années), mais bien du sexe pour notre plaisir, notre épanouissement personnel, notre bien-être. Après nous être juré, nous, les *superwomen*, d'assurer au travail et avec les enfants, notre nouveau credo, c'est : vélo-boulot-marmots-libido.

## Jouir ? Avec plaisir !

Dernier grand chantier entamé en mai 68, le sexe. La pilule est depuis longtemps digérée. Après l'obsession de faire des bébés puis celle de se protéger du sida, la nouvelle préoccupation des Françaises, c'est l'orgasme.

Comment jouir avec un homme d'un soir ; prendre son pied avec celui qu'on aime depuis vingt ans ; se contenter de deux fois par mois ou se stimuler pour avoir plus de désir ? Les questions sont nombreuses, les réponses incertaines et personnelles.

Une chose est sûre : les femmes cherchent l'orgasme. Muriel Baccigalupo, sexologue à Montpellier, le confirme : « Depuis



peu, les femmes ont quitté cette longue tradition altruiste qui consistait à rechercher le plaisir de l'homme. Elles simulent de moins en moins, et veulent prendre du plaisir avec de moins en moins de culpabilité. »

## Deux bonnes raisons d'être « bonne »

Être « chaude » n'est plus une maladie mais un atout. Et celles qui le revendiquent se fichent bien de l'étiquette machiste et ringarde de salopes. Elles se veulent des maîtresses redoutables. Pour deux bonnes raisons.

- **La première**, même si elle ne date pas d'hier, est de garder son homme. Comme on emmène un enfant au square pour canaliser son agressivité, on « occupe » son homme pour l'empêcher de succomber à la tentation du célèbre cliché – mais non moins briseur de ménages – de la secrétaire sur la photocopieuse. Tenir son mec par le sexe, c'est vieux comme le monde, mais ça marche encore.

- **Enfin, la dernière raison** et non la moindre : se donner la peine d'avoir une sexualité au top : le plaisir ! Celui de continuer d'avoir des courbatures quand on n'est pourtant plus abonnée à son club de gym depuis trois ans. Celui de faire flamber sa carte bancaire en lingerie, huiles de massage ou autres bougies pour le bain (et sans culpabilité, svp !). Sans oublier, le plaisir de regarder l'autre avec des yeux de biche et de palper à l'idée de le retrouver le soir.

## Et si on allait voir un sexologue ?

On l'aura compris, le sexe c'est bon pour le moral et pour le couple aussi. Seulement voilà. Ça ne tourne pas toujours très rond. Alors, pour ne pas passer à côté de ce truc qui, lorsque ça va bien, vous donne ce sourire de « celle qui le vaut bien », mieux vaut parfois faire un petit détour par le sexologue, en solo ou en duo. Pour la plupart d'entre nous, c'est un truc de magazine, mais passer à l'acte peut sauver bien des ménages !

Au Canada, pays natal de Muriel Baccigalupo (notre sexe), aller chez son sexologue est une démarche presque aussi courante que consulter son dentiste ou son dermatologue. En France, en revanche, ce spécialiste qui ne porte pas de blouse blanche fait encore figure de mythe. Entre notre chambre à coucher et son cabinet, il y a un mur, voire un fossé, que beaucoup ne parviennent pas à franchir.

Parce que, *primo*, c'est difficile de mettre un nom sur un problème, et que *secundo*, il nous semble généralement insurmontable d'aller raconter à un docteur que notre homme a des petites faiblesses ou que ça fait belle lurette qu'on n'a pas eu envie de faire l'amour. Dommage. Surtout quand on nous apprend que 30 % des consultations concernent un problème d'éjaculation rapide. Une panne masculine qui se guérit bien aujourd'hui. L'autre motif courant de consultation étant l'absence de désir chez la femme.

# Pourquoi consulte-t-on un sexologue ?

HISTOIRE DE DÉDRAMATISER LA VISITE CHEZ UN SPÉCIALISTE.

**Côté hommes**

la panne, en tête

**La panne, sexuelle ou érectile, revêt deux significations : éjaculation précoce (rapide) ou impuissance (incapacité à avoir une érection).**

## ➤➤➤ L'éjaculation rapide

### Késako ?

C'est un problème bénin qui se soigne très bien mais qu'il faut prendre au sérieux car il peut s'avérer ravageur pour le couple. Culpabilisant pour l'homme, il exaspère la femme qui a le sentiment de ne pas avoir un partenaire à la hauteur. Pain quotidien du sexologue (cela concerne un homme sur quatre), l'éjaculation rapide, souvent appelée « précoce », se définit par une incapacité à contrôler son éjaculation, autrement dit, à décider du moment où il est souhaitable d'éjaculer.

### Origines psychologiques

C'est souvent un problème que l'homme rencontre dès le début de sa vie sexuelle. Pour certains, l'éjaculation vient même si vite qu'ils n'ont jamais pu pénétrer une femme : peur de la castration qui remonte à l'enfance, manque total de confiance en soi... Ceux-là sont rares toutefois. Pour les autres, les plus nombreux, qui parviennent à la pénétration mais « tiennent » trop peu de temps, on distingue d'abord ceux qui ont toujours eu le sentiment d'éjaculer trop vite, et les autres, ceux pour lesquels ça s'est déclaré sur le tard : « *En trente ans, ça ne m'est jamais*

*arrivé, je ne comprends pas. Je dois avoir une maladie.* » Ces derniers cherchent une cause organique à leur défaillance, comme pour se déculpabiliser. Mais, en général, dans les deux cas, l'origine est psychologique. Qu'il s'agisse d'un manque de confiance en soi remontant à l'enfance ou à un événement plus récent, les facteurs sont multiples mais prennent presque toujours naissance dans la tête. Chômage, mésentente conjugale ou stress de découvrir une nouvelle partenaire, les éléments anxiogènes ne se comptent pas sur les doigts d'une seule main.

### Comment détecter le problème ?

La difficulté vient du fait que les hommes qui souffrent d'éjaculation précoce ne s'en rendent pas forcément compte. Ils manquent de repères et ne peuvent pas se comparer. Ils se demandent ce que font les autres, et n'ont pas toutes les infos sur ce qu'est la « normalité ». Car lorsqu'on est un homme, même à son meilleur pote, on ne confie pas ce genre de choses ! Raison qui conduit, généralement, la partenaire à se plaindre et à lui prendre rendez-vous chez le sexologue.

### Combien de temps un homme doit-il pouvoir « durer » ?

Les critères « temps » sont nombreux. D'abord, quand l'homme se sent incapable de prolonger son plaisir pour ne le provoquer qu'au moment désiré, on peut déjà parler d'éjaculation rapide. Mais quand l'homme ne tient que de 30 secondes à 3 minutes, on peut penser qu'il souffre de ce fameux symptôme. Attention,

**Selon Muriel Baccigalupo, sexologue, entre 30 et 50 ans, les Français font l'amour en moyenne deux à trois fois par semaine. Quant aux nombreux sondages, ils révèlent qu'en 2001, chaque Français a eu 110 rapports sexuels.**

« La majorité ne dépasse pas non plus un temps record : 10 minutes en moyenne, c'est la performance classique de l'homme », assure Muriel Baccigalupo. Pas de quoi en faire tout un plat ! Sachant aussi que plus rares sont ceux qui tiennent une demi-heure, c'est peut-être parfois une question de petites minutes qui séparent un éjaculateur rapide d'un amant classique. En résumé : le premier symptôme c'est surtout une partenaire mécontente, faute de temps. C'est le plus souvent lors de la pénétration que le bât blesse. « Le temps des caresses pose généralement moins problème. Dans la plupart des cas, l'homme parvient à se contrôler jusqu'à la pénétration, moment où le désir s'emballe et qu'il ne contrôle plus, devenant alors la victime de son sexe », explique la sexologue.

## Profil de l'éjaculateur rapide

► **Perfectionniste.** On pourrait croire que l'éjaculateur précoce est un égoïste qui ne pense qu'à son plaisir et ne maîtrise pas son pénis, trop préoccupé par son orgasme. C'est tout le contraire en réalité. Généralement, c'est parce que l'homme est trop à l'écoute de sa partenaire qu'il n'arrive pas à commander à son sexe. Il veut tellement bien faire qu'il échoue. Il se fixe pour objectif de faire jouir sa partenaire. Il y met un point d'honneur tel qu'il n'y arrive jamais, dépassé par le stress d'un tel but à atteindre.

► **Intimidé.** Rares sont en effet les causes mécaniques de ce dysfonctionnement. Dans la majeure partie des cas, il s'agit de motifs « psy ». À moins qu'il ne souffre de traumatismes ou d'angoisses latentes plus graves, de haine pour sa partenaire ou même d'homosexualité refoulée, l'éjaculateur rapide est quelqu'un qui manque de confiance en lui.

► **Angoissé.** Le stress est son ennemi numéro un. Il se met tellement « la pression » qu'il n'est plus maître de son corps ni de son sexe. La tension nerveuse provoquée par le challenge

(faire jouir sa partenaire) va alors accélérer le réflexe éjaculatoire, rendant tout contrôle impossible. Le cercle vicieux commence : trop de pression, incapacité à maîtriser son sexe, peur répétée d'éjaculer trop vite, renforcement de la pression.

## Les solutions de la sexo en cinq points

- **Se décontracter** pour faire diminuer la tension nerveuse. Comment ? En prenant contact avec son rythme respiratoire. Accompagner l'excitation et la maîtriser. Jouer avec elle pour la moduler et la prolonger.
- **S'exercer à ne pas contracter les cuisses**, car la peur d'éjaculer entraîne généralement une crispation visant à retenir l'éjaculation. Alors que c'est tout l'inverse : elle favorise à nouveau la tension. Apprendre à se décontracter par une respiration abdominale et une détente musculaire s'impose comme la seule solution.
- **Ne pas polariser son esprit sur la verge** sinon c'est la catastrophe. Écouter au contraire tout son corps, le sien et celui de sa partenaire, pour apprendre à arrêter le coit quand il en est encore temps. Trop souvent l'homme attend la dernière minute pour faire une pause. Or il faut pouvoir appréhender le moment irréversible et interrompre la pénétration quand l'excitation est encore gérable.
- **Faire une pause de quelques secondes.** Une fois calmé, on repart pour plus d'endurance. Pour apprendre à s'arrêter au bon moment, une seule école : la masturbation, indispensable si l'on veut savoir gérer son sexe.
- **Commencer par la position cavalière**, celle où la femme est sur l'homme. La plus facile pour lui car c'est elle qui bouge. L'homme n'a ni le sentiment ni l'angoisse de devoir lui amener du plaisir. C'est elle qui le prend. Une configuration nettement moins anxiogène qui demande moins d'effort musculaire, permettant ainsi à la tension nerveuse de ne pas s'emballer. Une fois cet exercice réussi, les couples pourront aborder progressivement la position dite du missionnaire, où l'homme est sur la femme. Avant de passer à celle, plus délicate, où il est derrière elle. Au bout d'une douzaine de séances chez le sexologue, dans 80 % des cas, l'homme trouve, ou retrouve le contrôle de son éjaculation, simplement grâce à la consultation, en parlant et en appliquant ces résolutions qui visent à le « déstresser ».

## à Savoir

## Pas envie de sexologie ?

Outre la consultation chez le sexologue, diverses méthodes existent pour conjurer l'éjaculation rapide. L'acupuncture ou la sophrologie contribuent à la détente. La rééducation du périnée par électrodes, quant à elle, propose de faire travailler les muscles qui agissent sur le pénis. Enfin, la technique dite du « squizz » ou de la compression consiste à se retirer dans l'urgence et à comprimer la base de la verge au niveau du frein, juste en dessous du gland (encore faut-il trouver le bon moment et le tour de main pour appuyer là où il faut et avec l'intensité adéquate !). Bref, puisqu'on doit avant tout regonfler à bloc l'esprit, si l'une de ces techniques peut jouer un effet placebo, elle est la bienvenue. Pour Muriel Baccigalupo, sexologue, l'essentiel est de mettre les points sur les i avec son sexe : « *C'est qui le patron dans votre corps, vous ou votre sexe ? C'est vous qui décidez, répète-t-elle à ses patients. La tête domine le corps et non l'inverse. Il n'y a pas de raison de se laisser gérer par les sensations.* » Il faut inverser les rôles. C'est à l'esprit de commander le corps et de lui dire comment faire.

