

N°3

le GUIDE de la FEMME

maillots, lingerie, accessoires...
MODE

BEAUTÉ
50 PAGES POUR ÊTRE LA PLUS BELLE

Astro
amours d'été

Auto au féminin
Déco-brico

Cuisine
par Michel Delburgo

MAIGRIR
restez mince à vie !

M 06729 - 3 H - F: 6,00 € - AL

11. Édito
Par Alexandra Bronkers

Beauté .15
LE VISAGE ET LE CORPS
50 pages pour être la plus belle

16 **La peau : 1.2.3 soleil**
comment préparer sa peau à l'été : gommage, exfoliation,
revivez pendant l'été : protection et cocooning
32 **Le maquillage :**
apprendre à se maquiller en 5 leçons
48 **Les cheveux :**
protégez-les des aggressions mer-soleil
56 **Les colorations à domicile**
58 **Les accessoires :** *faites-vous plaisir*
60 **Coupes et couleurs :**
les tendances printemps-été 2003
65 **Épilation du maillot**
69 **Nos chouchous beauté**

Maigrir .74
75 **Les rondeurs :**
où, comment, pourquoi ? Les vraies solutions
80 **Le menu minceur en 7 jours**
82 **Cellusonic :**
la technique miracle anti-capiton
84 **Crèmes amincissantes, gels tonifiants :**
les chouchous de la rédaction

Cuisine .88
Par Michel Del Burgo
90 **Asperges vertes à la cannoise**
91 **Le meilleur du cabillaud cuit à la plancha**
92 **Poulette gauloise blanche dorée à la broche**
93 **Fraises de carpentras en petits farcis**

Mode .94
Été 2003
95 **Édito**
96 **Sport chic**
98 **Mini-mini**
100 **Masculin féminin**
102 **2003, Années Folles ?**
108 **Lingeries d'été - Lingeries fatales**
112 **Oh! mon beau maillot**
116 **Lunettes de soleil**
118 **Chaussures et sandales**
120 **Chapeaux, ceintures**
122 **Sacs**
124 **Bijoux**
128 **Adresses mode**







Mieux bronzer en s'exposant moins.

Protéger des coups de soleil ne suffit pas.
Le Phyto Sunactyl® préserve aussi du vieillissement dû au soleil. La peau est plus belle, elle est plus forte face au soleil. Le bronzage est plus rapide, plus beau, plus durable.

Clarins si vous saviez...
Pour protéger parfaitement la peau fragile des enfants,

Crème Spécial Enfants SPF 30
Crème Haute Protection SPF 15
Multi-Protection
Cellulaire renforcée.



NOUVEAU

Clarins a créé un soin SPF 30 100% écrans minéraux. Il contient aussi des extraits de coton qui renforcent la peau, et bien entendu, il ne pique pas les yeux.

Eviter l'exposition aux heures les plus chaudes, utiliser des produits adaptés et ne pas exposer un enfant de moins de trois ans. Testés dermatologiquement. Produits finis non testés sur animaux.

CLARINS
PARIS

C'est prouvé. Clarins rend la vie plus belle.



Auto .139

140 **Édito par Corentine Quiniou**
141 **7 voitures au banc d'essai :**
5 citadines
2 4X4
150 **L'entretien :**
astuces, conseils
151 **Le karting :**
des sensations fortes à petits prix
152 **Les courses et les stages**



Astrologie .157

158 **6 mois de prévisions thème par thème :**
amour, santé, travail



Déco .130

131 **Édito par Beatrice Tollu**
132 **Vos chaises :** *transformez-les à votre goût*
134 **Votre nouvelle lampe de chevet**
136 **Relooker vos assiettes à petits prix**
138 **Les adresses**

168. Index

Édito



Un été... sur les chapeaux de roues

Chères Amies Lectrices,

Merci de votre chaleureuse fidélité ! Inutile de vous dire à quel point cela nous fait plaisir.

Les nombreux évènements de ces derniers mois nous ont bousculées et même perturbées. Ils ne doivent cependant pas nous laisser oublier l'importance du bien-être personnel. La vocation du GUIDE DE LA FEMME – et elle le restera – est de tout faire pour vous aider à trouver l'harmonie et l'équilibre du corps, du cœur et de l'esprit. Et ce, pour chacune d'entre vous en particulier, car nous sommes toutes uniques, heureusement !

Pour que vous trouviez toutes un peu de vous dans nos rubriques, nous cherchons à approfondir des cas de figure variés tant dans les domaines de la beauté, de la mode, de l'amincissement que de la déco et des plaisirs de la table.
À propos de plaisir, nous avons décidé de tester différents types d'automobiles. La voiture, notre compagne, instrument de liberté et parfois de soucis... Nous en avons passé sept au banc d'essai. Mais, nous vous proposons aussi des astuces faciles pour l'entretien et même des stages de pilotage pour jouer les Fangio. Un dossier tout à fait adapté à la femme moderne.

Et si vous avez eu un hiver difficile, si vous avez subi des pressions au travail ou si vos partenaires vous en ont fait voir de toutes les couleurs... RELATIVISEZ ! Sautez sur la moindre occasion de rire, de sortir et concentrez-vous sur les choses qui vous plaisent.

Alors, vive l'été ! Vive le soleil !

■ Alexandra Bronkers

1. Beauté

1,2,3 Soleil... préparer votre peau pour l'été

Le visage

C'est l'été. Avec lui, vient l'envie d'être naturelle, de moins se maquiller, d'être belle sans rien faire. Mais parce que la vie n'est pas une publicité, quand nous prend cette soudaine envie de nous montrer sous notre vrai jour, le cliché laisse souvent la place à une réalité moins glamour. Normal, quand on a recouvert sa peau de fond de teint tout l'hiver... Il faut avouer qu'on n'a pas non plus joué la carte du bio.

Du coup, les peaux grasses se retrouvent généralement avec de nouveaux amis : comédons en colonies et boutons en tout genre qui sortent de leurs couvades. Ce n'est guère mieux pour les peaux sèches, qui laissent apparaître, après les fonds de teint archicouvrants, les premières rides laissées par une saison de froid... quand ça n'est pas une peau qui pèle, révélatrice du stress hivernal.



Dans tous les cas, et quel que soit le vôtre, pas d'affolement ! Le cliché L'Oréal n'est pas inaccessible. Nous pouvons toutes l'atteindre. Parce que nous le valons bien !

Au programme, pour notre peau, une seule solution : le dermato. Lui seul pourra entreprendre un vrai nettoyage de peau, un traitement de choc et, dans tous les cas, vous dictez une ligne de conduite pour la saison.

Les peaux grasses

La peau grasse s'est généralement encrassée avec l'hiver. Résultat, de petits bourgeons plutôt disgracieux apparaissent. Bref, il lui faut absolument un grand nettoyage de printemps.

Seulement, il reste peu de temps pour se faire une peau neuve. Surtout quand on sait que tous les traitements efficaces doivent être terminés pour les vacances.

Pas une minute à perdre donc pour filer chez son dermato. Objectif : retrouver une peau saine avant toute exposition.

C'est primordial. Surtout quand on sait que le soleil, même s'il améliore la peau en apparence, du fait de son action anti-inflammatoire, est à l'origine d'un effet rebond : il transforme les anciens boutons ou rougeurs en taches brunes qui sont, en fait, des cicatrices indélébiles.

Que fait le dermato ?

- Expertiser notre peau et plus particulièrement nos grains de beauté.
- Prescrire à celles qui sont touchées par de sérieux problèmes, type acné, un traitement sérieux, comme des antibiotiques locaux, rétinoïdes locaux, voire peroxyde de benzoïde, des noms barbares qui désignent tous les trois des traitements de choc abso-



...une peau saine pour l'été



lument incompatibles avec une exposition solaire.
Nous prescrire une crème solaire non comédogène pour ne pas redoubler de pustules une fois les vacances terminées.

À faire soi-même au quotidien

On s'hydrate, mais on prend garde de ne pas graisser la peau. On gomme, une fois par semaine, avec un exfoliant adapté aux peaux grasses, puis on s'applique un masque peu gras. Enfin, on s'équipe d'un fluide matifiant pour ne pas briller et d'un nécessaire à retouches sous la forme de stick ou de feuilles de papier absorbant.

Notre sélection

Une crème de jour et base de maquillage et son stick pour assécher et camoufler les imperfections localement.