## La panne érectile

### Késako ?

L'autre motif fréquent de consultation est la panne de l'érection, qui peut d'ailleurs découler de la première (voir p. 158). Quand l'homme qui éjacule trop vite se culpabilise, il entre dans la spirale infernale : appréhension de l'éjaculation rapide et, du coup, incapacité à avoir une érection. D'où la nécessité d'être très diplomate avec son homme et de ne pas lui dire de choses irréversibles.

## Causes organiques

Première des choses à faire quand on consulte pour une panne

de l'érection : se soumettre à une série d'examen chez l'urologue ou l'andrologue afin d'exclure toute cause organique (maladie vasculaire, neurologique ou du pénis...), médicamenteuse (bêta-bloquants, antidépresseurs...) ou autre (alcool, drogues...).

## Causes psychologiques

Une fois l'origine organique exclue, il faudra identifier qu'il s'agit bien d'un facteur psychologique. Moyen imparable : la masturbation (là encore !). Si l'érection est possible, ce n'est alors qu'une fois devant la femme que ça ne va pas. D'autre part, quand le trouble apparaît pendant les rapports alors que l'homme continue d'avoir une érection matinale, c'est encore l'assurance d'une cause psychologique. Au sexologue maintenant d'en comprendre la ou les cause(s).

▶ **Stress ponctuel** (dans la majorité des cas). L'homme, anxieux, redoute l'échec. Il est entré dans un cercle vicieux où la peur de perdre l'érection bloque et, du coup, empêche cette érection.

▶ **Blocages profonds de l'enfance** : angoisse de castration, abandon, peur morbide des femmes qui menaceraient d'engloutir littéralement le corps de l'homme, une peur qui se concrétise souvent par le sentiment d'être « envahi » par une femme.

## Les solutions de la sexo

• **Caresses sans pénétration**. Si la panne est récente et superficielle, provoquée par un stress, le sexologue préconisera une rééducation par les caresses mais sans pénétration. Le but ? Favoriser la détente grâce aux effleurements en bannissant dans un premier temps la pénétration, source d'angoisses. Une fois la pression relâchée, l'esprit est libéré et ne se focalise plus sur l'érection, ce qui provoque progressivement sa reprise. On commence par des caresses, qui deviennent de plus en plus sensuelles puis carrément sexuelles. On passe ensuite à la pénétration qui ne fait plus blocage. Voilà la recette pour les petits incidents de parcours.

• **Sexo-analyse**. Si l'origine de la panne est plus ancienne, le sexologue peut suggérer une sexo-analyse. À partir de l'his-

### Pas ce soir Chérie, je suis surmené

Dernier symptôme en date dans la sexualité masculine : la panne due à un manque de désir pour cause de surmenage. Jusqu'alors réservé aux femmes, ce discours sort de plus en plus souvent de la bouche des hommes. Muriel Baccigalupo, sexologue, nous met en garde : « Si les femmes prétendent désormais comme les hommes à une sexualité basée sur leur plaisir et qu'elles se masculinisent peu à peu, les hommes changent eux aussi. Ils affichent des revendications typiquement féminines, du genre : "Je suis trop fatigué pour faire l'amour : entre le boulot et les enfants, le soir, je n'ai plus d'énergie pour ma femme." » Nos hommes se féminisent ! Gardez l'œil ouvert, Mesdames, et demandez-vous parfois qui porte la culotte à la maison. Il paraît qu'à trop les dominer, ils en perdent leur identité et ne peuvent plus nous satisfaire. Si des petites concessions peuvent nous éviter la visite chez le sexologue, ça mérite réflexion, non ?

toire de l'individu, on va comprendre pourquoi l'inconscient refuse l'érection. Il pourra découvrir une peur des femmes perçues comme envahissantes, suscitée par une mère étouffante par exemple. Tout comme une série de traumatismes de l'enfance l'empêchant de s'épanouir dans une sexualité équilibrée. Au contraire de la consultation classique chez un sexologue, la sexo-analyse se fait seul (et non en couple) et peut durer de 25 à 75 séances.

### à Savoir

Le cabinet du sexologue ressemble à celui du psy. Mais vous ne devez pas y trouver de table d'auscultation puisque vous n'y passerez pas de visite. S'il avait un doute sur votre état de santé, le sexologue vous enverrait chez votre gynécologue. Coût de la séance : de 50 à 150 €, variable selon le quartier et la réputation du praticien. Un acte non remboursé par la Sécurité sociale.

## Côté femmes

### Manque de désir et peur de ne jamais connaître l'orgasme

« Elle n'a jamais envie de faire l'amour, Docteur. Elle est toujours fatiguée et me dit qu'elle est surmenée » se plaignent les maris. Les femmes manquent de désir. Pourquoi ? Ont-elle moins de besoins que les hommes ? Ou plus de tâches ménagères qui les épuisent au point de leur ôter tout désir ?

### >>> SOS désir

**! Trop terre à terre.** Pour Muriel Baccigalupo, la femme a besoin d'être reposée pour faire l'amour, contrairement à l'homme qui peut « démarrer au quart de tour » malgré les problèmes rencontrés dans la journée. Chez lui, tout est compartimenté : vie professionnelle, vie de père, vie d'amant. Il dira plus rarement qu'il est préoccupé au point de ne pas avoir d'érection. La femme, quant à elle, a besoin d'être détendue, d'avoir l'esprit et le corps libérés des tâches journalières. Comment l'homme passe-t-il alors si facilement du coq à l'âne ? Pourquoi les femmes pensent-elles encore aux devoirs du petit quand leur mari ne songe qu'aux galipettes ?



**! Pas assez de fantasmes.** Les femmes n'auraient pas cette extraordinaire capacité qu'ont les hommes à faire marcher leurs fantasmes. Un dessous suggestif, un regard coquin et les voilà partis dans l'univers du désir et du fantasme. Chez la femme, c'est différent. Elle n'a pas ce mécanisme naturel qui consiste à faire marcher son « univers fantasmagorique ». Souvent trop inhibée, elle ne s'autorise pas cette prise de liberté. « Les femmes ont peur de leurs fantasmes, assure Muriel Baccigalupo.



## B.A.-BA FANTASMES

**Késako ?** Idéal pour ne pas passer à l'acte dans la réalité, le fantasme est le signe d'une excellente santé sexuelle. Il nous permet de vivre dans notre esprit ce qui nous excite sans pour autant être obligée de le réaliser. Au même titre que le rêve, il a pour rôle d'exprimer nos désirs refoulés tout en ayant conscience. Encore mieux, puisque notre tête mène le jeu ! Inutile de culpabiliser. C'est vrai, sortis de leur contexte, les fantasmes, quand nous y repensons, nous donnent un air ridicule. Mais c'est « grâce à eux que vous refoulez correctement vos pulsions et assouvissez vos envies sans passer à l'acte, par exemple », rappelle Muriel Baccigalupo. Rien n'est sale ni honteux. Quel qu'il soit, le fantasme tient en éveil notre libido et peut, à tout moment, sauver notre sexualité.

**Qu'est-ce qui fait courir les hommes ?** Même si les fantasmes sont personnels, on distingue ceux des femmes et ceux des hommes. Ces derniers osent généralement plus en parler car ils ressentent moins de culpabilité à se stimuler avec ces « images » sexuelles. Contrairement à nous, les hommes mettent souvent un visage sur celle avec qui ils s'imaginent avoir une expérience. Autre signe distinctif : parce qu'ils en ont assez qu'on attende tout d'eux, nos hommes rêvent de se retrouver entre les mains d'une experte qui se charge de les rendre fous. Faire l'amour à une inconnue ou à une étrangère dont ils ne comprennent pas la langue les excite aussi à 200 %. Sans compter qu'ils ont toujours autant d'attrait pour les lesbiennes et s'imaginent volontiers pris

entre deux femmes, voire vivre une scène torride dans un harem. Enfin, à l'image de Hugh Grant dans *Coup de foudre à Nothing Hill*, être l'amant d'une star reste un must. Remarquez, partager une nuit avec Hugh, nous aussi, on ne dirait pas non !

**Et les femmes ?** Plus de la moitié des femmes rêvent de faire l'amour dans l'eau. Au bord de la mer, dans une piscine ou dans un jacuzzi, nous nous sentons comme un poisson dans l'eau. Et parce que nous savons nous adapter à toutes les situations, la douche aussi nous rend folles ! Simuler un rapport sexuel où le partenaire nous oblige à faire l'amour est aussi un fantasme fréquent. Mais attention. Il s'agit bien d'un fantasme et non d'une réelle envie d'être violée. Une fiction qui peut être un jeu et dont les règles sont clairement établies entre les deux partenaires. Enfin, faire l'amour à la va-vite avec un inconnu reste un de nos classiques. Un moyen imparable de vivre une folle aventure avec un autre homme sans pour autant tromper le nôtre.

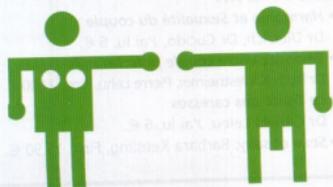
**Freedom, freedom.** Parce que tous les fantasmes sont permis, n'ayez plus honte des vôtres, même s'ils sont différents de ceux cités dans les paragraphes précédents : rêves de domination, envie d'entendre de son partenaire des mots vulgaires, faire l'amour avec plusieurs hommes ou plusieurs femmes à la fois... tout est possible car l'imagination est sans limites et l'esprit absolument libre !

Elles éprouvent une grande culpabilité à réaliser dans leur tête ce qu'elles ne s'autoriseraient pas dans la vie. Alors que chez l'homme, il est presque naturel de fantasmer en s'imaginant, par exemple, avec plusieurs partenaires pour s'exciter. La femme refuse ce laisser-aller. Faire l'amour en imaginant qu'elle a plusieurs partenaires équivaut à tromper le sien. Assumer ses fantasmes quand on est une femme requiert, en fait, une grande maturité sexuelle. »

## Qu'est-ce qui fait barrage ?

► **Les sentiments.** La femme, plus terre à terre, s'évade moins facilement. Mais si les soucis matériels du quotidien l'empêchent d'accéder au monde de l'imaginaire, les sentiments la retiennent aussi souvent. Alors que l'homme peut dissocier le désir sexuel du sentiment amoureux, chez la femme, tout est imbriqué. Une dispute suffit à briser la complicité. Et sans complicité, le désir est bloqué.

► **Les ressentiments.** Un conflit mal résolu, une rancœur latente et la femme ne peut pas accéder au désir. Pour avoir envie de faire l'amour, elle a souvent besoin d'être en phase avec l'autre. Se réconcilier sur l'oreiller est un mythe masculin que beaucoup d'entre elles refusent. La réconciliation d'accord, mais avant de passer au lit ! En consultation, Muriel Baccigalupo remarque souvent que lorsque la femme dit non, c'est pour exprimer de manière détournée qu'elle en veut à son partenaire. Faire payer à l'autre en se refusant à lui est un classique, même si ce refus s'exprime de manière détournée : mal de tête, fatigue, etc. Face à un dominateur, celle-ci peut ne pas vouloir passer à l'acte, un moyen de lui rappeler qui tient les rênes... Car si le sexe permet parfois aux femmes de « posséder » leur conjoint et de les garder à la maison, il peut aussi être utilisé comme monnaie d'échange dans une relation où les rapports de force ne sont pas toujours équitables.



## à Savoir

### Comment reconnaître l'orgasme ?

À la question « Accédez-vous à l'orgasme ? », les femmes répondent à Muriel Baccigalupo, « Je ne sais pas, je crois... Oui je prends beaucoup de plaisir ». Mais est-ce un orgasme ? On prend du plaisir à boire, à manger, à séduire, à la pénétration même, mais l'orgasme, c'est différent. Physiologiquement, c'est une sensation particulière qui ne peut pas être confondue avec une autre.

#### 5 CRITÈRES-CLÉS

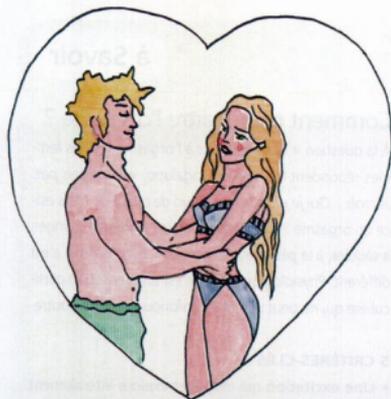
- **Une excitation** qui monte et explose littéralement à un moment donné entraînant une sensation de plaisir intense et de laisser-aller total.
- **Des battements de cœur** qui s'accroissent de manière significative.
- **Des rougeurs** au torse et au visage.
- **Des contractions** du vagin en synchronisation avec les battements cardiaques.
- **Une perte totale** de la maîtrise de soi due au laisser-aller.