- **Soin hydratant anti-imperfections Normaderm,** Vichy, 13 € le flacon-pompe de 50 ml.
- **Stick Normaderm,** Vichy, 8 €.

Pour nettoyer et assainir, matifier et hydrater, ou encore désincruster et purifier, la nouvelle ligne unisexe de chez Lierac.

- **Le gel mousse nettoyant purifiant,** Be mat, 11 € le tube de 125 ml.
- **Le fluide gel stop brillance,** Be mat 18,40 € le flacon-pompe de 50 ml.
- **Le scrub and mask 2 en 1,** Be mat, 12,85 € le tube de 50 ml.

Nouveau et pratique pour les plus pressées : des lingettes moussantes purifiantes spéciales peaux grasses ou mixtes.

- **Lingettes Pure zone,** L'Oréal, 5,95 € le pack de 30 lingettes.



Les peaux sèches

Mal loties tout l'hiver - le nez et le menton rougissant dès que le thermomètre affiche moins de dix degrés -, les peaux sèches reprennent vie au printemps.
La roue tourne ! Les saisons aussi. Le temps se radoucit et s'humidifie surtout : un bonheur pour les peaux sèches qui raffolent de ce type de climat. Finis les teints de poivrote et le nez de clown : la peau retrouve une couleur plus normale et une texture plus épaisse.
Mais attention ! Ne vendons pas la peau de l'ours… Le soleil peut être responsable d'autres érythèmes qui durent encore plus longtemps. Gare aux expositions donc. Pour cela, un seul geste : utiliser au quotidien une crème hydratante dotée d'un filtre solaire protecteur.

Halte aux rides !

En général ennemie publique numéro 1 de toute femme, la ride menace tout particulièrement les peaux sèches qui manquent d'épaisseur pour s'en protéger.
La solution : on hydrate avec un antirides qui sera aussi chargé en protection solaire.

Notre sélection

Le must de la crème de jour, à utiliser d'avril à octobre

- **Hydraphase XL,** La Roche-Posay, 19,67 € le flacon-pompe.



Et aussi, quelques antirides avec protection solaire :



• Reti C,
Vivhy, 20,58€ les 30 ml.

• Visibles Results UV 15,
L'Oréal, 12,45€ les 50 ml.





• Décontrac'rides,
L'Oréal, 12,45€ le pot de 50 ml.



• DayWear Plus,
Estée Lauder, 40€ les 50 ml.

Antirides auxquels il faudra ajouter une protection solaire.



• Garnier Lift ,
Garnier, 8,40€ le pot de 50 ml.

Et pour les femmes les plus mûres :



• Nouvelle jeunesse,
Mary Cohr, 68€ le pot de 50 ml.

• Antitemps 24, Auriège, 54€ le pot en verre de 50 ml.

Une fois la promesse faite de se protéger tous les jours, reste le passage obligé chez le dermato

Oubliez la casserole d'eau chaude pour venir à bout des trois boutons que vous collectionnez, faites confiance à la médecine et courrez chez votre dermato.

Vous faites partie de celles qui ont la peau sèche et fine ? Sachez que chez vous, toute cicatrice est fatale (à moins que vous n'ayez recours aux grands moyens, type gommages à l'acide glycolique ou laser, dans tous les cas contre-indiqués à l'approche de l'été).

Règles d'or pour soigner une peau fragile

Allez-y mollo sur les gommages décapants. Bannissez toute exposition responsable de nouvelles rougeurs (mieux vaut le répétez deux fois qu'une !). Achetez-vous un bon autobronzant et continuez d'hydrater beaucoup.

Deux tops en matière d'hydratation :



• Hydropolis,
Elesis, 70€ le pot de 50 ml.



Absolue nuit, soins profond récupérateur nuit,
Lancôme, 137,70€ le pot de 75 ml.

Les peaux mixtes

Comme une grande majorité des femmes, vous avez la peau mixte. Vous êtes de celles qui doivent impérativement procéder à un nettoyage de peau chez un dermatologue. Et ceci pour deux raisons : vous êtes sujette aux points noirs, comédons et autres pustules sur la zone médiane ; votre peau souvent fine et sèche sur le reste du visage mérite un soin tout particulier.

Sur la zone T, il est impératif de laisser votre dermato venir à bout des imperfections. Si vous touchez vous-même vos boutons, vous risquez la micro-infection, qui peut poser un problème sur cette parcelle de peau, dans la mesure où elle est reliée aux yeux et au nez.

Seul un médecin, ou un aide-dermato, pourra éradiquer définitivement un micro-kyste en le vidant entièrement de son sac sans provoquer d'infection.

Le reste du visage, généralement sensible chez les peaux mixtes, ne devra pas être traité avec un gommage trop abrasif. Encore une fois, le dermatologue saura faire la part des choses et éviter de provoquer des irritations.

Si votre peau ne souffre d'aucun mal en revanche, optez pour un simple gommage plus masque.

Quelques crèmes de jour adaptées



• **Vinopure,**
Caudalie,
23 € les 50 ml.

• **Enzymes active,**
Onagrine,
24,90 € le flacon-pompe
de 50 ml.



Le corps

Levée aux aurores et couchée épuisée après une journée de travail, vous manquez assurément de temps et d'énergie pour vous occuper de votre corps en plein hiver. Vous n'êtes pas la seule. Si, comme la plupart des Françaises, vous vous sentez dépassée par les journées trop courtes et les week-ends éclairs, vous saluez l'arrivée de l'été avec bonheur.

Vous avez pelé tout l'hiver, vous danserez tout l'été

Toutes les patientes des dermatos s'en plaignent : notre peau pèle, sur les ailes du nez, les oreilles, le front ou les cheveux. Cette couche de pellicule s'appelle la dermite séborrhéique. Son origine : ce n'est pas le froid, ni la pollution, ni même l'âge... mais tout simplement le stress. Devenu le motif principal de consultation, c'est un problème majeur pour les femmes qui en souffrent : plus elles camouflent avec du maquillage et plus ça fait des pâtés. Des solutions cependant, de la plus soft à la plus radicale : une goutte d'huile sur les plaques pour celles qui ont la peau sèche ; des traitements prescrits par les dermatologues comme des anti-fongiques, voire des corticoïdes ; des crèmes aux acides de fruits. Une consolation cependant : l'été fait disparaître ces affreuses petites croûtes de peau. Mais ce n'est pas grâce à la chaleur ni au soleil. C'est le stress qui décompresse ! Fallait y penser !

Les journées prennent une autre allure et votre corps doit suivre, lui aussi. D'abord, parce que vous le voyez à la lumière du jour et - ce dès le lever du lit -, histoire de bien commencer la journée ; ensuite, parce que vous vous habillez différemment (doit-on vous rappeler le retour de la mini-jupe ?) ; enfin, parce qu'en prévision des vacances, plus question de se laisser aller.

Mission n° 1

Objectif minceur

Récupérer la taille ou la demi-taille prise pendant la période d'hibernation (voir notre dossier « Maigrir »). Deux à quatre kilos, c'est peu, mais c'est trop, surtout quand on sait qu'on prend une taille de vêtement tous les quatre kilos.



Mission n° 2

Une peau zéro défaut

On reprend conscience de son corps. Et ça commence par la qualité de la peau. Rêche, marquée d'imperfections, de cellulite, parce qu'une peau cachée sous un jean passe toujours plus inaperçue que revêtue d'une petite robe ou mini-jupe, notre peau a besoin qu'on la retape.

Vous manquez de temps pour vous chouchouter et d'argent pour passer vos déjeuners dans les instituts ?Pas de problèmes. Tout se joue sous la douche !

Finie la douche chaude du matin, véritable torture infligée pour nous réveiller à 7 h. Dorénavant, on prépare quotidiennement un produit avant d'entrer sous la douche - que l'on prend tiède. Plusieurs gommages (avec ou sans billes), un savon noir et surtout un gant de crin sont indispensables. Le but étant d'alterner ces produits un jour sur deux (ou trois) et de toujours finir avec de l'eau glacée sur les jambes et les fesses (obligatoires !). Sans oublier de commençer par les pieds, de bas en haut pour la circulation. Avis aux plus courageuses : les seins et le ventre raffolent, eux aussi, de l'eau froide. Celle-ci vaut tous les produits raffermissants du monde.