Se détendre, lâcher ses sensations, faire le vide, régler ses conflits avec l'autre et avec soi sont autant de conditions *sine qua non* pour que l'orgasme investisse le corps de la femme.

## ►►► Orgasme es-tu là ?

### Difficile à atteindre

Le manque de désir est intimement lié au plaisir auquel accède chaque femme. Meilleur c'est, plus vite on a envie de recommencer. Mais arrivons-nous vraiment à la jouissance ? Plus subtil que celui de l'homme, notre orgasme est-il si difficile à atteindre ? Comment une femme peut-elle savoir si ce qu'elle ressent est un orgasme et si elle peut aller plus loin ? Souvent cli-



toridiennes, celles qui courent après un orgasme vaginal sont-elles sur le mauvais chemin ? « Nombreuses sont les interrogations liées au plaisir. Nous devrions entamer des recherches comme certaines sont entreprises au Canada, constate Muriel Baccigalupo. En France, il reste beaucoup à faire. Comprendre l'orgasme et l'analyser ne relève malheureusement pas d'une science exacte. Cependant, en matière de sexologie, nous avons quelques certitudes qui peuvent aider les femmes à se reconnaître et à mieux comprendre leur sexualité. »

## Jouissance et point G

Orgasme vaginal, point G, les femmes qui accèdent à l'orgasme par stimulation du clitoris sont-elles à côté de la plaque ? Il semblerait que ce dernier joue le rôle principal dans la sexualité, avec encore quelques incertitudes toutefois. Selon Muriel Baccigalupo, « beaucoup de femmes consultent un sexologue pour se rassurer parce qu'elles n'ont jamais connu d'autre plaisir que celui provoqué par le clitoris », alors que le plaisir vaginal est aussi soupçonné d'être obtenu grâce au frottement du clitoris. Mais, si comme on le dit, le plaisir arrive plus tard et nécessite plus de maturité, ce n'est pas parce que le point G est difficile à trouver. C'est seulement parce que la femme a besoin d'être désinhibée pour jouir. Pour cela, il faut se détacher des interdits sociaux et parentaux, et cesser de se poser la question : « Que mes parents vont-ils penser de moi qui fait l'amour dans telle position, qui pratique une fellation, la sodomie, etc. » Des interdits censeurs de plaisir.

## La masturbation

Jourir enfin, ne plus être passive, se détacher petit à petit de l'image du prince charmant et débloquer la porte de l'univers « fantasmes ». Peu libérées, les femmes ne se « lâchent » que si l'amour le permet. Quand la passion amoureuse s'essouffle, le désir s'estompe. Or l'imaginaire doit prendre le relais, et les femmes se détacher de leur culpabilité qui rend l'orgasme impossible. Cette culpabilité qui interdit à beaucoup de se masturber alors que c'est la seule voie permettant de bien connaître son corps. La masturbation (dont on a honte à cause du poids de l'éducation) permet à la femme d'assumer son corps, de découvrir ses zones érogènes et de développer, en même temps, son univers fantasmagique.

« Les femmes attendent trop de choses des hommes, remarque Muriel Baccigalupo. Passives, elles voudraient qu'ils leur fassent découvrir leur sensualité, qu'ils les guident. Or ils ne peuvent pas les deviner. À elles de s'expérimenter, de connaître ce qui les excite pour amener l'homme à leur donner du plaisir. »

## Trouver un bon sexologue

La sexologie est une profession en voie de reconnaissance qui commence juste à être une spécialité en faculté de médecine. D'où la difficulté à trouver son sexologue et la peur de tomber entre les mains d'un charlatan.

• **Syndicat national des sexologues français** : 41, rue Simplon, 75018 Paris. Tél. : 01 42 64 02 20.

### Côté Net ▶▶▶▶

[www.sexologie-fr.com](http://www.sexologie-fr.com)

[www.adirs.org](http://www.adirs.org) : le site de l'Association pour le développement de l'information et de la recherche sur la sexualité avec de nombreuses fiches détaillées sur les troubles de l'érection, les femmes fontaines..., des lectures conseillées et des ouvrages de référence.

### Côté Livres ▶▶▶▶

- **Harmonie et Sexualité du couple**  
Dr Dietrich, Dr Cucido, J'ai lu, 6 €.
- **Relancez votre couple pour les nuls**  
Dr Ruth K.Westheimer, Pierre Lehu, First, 21,90 €.
- **Le Traité des caresses**  
Dr Gérard Leleu, J'ai lu, 6 €.
- **Sexe et sexy**, Barbara Keesling, First, 15,90 €.

# Allô gynéco !

## C'est vrai ou c'est faux ?

**Les mycoses peuvent entraîner la stérilité. >>>**

**☹️ Faux.** Les mycoses, scientifiquement appelées *Candida albicans* sont des champignons. Comme tous les champignons, ils ne s'attrapent pas mais apparaissent et se développent quand la flore vaginale qui les protège habituellement est déséquilibrée. En bref, quand les bactéries qui composent cette flore sont détruites, les champignons qui cohabitent avec elles prennent toute la place et se développent à toute vitesse. Contrairement à la rumeur, si elles ne sont pas soignées, les mycoses bénignes ne risquent pas de provoquer la stérilité puisqu'elles restent au niveau du vagin et ne touchent ni l'utérus ni les trompes. On s'en débarrasse avec des ovules et des crèmes. Les mycoses qui ne seraient pas soignées guériraient spontanément sans incidence mais se manifesteraient à nouveau dans les plus brefs délais !

**Une femme qui a des mycoses ne peut pas faire l'amour. >>>**

**😊☹️ Vrai et faux.** Les mycoses provoquent une vaginite, c'est-à-dire une inflammation du vagin et de la vulve, qui se traduit par des brûlures, des démangeaisons, parfois des pertes (leucorrhées) souvent malodorantes et, enfin, par une dyspareunie orificielle, autrement dit des rapports sexuels douloureux. Difficile donc d'avoir des rapports quand on a une mycose mais cela n'est pas interdit. Aujourd'hui, on sait qu'il ne s'agit pas d'une maladie sexuellement transmissible (MST) et on ne traite généralement plus le partenaire de celle qui en souffre.

**Les hommes ne peuvent pas avoir de mycoses. >>>**

**☹️ Faux.** Les hommes aussi peuvent développer ce *Candida*. Chez eux, il se manifeste pas des rougeurs sur le gland qui évoluent en séchant et en pelant. Si le patient ignore qui consulter, il se tournera vers son dermatologue qui lui prescrira une crème mycosique. Petite précision : le médecin du pénis de l'homme est le dermatologue ou le vénérologue pour les troubles de la verge.



**Certaines femmes ont des mycoses, d'autres non, c'est une question de chance. >>>**

**😊☹️ Vrai et faux.** Certaines sont plus sujettes aux mycoses. Mais des facteurs extérieurs jouent aussi en leur faveur. Une fois connus, on peut mieux les éviter. Vigilance donc lors de la prise d'antibiotiques, qui déstabilisent, c'est bien connu, la flore vaginale et préparent le terrain. On évite pendant le traitement (et de manière générale) tout ce qui peut entraîner une macération au niveau de la vulve : chaleur, pantalons serrés, culottes en synthétique (bannir tout ce qui n'est pas 100 % coton ou soie), savons abrasifs (ils peuvent modifier et endommager le pH de la flore). Les règles et la grossesse, quant à elles, modifient la flore et sont des facteurs favorisant les mycoses.

**Certains comportements sexuels peuvent entraîner des infections. >>>**

**😊 Vrai.** La sodomie, si elle n'est pas effectuée avec précaution, peut entraîner des vaginites sans gravité. Passer de la sodomie à une pénétration vaginale peut amener des impuretés, facteurs d'infection. Pour éviter cela, il faut utiliser soit un préservatif lors de la pénétration anale et le retirer avant toute pénétration vaginale (ou inciter votre partenaire à se laver en passant de l'un à l'autre, si vous n'utilisez pas de préservatif), soit commencer toujours par une pénétration vaginale avant la sodomie.

**Les vaginites ne rendent pas stériles. >>>**

**😊☹️ Vrai et faux.** Seules deux vaginites (inflammation du vagin et de la vulve provoquant brûlures et démangeaisons) peuvent entraîner la stérilité si elles ne sont pas décelées : la vaginite à chlamydiae et les gonococcies (anciennement « chaude pisse »). Contrairement aux mycoses, elles remontent dans



l'utérus et les trompes, menaçant alors la femme de stérilité. Attention, chlamydiae et gonococcies sont des MST !

### Les chlamydiae donnent mal au ventre. >>>

😊😞 **Vrai et faux.** Les chlamydiae cumulent un problème supplémentaire : elles ne se traduisent pas forcément par une vaginite, c'est-à-dire par des symptômes douloureux, et peuvent survenir sans se manifester. Souvent, elles ne provoquent ni perte ni odeur particulière. Toutefois, le vagin étant en connexion avec l'utérus, les chlamydiae qui naissent dans le vagin peuvent remonter vers les trompes puis vers le ventre, entraînant des douleurs pelviennes (du ventre). Des informations inquiétantes pour toutes celles qui peuvent porter cette maladie sans le savoir et devenir stériles. Alors pourquoi ne pas dépister les chlamydiae systématiquement en procédant à un prélèvement? Surtout parce que cette maladie comme beaucoup de MST a nettement diminué grâce au port du préservatif. Et les ravages qu'on connaissait dans les années 80 suite à la libération sexuelle des années 70 se sont heureusement estompés. À nous de continuer d'être vigilantes !

### Les hommes aussi peuvent devenir stériles suite à des infections. >>>

😊 **Vrai.** Les hommes peuvent être touchés par les chlamydiae puisqu'elles sont sexuellement transmissibles. Symptômes : une douleur à l'émission de sperme et d'urine accompagné d'un écoulement matinal purulent. Pour les gonococcies, c'est pareil. Ça fait mal et c'est dangereux, à moins d'être rapidement traité par des antibiotiques de la famille des tétracyclines. En ce moment, on parle aussi d'un retour en force de la syphilis, elle aussi sexuellement transmissible. Cette tendance est due au laxisme nouveau face au sida. Rassurés par ce virus qui faisait si peur il y a dix ans, les Français ont baissé leur vigilance en matière de port du préservatif. Un nouveau comportement qui favorise en effet le retour de maladies qui étaient quasi éradiquées, en l'occurrence, la syphilis.

#### REMERCIEMENTS

- à **Muriel Baccigalupo**, sexologue à Montpellier
- au **Docteur Alain Lumbroso**, gynécologue-obstétricien à Paris.

## Un point sur l'infertilité

**Stérilité ou infertilité ?** On ne parle plus en terme de stérilité mais d'infertilité. Tout simplement parce que, aujourd'hui, on n'est plus « stérile » à vie (à moins de ne plus avoir d'utérus). On se trouve dans un état d'infertilité qui peut s'arranger dans 90 % des cas (même si on n'a plus d'ovaires) grâce à un traitement (hormonal par exemple) ou grâce à une méthode de fécondation assistée (fécondation *in vitro* ou insémination artificielle). Les causes de l'infertilité sont multiples : maladies, troubles passagers hormonaux, chocs affectifs... Tout ce qui peut gêner la rencontre d'un ovule et du sperme est pris en compte.

**Chez la femme.** Il s'agit de troubles de l'ovulation qu'ils soient d'origine hormonale (dysfonctionnement de la fabrication des hormones), ovarienne (maladie ou infection ovarienne), ou accidentelle (fibromes). Sans oublier le facteur psychologique, indissociable du reste et à toujours prendre en compte ; le cerveau ayant en effet la capacité de commander aux ovaires d'ovuler ou non.

**Chez l'homme.** Outre les difficultés mécaniques (troubles de l'érection, de la pénétration et de l'éjaculation), il peut s'agir d'anomalies du sperme.