Notre sélection de gommage

- **Ultra moisturizing buffing cream,**
  Kiehl's, 22,80 € les 125 ml.
  Et aussi le
- **Liquid body scrub and cleanser with natural scrub particles,**
  Kiehl's, 18,90 € les 100 ml.



- **Exfotonic,**
  Body expertise, L'Oréal, 8,08 € le pot de 200 ml.

- **Exfoliant Energie Corps,**
  Aromasea, 11,50 € le tube de 200 ml.
  Et aussi le Lait Tonicité Corps, 12,50 € les 200 ml.





- **Sel de gommage,**
  Carlotta.
  Idéal pour se débarrasser des cellules mortes et retrouver une peau de miel. 39 € les 250 gr.
  www.carlota.com

- **Gommage au sucre Bodytonic,**
  Garnier, 6,50 € le tube de 200 ml.



Notre gamme douche préférée



• **Mousse de douche hydratante,**
Ushuaïa,
2,79 € les 200 ml.



Et aussi la version été 2003, le nouveau
• **Soin douche hydratant à l'orchidée du Mexique,**
2,29 € les 250 ml.

Chouchou

Un soin qui allie efficacité et détente



• **Le gommage d'été en institut,**
Jean-Claude Biguine.
Avec un plus : les produits Ella Baché, 50 € les 30 minutes.

Conseil

Un gommage pour chaque jour
Achetez plusieurs produits différents. N'hésitez pas à les choisir bon marché. Ils sont excellents, eux aussi.
Surtout, alternez pour ne pas irriter la peau en gommant quotidiennement avec un produit abrasif.
Vous constaterez l'efficacité du gommage dès le premier jour. La peau sera immédiatement plus douce. Vos poils repousseront mieux et vous aurez ainsi les jambes nettes, sans points noirs entre deux séances d'épilation.
Sans compter que le gommage est la condition *sine qua non* pour que les produits que vous appliquez ensuite pénètrent. Il faut savoir que crèmes raffermissantes, amincissantes ou lissantes ne peuvent agir que si les pores de la peau sont débouchés et les laissent donc passer.

Mission n° 3

Hydrater, raffermir, lisser

Vous pouvez procéder au soin de votre choix maintenant. Choisissez-le facile à appliquer pour être sûre de l'utiliser tous les matins. Si vous optez pour un autobronzant, étalez-le le matin de préférence. Vous tolérerez mieux son odeur la journée que le soir au coucher. Gardez vos crèmes amincissantes, lissantes ou raffermissantes pour la nuit. Leur parfum est généralement agréable et elles vous permettent de vous endormir avec la certitude que votre tour de cuisse va diminuer pendant la nuit !

Notre sélection de soins

• **Nutrilift,**
L'Oréal, 5,79 € le flacon-pompe de 250 ml.



• **Soin contour fermeté, Q10 plus,**
Nivéa body,
9,90 € le pot de 300 ml.

• **Oléonergy, body expertise,**
L'Oréal,
7,79 € le spray





• **SOS nutrition,**
Matis,
69 € le pot de 200ml

Notre sélection pour lutter contre la cellulite

• Lait corporel, lotion ou granules drainage,
Lipozone, 28,80 € le kit minceur. Prétend réduire de 2,6 cm le tour de cuisse en trois semaines.



Nota bene. Voir aussi nos chouchous en matière de crèmes amincissantes, raffermissantes et lissantes dans notre dossier « Maigrir ».

Mission n° 4

Jambes, aisselles, maillot, fini le laisser-aller !

Premier détail qui tue. Les poils ! Si l'hiver a pu laisser passer quelques dérapages, en été, soyez intraitable avec vous-même. Épilation à la maison, à la cire, au rasoir ou en institut, choisissez la solution qui convient le mieux à votre budget ainsi qu'à votre emploi du temps. Une question d'organisation qui vous regarde. L'essentiel est que vous soyez irréprochable. L'idéal : alterner institut et bandes de cire froide en dépannage chez soi pour ne pas être prise au dépourvu en période de repousse (voir notre dossier « Épilation du maillot »).

Nouveau : un lait hydratant mis au point pour retarder la repousse du poil.



• Soya Epil Control,
Roc, 16 € le flacon-pompe de 200 ml.