- **Insuffisance du nombre de spermatozoïdes** : au-dessous de 20 millions de spermatozoïdes par éjaculat, on parle d'une insuffisance pouvant entraîner l'infertilité (sachant que l'on compte généralement 180 millions de spermatozoïdes dans un éjaculat normal).
- **Problème de mobilité des spermatozoïdes** : au lieu de filer droit, ces derniers tournent en rond. Tout homme a en lui des spermatozoïdes qui tournent en rond, mais dès lors qu'il en a un sur deux, c'est anormal.
- **Faiblesse de vitalité des spermatozoïdes** : certains d'entre eux meurent au bout d'une heure quand la plupart doivent vivre 48 heures. Quand ces spermatozoïdes à courte durée de vie sont trop nombreux et qu'ils meurent majoritairement avant la rencontre avec l'ovule, il y a peu de chance que la fécondation ait lieu.
- **Anomalie de forme** : ils montrent une absence de flagelle (la petite queue), une forme de tête étrange, etc.

#### Comment favoriser la fécondation

- En favorisant l'ovulation en passant par un traitement hormonal ou ovarien.
- En procédant à un traitement des spermatozoïdes.
- En ayant recours à l'insémination artificielle qui consiste à déposer le sperme dans le col de l'utérus.
- En pratiquant une fécondation *in vitro* (FIV) quand les trompes sont bouchées et ne fonctionnent plus. C'est-à-dire une rencontre ovule-perme dans une éprouvette (*in vitro*) replacés ensuite à l'état d'embryon, dans l'utérus.

# Astro-7. logie

# Astrologie solaire amour, travail, santé

## Les prévisions hiver 2002-2003



### Bélier

*Soleil et/ou ascendant*

**LENTE AVANCÉE AUTOMNALE, HIVER FÉCOND, PRINTEMPS EXIGEANT**

**D**écouragée, fatiguée, lasse ? C'est normal, en automne, l'astre du jour traverse la Balance, signe diamétralement opposé au vôtre. Ce n'est pas la meilleure période pour votre forme, ni pour les excentricités auxquelles vous avez habitude votre entourage. Prenez plutôt un bon bol d'air, reposez-vous et approfondissez votre réflexion sur votre entourage amical. Dans votre signe depuis mai dernier, la Lune Noire vous oblige, jusqu'à mi-février 2003, à refuser tout conflit. Vous gagnerez dans la confrontation mais sans provocation. Vous vous lancerez dans un projet audacieux et dans un domaine nouveau où vous ferez figure de pionnière et de leader. Au printemps, vos forces et votre santé facilitent la mise en place de ce projet avant votre

anniversaire. C'est pourquoi il faut d'ores et déjà vous y mettre. Côté finances, l'actualité étant plutôt à l'épargne, freinez vos envies de faire les boutiques et attendez fin janvier pour renouveler votre garde-robe. En amour, les couples vivent des instants de bonheur intense, et si vous êtes célibataire, tourner autour du pot en attendant que l'autre fasse le premier pas ne vous ressemble pas. Reprenez confiance et ressaisissez-vous vite, sinon l'oiseau s'envolera vers d'autres charmes !

### Taureau

*Soleil et/ou ascendant*

**AUTOMNE SATISFAISANT, HIVER COCON, PRINTEMPS DE QUALITÉ**

**V**ous avez planifié une fin d'année tranquille et organisé la baignade dans le bien-être le plus total ? Vous avez raison car avec Vénus dans le signe opposé jusqu'à janvier 2003, il est nécessaire d'adopter une position de retrait et de jouer la carte de la satisfaction. N'exigez rien, vivez sur vos acquis et surveillez votre moral qui dépend fortement de l'état de votre bourse. La Lune Noire entre dans votre signe en février et le traverse pendant neuf mois consécutifs. Elle vous oblige à remettre en ques-



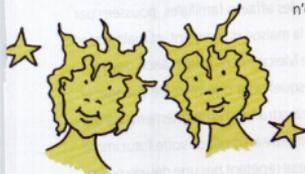
tion vos affirmations, vos objectifs, vos besoins, le but de votre vie. Vous cherchez de nouveaux moyens pour améliorer concrètement votre quotidien et préparer les mutations tout autant intéressantes, que financières, de l'année prochaine. Commencez par mettre les jalons qui vous conduiront à une promotion professionnelle, préparez un nouveau dossier de candidature et utilisez le calme de l'hiver pour élaborer un vrai plan d'action. En amour, vous réglez vos montres à l'heure de la passion, la fièvre d'un amour récent gagne les célibataires. Les couples sont moins prêts à une véritable envolée vers la paix tant espérée et les amours clandestines ne sont pas à exclure ! Réfléchissez deux fois plutôt qu'une et ne jetez pas le bébé avec l'eau du bain !

## Gémeaux

Soleil et/ou ascendant

CAVALCADE AUTOMNALE, HIVER SÉLECTIF, MARCHÉ EN AVANT  
PRINTANIÈRE

Vous n'êtes pas à la fin de votre course infernale et heureusement que vous avez oublié d'être fainéante... Seulement, même avec la meilleure volonté du monde, vous ne pourrez pas attendre tout ce que vous vous êtes promis de réaliser depuis six mois. Le temps n'est pas votre allié, vos obligations et vos responsabilités sont lourdes, la construction de la nouvelle voie que vous avez entamée n'atteindra son but que lorsque Saturne quittera votre signe, en juin 2003. La Lune Noire traverse la maison des amis et du futur et vous oblige à faire une sévère sélection relationnelle. En amour, les couples apprennent à mieux se connaître. Points forts : la communication, la complicité et l'humour. Célibataire, cessez de remuer de vieux fantômes, tournez la page, peignez votre chambre aux couleurs de l'arc-en-ciel et offrez à nouveau votre cœur. C'est vrai, l'argent vous manque cruellement, cet automne, et vous transformer en fourmi est une obligation durant tout l'hiver. À partir de mars, les miracles de votre



gestion hivernale vous feront sourire devant la possibilité de partir en voyage, vous acheter une nouvelle voiture, ou ce bel ensemble de marque, que vous convoitez tant !

## Cancer

Soleil et/ou ascendant

AUTOMNE ET HIVER TOUT EN PROMESSE, PRINTEMPS HOULEUX

Championne au travail cet automne, vos investigations professionnelles vont être bien préparées et vous allez œuvrer dans le sens que vous dicte votre flair. Avec Jupiter dans la maison de vos comptes, vous êtes parée pour un automne à l'abri du besoin, un hiver doux et plein de petites attentions. Toutefois, évitez les extravagances et les coups de folie qui risquent de colorer en rouge votre compte en banque. Artiste, littéraire, créatrice, vous traversez une période inspirée et fertile, la reconnaissance viendra avec le concours de vos excellentes relations. Songez à resserrer les liens, à amplifier la communication autour de votre travail. Cet hiver, votre famille vous monopolise et un projet de vacances d'hiver enchante grands et petits. Si vous êtes en couple, la Lune Noire, en aspect négatif avec votre soleil, vous rend jalouse et méfiante. Votre omniprésence avec votre conjoint, vos questionnements appuyés, causés par votre besoin d'être rassurée sans cesse, l'éloignent de vous. Prenez garde et évitez



la crise du printemps en cherchant à diversifier vos intérêts, en faisant du sport, ou en vous inscrivant à des cours de cuisine. Célibataire, il serait grand temps de prendre soin de votre physique et changer de style vestimentaire, si vous souhaitez qu'on apprécie un peu plus votre plastique aux beaux jours !

## Lion

Soleil et/ou ascendant

**AUTOMNE ET HIVER SOUS LES TROPIQUES, PRINTEMPS DE FOLIE**

Sous l'influence et la protection de la majestueuse planète Jupiter, insouciance et nonchalance sont votre sort jusqu'à fin août 2003. Vous êtes bien dans votre peau, quoique quelque peu dérouterée, par toutes ces portes qui s'ouvrent devant vous, avec autant de facilité ! Le risque, c'est d'y prendre goût et ne plus faire d'effort à long terme. Utilisez cette période faste, assortie du passage de la planète Mars dans les maisons de vos gains et des échanges, pour tester de nouvelles stratégies de gestion et de contacts. Les déplacements sont source d'apprentissage dans des milieux nouveaux, conjugués à des rencontres socio-professionnelles de qualité. Les défis et les challenges sont intéressants et vous savez que vous êtes prête à les relever dès cet automne. Foncez-y sans tarder, « *il faut battre le fer quand il est chaud* », dit le proverbe. Certes, la Lune Noire vous aide de son mieux à vous mettre en avant, à démontrer vos capacités et à utiliser pleinement votre potentiel, mais elle vous demande en retour d'être attentive aux autres, rigoureuse envers vos engagements et modestes avant tout. En amour, les couples se réchauffent à la flamme de leur union, ravivée pour l'hiver, avant la remise en cause totale, repoussée jusqu'au printemps. Quant aux célibataires, irrésistibles et sexy, elles sont bien déter-

minées à trouver le compagnon de ski idéal pour les prochaines vacances de février et plus... si affinités !



## Vierge

Soleil et/ou ascendant

**ÉTÉ INDIEN, DOUCEUR HIVERNALE, GRAND MÉNAGE PRINTANIER**

Tirailée par le carré difficile que forme Pluton avec votre soleil, dans la maison des affaires familiales, poussées par l'opposition de Mars dans la maison du conjoint, et malmenées par le passage rétrograde de Mercure dans votre maison des gains, vous avez tout fait (ou presque) pour que votre vie change, en si peu de temps ! Vous avez extrait des enseignements de première qualité, à vous de les mettre au profit de votre futur immédiat, pour que les erreurs ne se répètent pas une deuxième fois. Le repos et une bonne dose de soins corporels vous permettent cet hiver de garder le sourire et de réaliser que votre vie vaut la peine d'être vécue, avec ses hauts et ses bas. Vous êtes heureuse, amoureuse ? La Lune Noire vous permet de rester consciente de vos besoins profonds et vous oblige à faire le tri nécessaire et à garder votre indépendance, si l'élu de votre cœur ne répond pas exactement à vos attentes, à l'orée du printemps. Pour les couples dont le poids des années a creusé des failles profondes dans l'âme, le temps est aux décisions. Le proverbe dit qu'il vaut mieux assumer les réalités quotidiennes, seule et libre, que mal (ou pas du tout) accompagnée. Préservez vos intérêts et ceux





de vos enfants, sans oublier vos nerfs et vos intestins, dès fin mars. Vos finances remontent calmement à partir de fin octobre. Épargnez jusqu'en février, avant de pouvoir respirer normalement au printemps et surtout guettez l'arrivée de la planète de la chance à la fin de l'été !

## Balance

*Soleil et/ou ascendant*

**AUTOMNE EN DENTS DE SCIE, HIVER ENDORMI, PRINTEMPS FLEURI**

**P**oint de démarrage d'un nouveau cycle solaire, votre anniversaire de 2002 vous permet de prendre de nouvelles résolutions et de vous ranger du côté des déterminées. À condition de vous y tenir et de faire figure basse devant les contre-attaques qui se préparent sur tous les fronts. À moins que vous ne préférerez mener la barque toute seule et élaborer des plans d'action conséquents, en utilisant votre arme secrète, la Lune Noire. N'oubliez pas que pendant que vous découvrez la véritable personnalité de vos adversaires vous êtes également percée à jour. Soyez la gardienne de votre langage, maîtrisez vos élans survoltés, mettez de l'eau dans votre vin, prenez du recul, observez... le fil des recommandations est long pour cette période en dents de scie. C'est le moment idéal pour plonger dans vos études et décrocher le diplôme qui manquait à votre panel. Les investissements financiers qui se sont fragilisés pendant l'hiver reprennent leur

force aux beaux jours. Avant de vivre des changements affectifs et relationnels profonds, il vous faudra patienter jusqu'en mars, voire mai 2003, avec l'arrivée des planètes Vénus et Mars, dans le signe amical du Verseau. C'est à ce moment que l'amour vous sourit enfin avec la rencontre d'un être tout à fait à part, dans votre environnement professionnel. Ouvrez votre cœur et vos yeux !

## Scorpion

*Soleil et/ou ascendant*

**BILAN AFFECTIF AUTOMNAL, BILAN DE SANTÉ HIVERNAL, CONCLUSIONS PRINTANIÈRES**

**S**aturne, la planète du plomb et des retards, dans la maison du sommeil et de votre vie sexuelle, ne vous avantage pas du tout. Vous avez tellement besoin de dormir, tellement envie d'oublier et de fuir... votre vie conjugale et intime, qui vous pèse, vous alourdit et vous tracasse ! Heureusement, jusqu'à mi-janvier, Vénus vous soutient dans vos investigations et vous confirme le bien-fondé de vos décisions, désagréables, certes, mais, quand il faut y aller, il y faut aller ! Et vous n'y allez pas avec le dos de la cuillère ! Comme vous prenez tout à cœur, votre état psychosomatique est alarmant et à moins que vous ne donniez priorité à un voyage de remise en forme à l'autre bout du monde. Au travail, vous êtes la coqueluche de votre patron, profitez-en pour demander cette promotion tardive et vos jours de récupération en prime. Les finances se portent à merveille, en janvier et février encore mieux, avec la traversée de la planète Mars dans votre maison des acquis et des biens. Le printemps trouve les couples en position de chiens de faïence, prêts à se tourner le dos à jamais, mais l'amour pour vos enfants sauvera toute situation contraignante. Les célibataires tirent leurs conclusions entre février et mai, préférant vivre chacun chez soi et se rencontrer que pour de bons moments. Attention, vous ne tiendrez pas longtemps à ce rythme-là... La fusion des meubles est inévitable !



## Sagittaire

*Soleil et/ou ascendant*

**AUTOMNE SUR LES ROTULES, HIVER SOUS LE GUI, PRINTEMPS SANS SOUCI**

L'opposition de Saturne à votre astre de vie vous oblige à jouer tour à tour le rôle de la dame de fer, de l'institutrice sévère, ou de l'amazone meurtrie. Le matin au réveil, vous vous plaignez de votre dos, de vos articulations. À midi, vous avez fini le travail de deux journées consécutives. Et le soir, dans les bras de votre compagnon, vous versez les larmes de votre corps, en faveur



de l'incompréhension de vos collègues, de vos associés, de votre famille, de vos amis. La Lune Noire, en signe ami, vous confère la lucidité d'une part, et la capacité managériale de l'autre. Mais vous rend tout autant hypocondriaque, critique et autoritaire. Méfiez-vous de vos manières trop directives envers vos proches, ils vous ont connue plus juste et loyale que vous ne l'êtes en cet automne, à cause de la pression qui monte, de vos obligations et responsabilités indéniablement accrues. L'hiver, juste après votre anniversaire, vous vous permettez de prendre du vrai repos et votre amoureux trouve l'occasion de vous offrir un magnifique voyage ou une superbe bague ! Les célibataires retournent leur veste au printemps, après un hiver tous azimuts, passant par un déménagement, un nouveau poste et la réapparition d'un ancien flirt. Les deux premiers trimestres de 2003, vous êtes focalisée sur l'envie de créer en donnant libre cours à votre potentiel artistique, de faire un bébé d'amour ou de suivre une formation de développement personnel. Tous ces centres d'intérêts sont à votre portée, à condition de ne pas vous disperser et faire votre choix définitif pour la rentrée prochaine.

## Capricorne

*Soleil et/ou ascendant*

**FEMME-FEMME AUTOMNALE, FEMME-ENFANT HIVERNALE, FEMME D'AFFAIRES PRINTIANIÈRE**

Tourmentée jusqu'à la fin de l'été, vous voilà en ascension morale lente mais sûre, durant ce dernier trimestre 2002. Votre ambivalence et l'aversion pour l'ordre établi proviennent de l'aspect difficile que la Lune Noire forme avec votre soleil, situation qui vous oblige à vous préoccuper, dorénavant, de votre besoin personnel de pouvoir et d'autorité. Aplanissez vos rapports avec votre père ou votre mari et redécouvrez votre féminité quelque peu oubliée, au profit de votre carrière. Votre budget connaît les aléas d'une gestion délaissée ou confiée à des tiers qui n'ont pas le même sens des affaires que vous. Il n'est pas trop tard, avec Jupiter dans la maison des capitaux et des héritages. Faites valoir votre réalisme en investissant dans des valeurs immobilières, dès le printemps prochain. En couple cet hiver, vous faites des caprices, rien n'est trop beau ou trop bien pour votre plaisir et votre conjoint se met en quatre pour satisfaire vos désirs. N'exagérez pas quand même, même s'il a les moyens et l'envie, il n'est pas votre *boy* ! Célibataires, calme plat jusqu'en avril et l'arrivée de la planète Vénus dans la maison des flirts et des voyages d'agrément. Si votre regard charmeur attire le fameux roi de cœur, attendez juin, quand Saturne, votre planète maîtresse, entrera dans la maison du mariage. Avec la participation de la planète Mars dans votre maison des rencontres et le concours d'Uranus, planète des imprévus, laissez-vous emporter en disant (enfin) un grand oui à celui qui vous amènera devant l'autel.





## Verseau

Soleil et/ou ascendant

AUTOMNE TOUT EN PASTEL, HIVER GRIS CLAIR, PRINTEMPS ROUGE VIF

Indépendante vous ? Jamais cette expression ne vous a moins désignée, bien qu'incontestablement plus mûre, plus structurée que par le passé. Vous traversez l'automne et l'hiver, droite sur vos talons, les yeux pleins d'étoiles... À moins que ce ne soit les larmes de la résignation. Soyez vigilante, les décisions, actes et projets utopiques actuels vous donneront du fil à retordre au printemps, quand il faudra comptabiliser les conséquences et gérer votre budget pour vos vacances. Votre compte en banque qui, dans l'immédiat, connaît des moments d'euphorie, vous permet d'épargner pour rester à l'abri des intempéries printanières et estivales. Sur le plan relationnel, la Lune Noire écarte les prétendus amis, mais parfois vous en faites trop et vous risquez de vous trouver vite fait, bien fait... toute seule. En revanche, il est grand temps de reprendre vos études ou de participer aux séminaires de formation professionnelle, qui donneront un plus à votre prochaine recherche d'emploi. Faites vite, le printemps est le moment propice pour vous lancer à la conquête de votre vie professionnelle. En couple nouvellement formé, vous naviguez sur les eaux du lac Bonheur, tout en essayant de cuisiner la présence de l'autre avec les restes de votre indépendance légendaire. Célibataire, en froid avec votre dernier amoureux, jetez vite amour propre et rancunes au fond de l'étang, ne lavez jamais votre linge sale en public et faites-lui la surprise de vous parachuter chez lui un beau matin. N'avez-vous pas remarqué à quel point il tient à vous ?

## Poissons

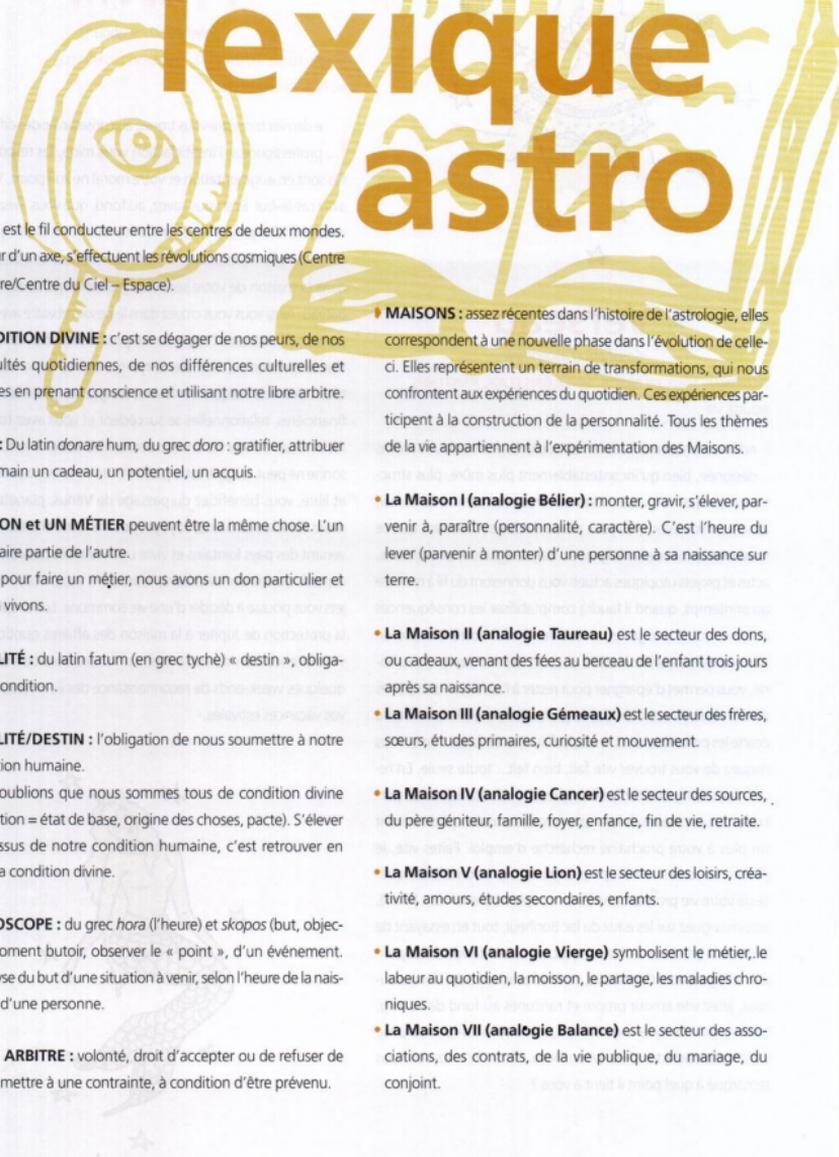
Soleil et/ou ascendant

SURMENAGE AUTOMNAL, DÉCISION HIVERNALE, ACTION PRINTANIÈRE

Le dernier trimestre vous trouve aux prises avec des différends professionnels, l'insatisfaction vous mine, les responsabilités sont en augmentation et votre moral ne suit point. Vous en avez ras-le-bol. Et si vous savez, au fond, que vous avez tort de vous plaindre, jamais vous n'avez été autant considérée et mise en valeur que maintenant. C'est la résultante d'une Lune Noire dans la maison de votre sécurité financière qui vous mène en bateau. Ainsi vous vous croyez dans le besoin et votre avenir vous paraît noir. Saisissez l'opportunité pour demander votre mutation au printemps, réajuster le rythme de vos dépenses et surtout : dormez. Jusqu'à fin février, les galères professionnelles, financières, relationnelles se succèdent et vous avez tout intérêt à ne pas baisser les bras, ni accuser les autres à tort, car personne ne peut réagir à votre place ! Côté sentiments, célibataire et libre, vous bénéficiez du passage de Vénus, planète de l'amour dans la maison des voyages pour rencontrer le bel inconnu venant des pays lointains et vivre une véritable passion à deux. À partir de votre anniversaire, Mars dans votre maison de projets vous pousse à décider d'une vie commune. Les couples, sous la protection de Jupiter à la maison des affaires quotidiennes, vous prenez soin de votre intérieur et projetez de vous offrir quelques week-ends de reconnaissance des lieux, pour choisir vos vacances estivales.



# Le lexique astro



► **AXE** : est le fil conducteur entre les centres de deux mondes. Autour d'un axe, s'effectuent les révolutions cosmiques (Centre de Terre/Centre du Ciel – Espace).

► **CONDITION DIVINE** : c'est se dégager de nos peurs, de nos difficultés quotidiennes, de nos différences culturelles et sociales en prenant conscience et utilisant notre libre arbitre.

► **DON** : Du latin *donare* hum, du grec *doro* : gratifier, attribuer à l'humain un cadeau, un potentiel, un acquis.

► **UN DON et UN MÉTIER** peuvent être la même chose. L'un peut faire partie de l'autre. Parfois, pour faire un métier, nous avons un don particulier et nous en vivons.

► **FATALITÉ** : du latin *fatum* (en grec *tyché*) « destin », obligation, condition.

► **FATALITÉ/DESTIN** : l'obligation de nous soumettre à notre condition humaine.

Nous oublions que nous sommes tous de condition divine (condition = état de base, origine des choses, pacte). S'élever au-dessus de notre condition humaine, c'est retrouver en nous la condition divine.

► **HOROSCOPE** : du grec *hora* (l'heure) et *skopos* (but, objectif), moment butoir, observer le « point », d'un événement. L'analyse du but d'une situation à venir, selon l'heure de la naissance d'une personne.

► **LIBRE ARBITRE** : volonté, droit d'accepter ou de refuser de se soumettre à une contrainte, à condition d'être prévenu.