Conseil

Oui aux lingettes !
En été, le rythme de la transpiration change. Pensez à garder des lingettes sur vous.

• Les lingettes déodorantes,
Narta, 3,29 € le paquet de dix pochettes individuelles.



Mission n° 5

Vos pieds, signe extérieur de beauté

Si vous êtes de celles qui négligent encore leurs pieds en hiver, sachez que désormais cette partie du corps, - encore considérée comme la dernière roue du carrosse il y a quelques années -, est aujourd'hui, et *a fortiori* en été, le signe extérieur de beauté numéro 1. Sabots, nu-pieds, escarpins à lanières, les créateurs de chaussures ont travaillé sans contrainte. Cet été, et même dès le printemps, on montre son pied sous toutes les coutures. Que l'on soit en vacances ou au travail. Un impératif donc : s'en occuper. Commencez par une visite chez le podologue. Elle vous évitera de souffrir chez l'esthéticienne qui se risque, parfois, à aller au-delà de ses compétences. Une fois le gros du travail effectué chez le spécialiste, vous pourrez les soigner régulièrement, seule chez vous ou en institut.



Les sept soins capitaux des pieds

À faire environ tous les dix jours :
- On enlève son vernis au dissolvant.
- On trempe ses pieds dans un bain d'eau tiède.

- On gomme la plante avec une pierre ponce ou une râpe.
- On lime les ongles, avant de les nettoyer à l'alcool dessus et dessous l'ongle.
- On essaye de repousser les cuticules (l'opération la plus difficile à réaliser soi-même).
- On se sèche les pieds puis on les nourrit avec une crème hydratante que l'on prend le soin de laisser poser un quart d'heure au moins.
- On applique un vernis.

SEINS : EN POMME OU EN POIRE, AIMEZ-LES !

Vous les trouvez trop petits ou trop gros ? Ils ne tiennent plus comme avant. Vous les avez en poire alors que les auriez aimés en pomme... Les seins font l'objet chez nous toutes de nombreux complexes.
Comment agir ? En dehors de la chirurgie esthétique qui réalise aujourd'hui des miracles (mais reste une décision lourde de conséquences tant du point de vue physique que moral), on peut faire quelque chose pour eux. À commencer par les aimer.

Dix règles d'or pour optimiser son buste

1 **Tenez-vous droite.** Cela change tout. Votre allure et celle de vos seins. Pour y arriver, deux impératifs : y penser et se muscler le dos en pratiquant une gymnastique.

2 **La douche froide.** Vous n'y croyez pas ? Pourtant toutes les filles du célèbre Crazy Horse le jurent. Elles passent par là tous les matins. On se lave à l'eau tiède. Et on se rince à l'eau froide la poitrine, pendant au moins une minute. Qu'est-ce que cela change ? Cela raffermit la peau, l'empêche surtout de se ramollir sous l'effet de l'eau chaude. Et, en sortant de la douche, vous aurez une poitrine plus ferme. Autant de bonnes raisons d'endurer l'eau froide !



3 **Le gommage.** Comme pour le reste du corps, la peau des seins a besoin d'être gommée une fois par semaine, de la poitrine au cou. Si l'on veut la raffermir pour qu'elle tienne bien le sein, il faut la fortifier. On gomme donc sous la douche. Avec un gommage visage, moins fort que celui que vous utilisez pour le reste du corps. On évite le mamelon et on rince à l'eau froide.

4 **On hydrate.** Avec une crème qui fera l'effet d'un masque. L'idéal est d'utiliser une crème anti-vergetures super costaud qui pénètrera bien. Si vous n'en avez pas, une crème très hydratante pourra faire une bonne partie du travail.

5 **On hydrate au quotidien.** Pas seulement les jours de gommage. C'est rapide : ça prend une minute tous les matins. C'est indispensable : ça nourrit la peau et empêche les tissus de s'affaisser. Et cela vous force à regarder votre décolleté tous les jours. Une manière d'apprendre à l'aimer.

6 **On s'expose modérément en bikini.** Ne vous laissez pas tenter pas les expositions solaires répétées. Le soleil déshydrate la peau et accélère son flétrissement. Et comme la peau est la seule chose qui maintienne la glande mammaire (qu'on ne peut pas améliorer puisqu'une glande n'est pas un muscle), il faut la préserver à tout prix. Si on s'expose, on se protège donc encore plus que pour le reste du corps, sans oublier de boire beaucoup d'eau.