► **MAISONS** : assez récentes dans l'histoire de l'astrologie, elles correspondent à une nouvelle phase dans l'évolution de celle-ci. Elles représentent un terrain de transformations, qui nous confrontent aux expériences du quotidien. Ces expériences participent à la construction de la personnalité. Tous les thèmes de la vie appartiennent à l'expérimentation des Maisons.

► **La Maison I (analogie Bélier)** : monter, gravir, s'élever, parvenir à, paraître (personnalité, caractère). C'est l'heure du lever (parvenir à monter) d'une personne à sa naissance sur terre.

► **La Maison II (analogie Taureau)** est le secteur des dons, ou cadeaux, venant des fées au berceau de l'enfant trois jours après sa naissance.

► **La Maison III (analogie Gémeaux)** est le secteur des frères, sœurs, études primaires, curiosité et mouvement.

► **La Maison IV (analogie Cancer)** est le secteur des sources, du père géniteur, famille, foyer, enfance, fin de vie, retraite.

► **La Maison V (analogie Lion)** est le secteur des loisirs, créativité, amours, études secondaires, enfants.

► **La Maison VI (analogie Vierge)** symbolisent le métier, le labeur au quotidien, la moisson, le partage, les maladies chroniques.

► **La Maison VII (analogie Balance)** est le secteur des associations, des contrats, de la vie publique, du mariage, du conjoint.

- **La Maison VIII (analogie Scorpion)** est le secteur des investissements, capitaux, envies, opérations, transformations.
- **La Maison IX (analogie Sagittaire)** est le secteur des rêves, voyages lointains, grandes études, spiritualité, transmission.
- **La Maison X, le zénith du zodiaque (analogie Capricorne)**, symbolise la mère qui élève, la profession, la carrière, le social, les ambitions, les réalisations.
- **La Maison XI (analogie Verseau)** est le secteur de l'universel, vision d'avenir, projets futurs, relations amicales.
- **La Maison XII (analogie Poissons)** est le secteur des illusions, choses cachées, épreuves, secrets, ennemis dans l'ombre.

• **MÉTIER (MESTIER)** : du latin populaire *misterium*. Besoin, service, fonction, fait main.

• **NAISSANCE** : origine du commencement de la vie indépendante (hors matrice).

• **PRÉ-VENIR** : voir ce qui va arriver et vouloir changer, transformer, modifier la situation. Et non pas PRE-DIRE (dire par avance).

• **PROFESSION** : du latin *professio* « déclarer » et profiteri « progresser, s'intéresser à la progression, mettre en profit ». C'est la déclaration publique de notre FOI (pro-fessus) « faire profession, faire état, déclarer sa foi publiquement, son engagement, son intérêt à une opinion ». Notre Profession devrait être le chemin du véritable sens de soi-même.

• **ZODIAQUE** : du grec *zōdiakos, zōdion*, dimin. de *zōon* « être vivant, figure ».

## 6 AXES - 12 façons d'être opposés et complémentaires

Bélier	/ Balance	Qui suis-je ?	<->	Qui sommes-nous ?
Taureau	/ Scorpion	J'ai, je garde, ça me coûte	<->	Je transforme, j'investis
Gémeaux	/ Sagittaire	Je parle, je bouge	<->	en visant des niveaux plus élevés...
Cancer	/ Capricorne	Une patrie : ma famille	<->	Une ambition : l'honorer...
Lion	/ Verseau	} Je m'aime, tu m'aimes, il m'aime, ils m'adorent... Je conçois, tu projettes, il conceptualise, ... nous changerons le tout...		
Vierge				
	/ Poissons			

# Numérologie

Sur le chemin de vie, empruntez le pont de l'année universelle et découvrez l'année personnelle

En numérologie, l'année en cours, nommée l'année universelle (AU), est l'addition simple des chiffres qui la composent :

▶ 2002 = 2 + 0 + 0 + 2 = année universelle 4

▶ 2003 = 2 + 0 + 0 + 3 = année universelle 5

L'année universelle définit l'ambiance qui nous englobe, nous environne, nous imprègne plus ou moins, avec des vibrations positives ou négatives, des encouragements, des freins, des tendances, des propositions. L'année universelle a une tendance individuelle, telle que fait personnelle, quand, allant de date d'anniversaire à date d'anniversaire, elle devient notre **année personnelle (AP)**. L'année personnelle est étudiée, de la même manière que la révolution solaire, en astrologie.

## COMMENT CALCULER VOTRE ANNÉE PERSONNELLE ?

Le calcul de l'année personnelle (AP) est l'addition du jour, du mois de notre naissance et de l'année en cours ou année universelle (réduire le résultat à un chiffre compris entre 1 et 9).

▶ Exemple : si vous êtes né(e) le 27 novembre (27/11)

▶ 2 + 7 + 1 + 1 = 11 = 1 + 1 → 2 auquel vous ajoutez  
→ 4 (pour l'année en cours 2002)

2 + 4 = 6 → vous êtes donc en année personnelle 6  
(du 27/11/2002 jusqu'au prochain anniversaire)

Nous découvrons ici, à quel point, le nombre de l'année personnelle préside à nos décisions, notre compte en banque, nos amours, notre travail, notre famille... Au lieu de subir les situations, vivre dans la fatalité et gémir les éternels « si j'avais su, j'aurais pu... », pourquoi ne pas préparer nos objectifs en se servant des outils de l'anticipation numérologique ?

## L'ANNÉE PERSONNELLE

D'après l'année universelle 4 (2002)  
et l'année universelle 5 (2002)

## En 2002, vous êtes en année personnelle 1

### CONCEPTION ET MISE EN PLACE

**Année qui symbolise la conception, le renouvellement,**

**le lancement, l'innovation.** Pendant cette période, vous ne

devez compter que sur vos propres forces, votre audace, votre courage. Vous devez vous mesurer en face-à-face, avec des situations nouvelles, pour lesquelles vous devez prendre des décisions sensées et rapides. Vos initiatives personnelles, vos choix et coups de cœur donneront le tempo tout au long du nouveau cycle de neuf ans, que vous débutez cette année. Agissez, forcez, imposez votre volonté, sans oublier de tenir compte des expériences vécues et des « jamais plus... » de ces derniers 24 mois.

Les figures masculines de votre entourage proche auront besoin de votre esprit combatif et de votre assistance. Soyez à l'écoute, donnez-leur un coup de main, vous ne le regretterez pas ! En amour, vous êtes impulsive, passionnée, fébrile. Nouveau souffle pour les couples, nouvelles rencontres pour les célibataires, besoin d'autonomie et d'indépendance pour les fatiguées de la vie à deux. Vous avez envie de déménager chez lui rapidement, ou encore retarder volontairement les échéances et mettre en sommeil la situation, pour les deux ans à venir. Il est vrai qu'une réflexion sérieuse ou qu'un break s'impose, avant tout engagement à long terme !

À partir de janvier, l'année universelle 5 (2 + 0 + 0 + 3) vous ouvre les portes vers une meilleure position financière, d'ici là..., mettez vos euros de côté et surveillez vos comptes !

**Le mois de septembre concentre tout le potentiel (la force d'action) de votre année personnelle 1.**

## En 2002, vous êtes en année personnelle 2

### GESTATION ET ATTENTE

C'est votre année « signature » avec votre double, l'alter ego, votre miroir : PACS, mariage, concubinage ? À vous de choisir. Contrat de travail, association ou collaboration ? À moins que cette missive de la banque ne vous ouvre les portes du crédit tant espéré... Maîtrisez votre émotivité, les propositions sont variées, les changements professionnels prometteurs et votre compte en banque en évolution. « *Les fruits mûrissent en silence* », dit le proverbe, soyez patiente ! Vos relations conflictuelles prennent un virage plus calme, mais ne baissez pas pavillon avant de vous rassurer sur les véritables intentions de vos adversaires ! Montrez que vous n'êtes pas dupe, soyez prudente et réglez vos affaires en instance, une par une, sans précipitation. En amour, l'harmonie tant recherchée est à votre portée, même si vous devez procéder par élimination pour retrouver votre équilibre. Vos rapports avec votre entourage féminin sont mis en valeur et votre magnétisme naturel attire les sympathies. Pour le bien de vos nerfs, évitez de vous tracasser sur la façon dont les autres gèrent leur vie, malgré vos bons conseils !

### À partir de janvier, l'année universelle 5 (2 + 0 + 0 + 3)

motive votre volonté d'en apprendre un peu plus sur vous-même et, de cette façon, évoluer professionnellement et socialement. Par l'intermédiaire de vos amis, vous serez mise en contact avec les personnes adéquates, qui vous aideront à finaliser l'affaire qui vous tient à cœur.

Le mois d'août concentre tout le potentiel (et la duplicité) de votre année personnelle 2.

## En 2002, vous êtes en année personnelle 3

### CRÉATIVITÉ, ÉCHANGE

Votre conception de la vie se trouve en grande évolution, vos idées s'éclaircissent. Vous êtes à la recherche d'un cercle d'amie(s) pour changer d'air, éveiller votre curiosité, aller à la découverte des environs. N'oubliez pas d'emporter, partout avec vous, votre carnet de rendez-vous ! Votre créativité s'épanouit de paire avec votre fantaisie, qui trouve bien des moyens pour s'affi-

cher. Les contacts sont nombreux et riches, tout ce qui touche au commerce, aux arts, à la littérature, est favorisé. Néanmoins, ne perdez pas votre temps dans des discussions et débats superficiels qui, certes, vous initient aux plaisirs de la table, mais vous offrent quelques kilos en prime ! Surveillez de près votre foie et votre gorge. En amour, si l'année précédente, vous avez pu sauvegarder votre union, vous allez maintenant réinventer votre couple. Optez pour de nouveaux sujets de conversation, partez en week-end amoureux, vous êtes sur la bonne voie... pour choisir le prénom du petit dernier ! Célibataires, profitez au maximum des rencontres insolites et imprévues, les fiançailles en année personnelle 3 sont favorisées.

Paradoxalement, à partir de janvier, bien qu'elle porte vos gains en nette hausse et met vos contentieux sous une bonne étoile,

**l'année universelle 5 (2 + 0 + 0 + 3)** vous incite à une gestion de rigueur, pour palier l'inattendu. Préparez un bilan de situation en tout domaine, il vous sera d'un secours indéniable.

Le mois de juillet concentre tout le potentiel (et les rencontres) de votre année personnelle 3.

## En 2002, vous êtes en année personnelle 4

### CONSOLIDATION ET RIGUEUR

Ne faites surtout pas l'erreur de tomber dans le piège du « j'ai le temps, cela peut attendre... » ! L'année personnelle 4 vous apporte quelques soucis, vous demande beaucoup d'efforts, de la concentration, du travail supplémentaire. Les retards de toutes sortes s'accroissent à vitesse accélérée, la surcharge en obligations et responsabilités va de paire avec la fatigue et le manque de visibilité. Cette année, vos possibilités d'évasion sont cruellement limitées. Dites-vous que les résultats concrets d'une année ne s'improvisent pas. Ils sont le fruit d'objectifs réels et d'efforts soutenus. Mettez-vous au travail, consolidez vos acquis et faites le plein en vitamines, tout en anticipant sur tout : le succès est au bout de vos efforts, même si vous comptabilisez quelques pertes par manque d'entraînement. En amour, la situation est idéale pour sonder la solidité de votre union, l'étendue de la confiance. C'est l'occasion de conjuguer ensemble le verbe « s'engager ». Que les amoureuses de l'année 3 ne se plaignent pas des soirées ratées... Rappelez-vous le garçon charmant

que vous avez rencontré quand vous étiez insouciante, il aimait votre sourire... n'avez-vous pas changé ?

### À partir de janvier, l'année universelle 5 (2 + 0 + 0 + 3)

permet une meilleure adaptation aux besoins du moment, la possibilité des choix réapparaissent, l'énergie positive revient accompagnée d'une nouvelle légèreté de l'être !

Le mois de juin concentre tout le potentiel (et les difficultés) de votre année personnelle 4.

## En 2002, vous êtes en année personnelle 5

### MOBILITÉ, INDÉPENDANCE

Votre année personnelle est sous l'influence du chiffre 5 ? Bienvenue ! Enfin de la liberté, de la communication, de la variété ! Faites preuve de bon choix, pour les sorties, les voyages, les investissements et les affaires ne pourront aller que pour le mieux. C'est l'année de changement de travail, de déménagement, de l'envie de se déplacer vers des régions inconnues, de rentrées d'argent inattendues. N'adoptez pas la grosse tête, l'instabilité guette ! Souvenez-vous des restrictions lors de l'année 4, en gardant un œil sur toute dépense extrême. Comme vous avez moins de soucis professionnels, vous pouvez vous occuper mieux de votre famille, prendre le temps d'échanger agréablement avec vos enfants. En amour, vous surprenez votre conjoint autant qu'il vous surprend, c'est le moment de vous préparer un deuxième voyage de noces ! Célibataires, saisissez l'occasion de faire peau neuve, cœur neuf ! Profitez de l'oxygène, sans blocages, sans stasisme ni abus !

### À partir de janvier, l'année universelle 5 (2 + 0 + 0 + 3)

accentuera votre sens des responsabilités envers un de vos enfants ou ami(e)s proche(s). Il serait bon de ménager votre rythme quotidien et de calmer votre système nerveux. Saisissez l'occasion de vous inscrire à une salle de sport, de suivre des cours d'aquagym, de faire travailler vos abdominaux tous les matins. Votre corps vous dira un grand merci, votre amoureux aussi ! Le mois de mai concentre tout le potentiel (et la fantaisie) de votre année personnelle 5.

## En 2002, vous êtes en année personnelle 6

### HARMONISATION ET ABONDANCE

C'est l'année de la famille, de la maison, de la représentation sociale. Il faut compter avec une sollicitude exacerbée de la part des enfants, du conjoint, de votre mère... Comme si, soudain, ils ne peuvent plus se passer de vous, de votre présence, de vos câlins. Ecoutez, conciliez, apaisez, déployez vos ailes protectrices et évitez toute critique ou jugement. Sous le charme d'un terrain à construire, d'une villa de rêve ou d'un appartement idéal, vous déterminez le choix d'un achat par plaisir ! Au travail, votre patron devient plus exigeant en vous demandant une prestance infaillible à toute épreuve. Il est vrai que l'année dernière vous lui aviez donné du fil à retordre et vous devez vous ressaisir rapidement. Les rencontres prennent une ampleur vertigineuse, votre image est votre carte de visite. Changez de garde-robe, soignez votre look ou adoptez-en un autre, plus branché. Célibataire, vous êtes aux anges et menez votre barque sur un nuage rose. Pour les couples, une nouvelle complicité et quelques instants de bonheur intense vous unissent dans un sentiment réciproque de vouloir partager le même banc pour les prochaines décennies. Prenez-en garde, cela ne réglera pas tous les différents entre vous !

### À partir de janvier, l'année universelle 5 (2 + 0 + 0 + 3)

vous conseille de préparer tous vos bilans personnels et affectifs, ne négligeant pas non plus ceux de santé et de patrimoine. Le mois d'avril concentre tout le potentiel (et les responsabilités) de votre année personnelle 6.

## En 2002, vous êtes en année personnelle 7

### INTÉRIORISATION ET ANALYSE

Année de recul, de réflexion, d'intériorisation, de repos. Adoptez le proverbe « tourner sept fois sa langue avant de parler » et gardez foi en vous. « Ralentir » ne veut pas dire « freiner », alors agissez en observatrice passive, sans pour autant vous enfermer dans une coquille. Optez pour une remise en forme qui vous permettra d'affronter l'année avec sérénité. Le cours de votre vie



est sur le point de changer, les prémisses des opportunités nouvelles vous surprendront agréablement, même si le matériel et l'affectif vous paraissent quelque peu incertains. Il serait plus prudent de vous occuper des affaires en retard, des impayés et de votre moral, tout en préservant la belle rencontre affective (ou amicale) de l'année précédente.

En couple, organisez, pour vous détendre, des soirées douces au coin du feu, invitez vos ami(e)s, votre famille et essayez de ne pas succomber à cette envie, très récente, de vous isoler en disparaissant au fond de votre lit. Au contraire, laissez-vous porter par vos enfants qui cherchent à vous monopoliser et éclatez-vous en jouant avec eux. Avez-vous songé à vous inscrire ensemble à des cours de musique, de contes, d'arts martiaux ?

**À partir de janvier, l'année universelle 5 (2 + 0 + 0 + 3)** vous oblige à développer le potentiel d'activité que vous avez en vous, vos projets commencent à se concrétiser, les finances s'améliorent nettement. Partez gagnante !

Le mois de mars concentre tout le potentiel (et le bilan global) de votre année personnelle 7.

## En 2002, vous êtes en année personnelle 8

### TRANSFORMATION ET LUCIDITÉ

Année 8, année des changements à l'infini. Obligation de faire face à toutes les responsabilités, jouer serré avec les échéances, affronter tous les obstacles avec courage et détermination. C'est l'année de la transformation totale, de la liquidation de votre ancien mode de vie. Il est nécessaire de rester lucide, solide. L'évolution de la carrière est si rapide que si vous avez su miser sur le bon cheval, qui contournera les intrigues et vous portera à l'ascension socio-professionnelle. Vous avez toutes les chances de savourer votre victoire avant le dernier trimestre de 2003. Les projets, concrets, travaillés assidûment ces deux dernières années voient le jour dans de très bonnes conditions. Les placements, les investissements, les héritages, les gains par le jeu sont favorisés, mais ne songez pas à attaquer quelqu'un en justice, sauf si la raison est vraiment de votre côté.

En amour, si la relation était défaillante, elle risque de s'achever avec pertes et fracas. Les intérêts communs sont à la une pour

les couples, et toute union évoluant sous la protection matérielle est favorisée. Protégez-vous des litiges familiaux.

**À partir de janvier, l'année universelle 5 (2 + 0 + 0 + 3)** marque la fin de ce cycle de neuf ans. Vous devez commencer à achever les missions, les projets, les différentes tâches pour lesquelles vous êtes responsable et faire du tri dans votre vie en général. Le mois de février concentre tout le potentiel (et les changements) de votre année personnelle 8.

## En 2002, vous êtes en année personnelle 9

### CONCLUSION ET TOLÉRANCE

Rien n'est à commencer, tout est à conclure. Votre remise en question à plusieurs niveaux de l'existence et votre réflexion sur l'avenir vous enseignent la tolérance, la modestie et le bon sens. Vous avez tendance à vouloir débiter un nouveau mode de vie, et si les propositions fusent, vous ne devez rien faire pour l'instant. Le 9 propose, vous écoutez et vous attendez pour foncer, toutes griffes dehors, l'année prochaine ! Très bonne période pour terminer les dossiers restés en attente, pour mettre de l'ordre dans vos placards, vider vos tiroirs. Triez, donnez, jetez, vous vous sentirez plus légères ! Les finances sont tantôt à la baisse, tantôt à la hausse. Mais l'expansion spectaculaire n'est pas impossible, grâce à une bonne gestion, l'année dernière. Le développement des créneaux, l'investissement judicieux sont la satisfaction de vos réalisations annuelles. Songez à un voyage d'études à l'étranger, reformulez votre demande de formation professionnelle, apprenez, transmettez, aidez aussi les autres à se retrouver, et vous vous découvrirez plus riche que jamais ! En amour, guérez le temps de penser à l'autre et à soi, mais si votre union bat vraiment de l'aile : réagissez ! Pour les célibataires, la passion n'est pas impossible avec une personne étrangère, mais l'issue laisse à désirer.

**À partir de janvier, l'année universelle 5 (2 + 0 + 0 + 3)** donne un élan positif à vos décisions, offre de nouvelles opportunités et vous pouvez enfin vous lancer en avant, toutes voiles déployées.

Le mois de janvier concentre tout le potentiel (et la fin pour tout ce qui est inutile) de votre année personnelle 9.

# Le mois personnel



En élargissant l'étude numérologique durant l'année personnelle, les mois personnels (MP) permettent de connaître la tonalité personnelle, la vibration et les prémisses d'un mois particulier durant l'année universelle 4 (ou 2002, année en cours).

## COMMENT CALCULER VOTRE MOIS PERSONNEL ?

Le calcul du mois personnel est l'addition du mois choisi à l'année personnelle.

Les mois se repèrent selon leur rang dans l'année : 1 pour janvier, 2 pour février, 3 pour mars, etc.

Exemple : vous êtes née le 27 novembre (27/11) et souhaitez connaître les vibrations du mois de janvier (1) durant l'année universelle 4.

Mois (janvier)	+	AP (année personnelle)	→	mois personnel (réduire de 1 à 9)
1	+	(2 + 7 + 1 + 1) + 2002 = 11 + 4 = 2 + 4 = 6	→	7
Mois	+	Année personnelle	→	mois personnel
1	+	6	→	7

## Vous êtes en mois personnel 1

L'accent est mis sur l'activité, les démarches, les décisions importantes, l'innovation.

Ayez le courage de vos opinions, entreprenez, osez, mais faites attention au surmenage et aux rapports de force sur le plan affectif. Tout dépend de vous !

♦ **À surveiller.** La tête, les tempes, les oreilles, le nez, le cœur, la tension.

## Vous êtes en mois personnel 2

L'accent est mis sur l'argent, la gestion, le revenu. Restez discrète et attentive aux autres.

Des tensions et des retards peuvent surgir, adaptez-vous et soyez diplomate avec vos parents, en particulier. La patience est une vertu qui s'apprend.

♦ **À surveiller.** L'estomac, les reins, les nerfs.

## Vous êtes en mois personnel 3

L'accent est mis sur la communication, les déplacements.

Évitez la dispersion, la superficialité, les dépenses futiles.

Soyez curieuse, pensez, écrivez, mettez-vous en valeur et ouvrez votre cœur à l'homme de votre vie.

♦ **À surveiller.** Le système digestif, la vésicule.

## Vous êtes en mois personnel 4

L'accent est mis sur la vie matérielle, l'organisation familiale, la discipline en tous domaines.

Contraintes administratives, retards et blocages ne doivent pas vous miner outre mesure.

Montrez-vous persévérante, rigoriste, tenace et allez au fond des choses.

Finissez-en avec les ennuis, même affectifs, et prenez soin de votre forme physique.

♦ **À surveiller. Le squelette, les articulations, la circulation artérielle.**

## Vous êtes en mois personnel 5

L'accent est mis sur la créativité, le choix de nouveaux projets, les enfants, le jeu.

De la nervosité, de l'impulsivité, des changements, de l'éphémère.

Spéculez, négociez, soyez indépendante, mais n'abusez surtout pas des autres !

♦ **À surveiller. Les poumons, le système nerveux, les organes sexuels.**

## Vous êtes en mois personnel 6

L'accent est mis sur la santé personnelle et professionnelle, l'amour de soi et l'image sociale de soi. Des problèmes mineurs causent plus de soucis que prévu, mais il y a plus de solutions que de problèmes.

Assumez vos responsabilités et soyez attentive aux besoins accrus de votre vie affective.

♦ **À surveiller. La peau, la voix, la circulation sanguine, les toxines.**

## Vous êtes en mois personnel 7

L'accent est mis sur la réflexion personnelle concernant la vie intime, le mariage, les engagements.

Des retards pour l'évolution du conjoint, des ennuis pour l'entourage et les associations.

Donnez le temps au temps, ayez confiance tout en prenant du recul, analysez, donnez-vous des échéances et un but. Et si vous commencez à étudier le comportement humain et les méandres de l'âme ?

♦ **À surveiller. Le psychisme, le système lymphatique et nerveux, les cheveux, les ongles.**

## Vous êtes en mois personnel 8

L'accent est mis sur les réalisations, les finances, les affaires, les réactions extrémistes, les abus.

Des changements importants à tous les niveaux qui aboutiront à des entreprises nouvelles dans peu de temps. Risque de procès, de jugements. Soyez réaliste, pratique, honnête, juste, pondérée.

Maîtrisez vos réactions impulsives, gérez le mieux possible votre moral et votre compte en banque.

♦ **À surveiller. Le système hormonal, la colonne vertébrale. Attention aux risques d'accidents, de fractures, d'opérations.**

## Vous êtes en mois personnel 9

L'accent est mis sur les contacts publics, l'éducation, l'humanitaire, des voyages hors frontières, de l'obligation de s'occuper des autres. Faites le vide en vous et autour de vous, mettez fin à tout ce qui est en cours, tensions et affaires courantes. Prenez plaisir à lire une biographie, voir une belle pièce au théâtre, reposez-vous et préparez la stratégie du mois prochain. Les rencontres de ce mois-ci ressembleront à des étoiles filantes d'une nuit d'été...