7 **On choisit un bon soutien-gorge.** La règle : pas de matière élastique, dans les bonnets comme pour les bretelles. Les soutiens-gorge de ce type ne maintiennent rien, laissent la poitrine vibrer et se balader. De plus, ils creusent des trous au niveau des épaules. Les armatures ne cassent pas la poitrine, contrairement à ce que l'on a souvent entendu, mais elles peuvent s'avérer fatales si elles ne sont pas bien posées ni à la bonne taille. Pour bien choisir, c'est simple : il faut vérifier qu'elles ne laissent aucune trace sur la poitrine.



Dernier point : s'assurer que le soutien-gorge ne remonte pas dans le dos. C'est le signe qu'il ne tient rien du tout et qu'il affaisse vos seins.

8 **Jamais sans mon soutien-gorge le jour.** Conservez votre soutien-gorge quand vous bougez chez vous. Ne laissez pas vos seins se promener sous prétexte que personne ne vous observe. En revanche, ne dormez pas avec. On a longtemps cru que c'était bénéfique pour les seins. Grosse erreur. Au repos, les seins ont besoin de liberté.

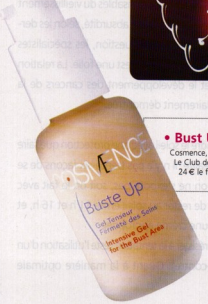
9 **Un sport adapté.** Bannissez jogging et équitation. Optez sans hésiter pour la natation.

10 **Faites de petits mouvements au quotidien.** Une balle que vous serrez de vos deux mains, les coudes à l'horizontal, c'est efficace. Ça ne mange pas de pain. Si vous êtes de celles qui font rimer volonté avec régularité, à long terme, ça peut faire la différence.

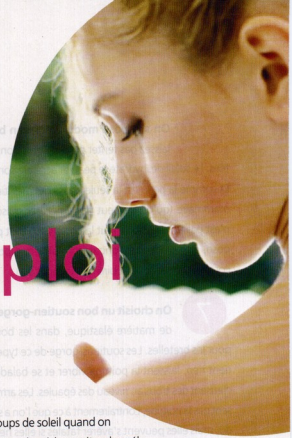
Notre sélection soins du buste

• **Phytolastil gel,**
Lierac,
20 € le tube de 100 ml.





• **Bust Up,**
Cosmence,
Le Club des créateurs de beauté,
24 € le flacon-pompe de 50 ml.



Soleil... mode d'emploi

Avant l'exposition

Grains de beauté à surveiller

Dangereux s'ils se transforment ou apparaissent sous la forme de mélanome, les grains de beauté sont le plus souvent bénins. Les expertiser nécessite cependant une telle connaissance du problème que seul votre dermatologue peut se permettre d'en faire le diagnostic.

Ne vous lancez donc pas seule dans les conclusions hâtives du genre « il est tout petit » ou « je l'ai depuis toujours ». Avant les vacances, consultez pour vérifier que tout va bien, surtout si vous avez la peau claire ou les yeux bleus (les personnes les plus à risques). Votre médecin en profitera pour vous mettre en garde contre les expositions prolongées.

Gare aux UV !

Dire que les UV en cabine préparent la peau au soleil et nous aident à lutter contre les brûlures responsables du vieillissement cutané et des cancers de la peau est une absurdité, selon les dermatologues. Quasi unanimes sur la question, les spécialistes pensent que se faire bronzer en cabine est une folie. La relation entre les ultra-violets et le développement des cancers de la peau est aujourd'hui clairement démontrée.

Mieux vaut encore prendre le soleil avec une protection que faire des UV en cabine. En réalité, il n'y a pas trente-six façons de se protéger la peau. Soit on ne s'expose pas, soit on le fait avec parcimonie, en évitant de rester au soleil entre 11 h et 16 h, et en se badigeonnant d'une crème appropriée.

La meilleure manière de résister à la tentation reste l'utilisation d'un autobronzant (voir ci-contre). Quant à la manière optimale d'éviter les coups de soleil quand on s'expose, elle consiste à ingurgiter des gélules, en cure, avant toute exposition.