♦ **À surveiller. Préservez-vous des virus, évitez l'abus d'alcool, du tabac, des médicaments pour dormir. Les phénomènes de la somatisation sont les conséquences *sine qua non* de l'absence d'écoute de soi, de nos besoins profonds.**



# Le jour personnel



Choisissez, dans le mois, le jour que vous souhaitez.

Exemple : le 23 (2 + 3) → 5

Additionnez le mois personnel.

Vous êtes en mois personnel → 6

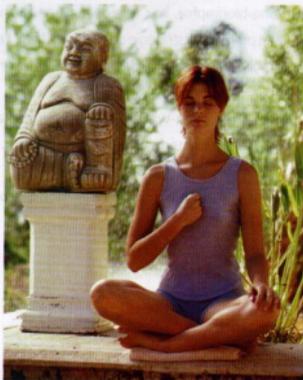
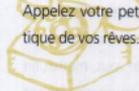
5 + 6 → 11 donc 1 + 1 = 2 (jour personnel)

Les nombres 11, 22, 33 ont l'essence vibratoire plus concentrée que les chiffres 2, 4, 6.

## Vous êtes en jour personnel 1

**Foncez au bureau de votre boss** et confirmez votre professionnalisme, votre engagement. Proposez-lui de nouveaux objectifs, affirmez votre personnalité.

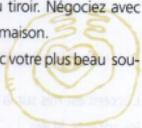
Appelez votre petit ami et donnez-lui rendez-vous à la boutique de vos rêves.



## Vous êtes en jour personnel 2

**Faites équipe avec les meilleurs collaborateurs** et épluchez le dossier épineux qui dort au fond du tiroir. Négociez avec diplomatie les détails du crédit de votre maison.

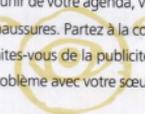
Mettez-vous sur votre 31 et recevez, avec votre plus beau sourire, l'Élu de votre cœur.



## Vous êtes en jour personnel 3

**N'oubliez pas de charger votre téléphone portable**, vous munir de votre agenda, vous équiper d'une deuxième paire de chaussures. Partez à la conquête de nouveaux contacts.

Faites-vous de la publicité, éclaircissez les points obscurs d'un problème avec votre sœur.

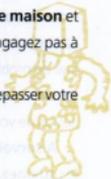


## Vous êtes en jour personnel 4

**Commencez par mettre de l'ordre dans votre maison** et vos affaires. Ne risquez aucun contrat, ne vous engagez pas à payer vos factures le jour même.

Profitez-en pour faire du jardinage, des crêpes et repasser votre plus belle robe.

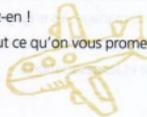
Occupez-vous de lui... Il va adorer !



## Vous êtes en jour personnel 5

**Jour J pour une escapade.** Avec un billet d'avion en poche ou un vélo flambant neuf, partez à la rencontre de l'inconnu. Envie de vivre l'insolite ? Profitez-en !

Aujourd'hui, ne croyez pas à tout ce qu'on vous promet, mais ne promettez rien non plus.



## Vous êtes en jour personnel 6

**Jour idéal pour faire un « coucou » à vos parents**, votre vieille tante ou vos neveux.

Les rendez-vous chez l'esthéticienne, le coiffeur, la masseuse thaï, le réflexologue... sont planifiés ? Vous êtes championne ! Faites-vous livrer des fleurs au bureau, ou chez vous. Bien entendu, interdiction de se disputer, aujourd'hui, c'est la fête de l'amour.

## Vous êtes en jour personnel 7

**Jour idéal pour faire le tour des librairies**, achever votre chapitre « Mémoires » et relire *L'Alchimiste*. Ne passez surtout pas par votre banque, la mise à jour de vos comptes, c'est pour demain.

Le bruit vous dérange ? Votre patron met vos nerfs en boule ? Préparez-vous une soirée bain-chaud-pantoufles-pyjamas-couette et dormez avec les poules, en débranchant le téléphone.

## Vous êtes en jour personnel 8

**Votre énergie revient au galop**, allez-vous enfin régler cette transaction avec votre banquier ?

Gare à votre arrogance, ne provoquez pas vos collègues aujourd'hui... ils s'en souviendraient.

Besoin de changement ? Passez par le rayon lingerie et faites-vous malicieusement plaisir en songeant à la nuit de folie que vous allez vous offrir !

## Vous êtes en jour personnel 9

**Votre moral est en dents de scie** et votre tonus vous fait défaut. Demandez à votre patron votre après-midi et rendez-vous chez votre psy ou bien à la piscine ! Feuilletez les magazines de voyages et rêvez à vos vacances de l'été prochain. Cela ne va pas mieux ? Faites du vide dans votre grenier, vos placards et votre salle de bains, jetez vos vieilles dentelles et relisez la dernière BD de Boule et Bill !

# L'essence journalière (EJ)

Année personnelle + mois personnel + jour personnel = essence journalière

Exemple (suivant les calculs des études précédentes) :  $8 + 9 + 3 = 20 = EJ \rightarrow 2$

- ✓ Essence journalière 1 → Être soi, décider, faire et ne pas se laisser faire.
- ✓ Essence journalière 2 → Penser à l'autre, collaborer, arrondir les angles.
- ✓ Essence journalière 3 → S'ouvrir à l'entourage, expliquer les besoins, explorer les dons.
- ✓ Essence journalière 4 → Construire un projet, mettre les pendules à l'heure, structurer les idées.
- ✓ Essence journalière 5 → Se rendre indépendante, autonome, lier amitié, sourire à la vie.
- ✓ Essence journalière 6 → Régler les problèmes concrets, se mettre en valeur, aimer et s'aimer.
- ✓ Essence journalière 7 → Réfléchir, se prendre en charge, mesurer ses forces.
- ✓ Essence journalière 8 → Gérer ses capitaux, régler ses litiges, éradiquer les problèmes.
- ✓ Essence journalière 9 → Conclure des accords, enseigner, apprendre, faire peau neuve.

# index

## A

Accessoires cheveux	71, 72
Acné	14, 15, 33
Adresses	153
Année personnelle	176, 177, 178, 179
Antirides	22
Après-shampooing	66
Autobronzants	88, 89

## B

Bain	57, 58, 59, 60, 61
Balance	171
Base de teint	33
Bélier	168
Bibliographie	38, 61, 91, 102, 164
Blush	34, 35, 40
Bougie	57

## C

Cadeaux	152, 153
Cancer	169
Capital solaire	83
Capricorne	172
Cheveux	61, 62, 63, 87
Chirurgie esthétique	22
Chlamydiae	166
Coiffage	65
Coiffures du soir	73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81
Compléments nutritionnels	89
Coques	166
Corset	30
Couleurs	63
Coupes	62
CPS	82

## D

Démaquillage	16
Dents	26
Déodorants	53, 54, 55
Diète protéinée	103, 104

## E

Écran total	83, 84
Éjaculation rapide	158, 159
Épilation	19

Essence journalière	112
Extensions capillaires	69, 70

## F

Fantasmes	162
Faux-cils	36
Fécondation	166
Filet mignon	114
Fond de teint	33
FPS	82

## G

Galets effervescents	60
Gâteau au chocolat	116
Gémeaux	169
Gommage	16, 22, 24, 61

## H

Huile	16
Huile de bain	58
Hyperhidrose	56

## I

IP	82
Institut	19

## J

Jardin	148, 149
Jouissance	164
Jour personnel	182, 183

## L

Lèvres	37, 38, 40
Lexique astro	174, 175
Lion	170
Liposuccion	108
Lipotomie	105, 106, 107

## M

Mains	18
Maquillage	18, 24, 29, 32, 33
Maquillage de Noël	39

GUIDE  
FEMME

Mascara .....	35
Masque .....	17
Masque capillaire .....	66
Masturbation .....	164
Ménopause .....	29
Micro-régime .....	101
Mois personnel .....	180, 181
Morphocoiffure .....	64
MST .....	165, 166
Mycose .....	165

**N**

Nutriment .....	102
Nutritionniste .....	101

**O**

Orgasme .....	163
---------------	-----

**P**

Panne sexuelle .....	158, 160
Parfums .....	42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52
Pavé de saumon .....	113
Phototype .....	83, 84
Pieds .....	18
Pince à épiler .....	19
Poils .....	19
Point G .....	164
Poissons .....	173
Produits solaires .....	83, 84, 85, 86, 87

**Q**

Quiz .....	56, 86, 165
------------	-------------

**R**

Rasoir .....	19
Recourbe-cils .....	36
Régime protéiné .....	100
Rides .....	22, 26

**S**

Sagittaire .....	172
Sapin .....	150, 151

Scorpion .....	171
Seins .....	19, 25
shampooing .....	64, 65
Site internet .....	38, 52, 56, 86, 91, 102, 108, 164
Solarium .....	89, 90
Soufflé glacé .....	117
Souris d'agneau .....	115
Soutien-gorge .....	20
Stérilité .....	165, 166
Sur-mesure .....	50

**T**

Table de Noël .....	146, 147
Taureau .....	168
Thalassothérapie .....	59
Traitements hormonaux .....	29

**U**

UVA-UVB .....	82, 83, 90
---------------	------------

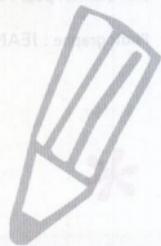
**V**

Vaginites .....	165
Vergetures .....	19, 26
Verseau .....	173
Vierge .....	170

**Y**

Yeux .....	27, 35, 40
------------	------------

ÉVA GI BATTISTA  
 122 rue de la Chapelle, Paris 18<sup>e</sup>  
 01 46 06 06 06  
 Site : www.evagi.com  
 Pour connaître plus d'informations sur nos produits et services  
 contactez-nous par téléphone ou par e-mail : alexandre.souaia@evagi.com  
 Jean-Marie Marion  
 122 rue de la Chapelle, Paris 18<sup>e</sup>  
 01 46 06 06 06  
 Site : www.evagi.com





## EVA DI BATTISTA

est mise en beauté par Chloë et coiffée  
par Quentin pour ALEXANDRE ZOUARI

Photographe : JEAN-MARIE MARION



# de la **GUIDE** **FEMME**

édité par :  
TURTLE médias  
B.C.S Nanterre B 440 386 282  
6, avenue de Bretteville  
92200 Neuilly-sur-Seine  
Tél. : 01 42 86 55 32  
Fax : 01 46 43 01 96

#### DIRECTRICE DE LA PUBLICATION

Alexandra Bronkers

#### ÉDITRICE DÉLÉGUÉE

Sandra Hucher

#### RÉDACTRICE EN CHEF

Alexandra Bronkers

#### RESPONSABLE BEAUTÉ

Stephanie Elbaz

#### RESPONSABLE MODE

Florence Julienne

#### RESPONSABLE DÉCO

Félicie Dutertre

#### JOURNALISTES

Estelle Burtin, Carine Anselme,  
Blue Manoni, Alix Pirmolin, Sandra Hucher

#### PHOTOGRAPHES

Patrick Sordoillet, Jean-Marie Marion

#### ILLUSTRATIONS

Aurore Marty

DIRECTION ARTISTIQUE / MAQUETTE  
Marie-Laure Vitry, Delphine d'Inguimbert

#### RÉGIE PUBLICITÉ

M.C.S Régie

Directrice générale  
Maud Cohen Solal  
Directrice de la publicité  
Ingrid Corny  
Directrice de la clientèle  
Sandra Benhamou  
6 ter, rue Rouget de l'Isle  
92400 Courbevoie  
Tél : 01 49 97 07 06  
m.cohensolal@mcsregie.fr

#### SECRÉTAIRES DE RÉDACTION

Matteo Stein, Paula Holz

#### DISTRIBUTION NMPP

#### IMPRIMERIE

Magnum Production  
Tél : 01 60 24 49 50  
magnum.production@wanadoo.fr

Dépôt légal : ISSN 1634-2968

Tous droits de reproduction réservés pour tous pays. La direction n'est pas responsable des avis et opinions émis dans tous les articles de ce magazine. Ces derniers n'engagent que leurs auteurs.

Les indications de magasins, les adresses et les prix sont données à titre d'information et n'engagent en aucun cas notre responsabilité.