Magiques capsules

Bourrées de caroténoïdes, les gélules sont indispensables pour éviter de brûler au soleil.

Notre sélection

• BronzStarter,
Phytomer, 25 € le pot de 90 comprimés.
2 comprimés le matin et le midi deux semaines avant, pendant et après l'exposition solaire.

• Gélules bronzage,
Simone Malher, 14,50 € les 60 gélules. 2 gélules à prendre trois fois par jour, en cure de 15 jours.





• Oenobiol solaire
21,65 € la boîte de 60 capsules.

• Thekoa, capsules solaires
Liérac. L'association inédite de la plus forte concentration en caroténoïdes à des actifs ultra performants anti-oxydants et riches en acides gras essentiels pour un bronzage plus rapide, plus intense et une peau véritablement sublimée.



AUTOBRONZANTS : LE MUST

Souvent oubliés ou négligés à cause de leur mise au point peu brillante par le passé, les autobronzants sont LA solution pour éviter rides et cancers de la peau de demain. Finies les crèmes grasses, qui vous donnent un hâle orangé. Aujourd'hui, les autobronzants proposent des couleurs très naturelles et des textures réellement faciles à manipuler, à condition toutefois de prendre certaines précautions.

L'autobronzant en 5 leçons

- L'autobronzant s'applique quotidiennement, voire un jour sur deux. Une utilisation régulière permet d'obtenir un teint hâlé en continu tout en mettant moins de produit chaque jour. Attention cependant à continuer de se protéger du soleil en utilisant une crème protectrice ! Les autobronzants ne contiennent généralement pas d'indice solaire.

- Il faut impérativement procéder à un gommage de la peau une fois par semaine pour éviter d'obstruer les pores et de voir la peau noircir par endroits. Sous l'action du peeling, les cellules superficielles de la peau sont éliminées et les cellules mortes gommées.

- On choisit l'autobronzant en gel, crème ou spray, en fonction de ce qui nous semble le plus confortable et on l'applique uniformément. Pour mener à bien l'opération, on utilise toujours le produit en massant, passant et repassant sur tous les recoins du visage ou du corps.

- On se contente d'effleurer les zones proéminentes comme l'arête du nez, les genoux, les coudes et les chevilles. Elles se colorent plus vite et sont sujettes aux taches si elles sont badigeonnées avec trop de produit.

- Enfin, on se lave les mains avec beaucoup d'insistance après avoir manipulé le produit.

Notre sélection



• Solaire spray autobronzant,
Bioscreen,
13,50 € le spray de 125 ml.

Génial ! un autobronzant qui protège du soleil

• Soin teinté auto-bronzant haute protection, spécial visage SPF 15,
Clarins,
21,50 € le tube de 50 ml.





• BronzInstant,
Phytomer.
26 € le flacon-pompe de 125 ml.
Spray autobronzant express visage et corps

RIDES : LA CHASSE EST OUVERTE

Préoccupation des femmes, hiver comme été, les rides représentent un combat quotidien pour nous toutes. Mais si l'hiver nous utilisons chaque jour un antirides à partir de la trentaine, il faut redoubler de vigilance pendant la période estivale. Chaque année, notre peau devient plus fine, et nos rides de creuser leurs sillons au contact du soleil. On ne le répètera jamais assez : exposer son visage au soleil, c'est démodé !

Opération n° 1

On se protège sans modération !

Au quotidien, on s'enduit la peau du visage avec une crème de jour antirides et protectrice UVA-UVB et avec une crème de nuit ou un sérum spécifique pour le contour des yeux. Sans oublier de garder toujours sur soi un petit tube de protection solaire pour les zones sensibles ou spécialement adapté au contour des yeux.

Notre sélection...
pour le soleil des vacances

• Photoderm anti-âge contour des yeux
7,28 € les 15 ml.

... pour le soleil de la ville

• Hydraphase XL,
19,67 € le flacon-pompe.
Protège au quotidien contre les UVA, UVA 12 PPD, SPF 15
(pour comprendreces indications, lire l'encadré sur les indices).



Opération n° 2

On se fait prescrire un traitement de choc chez le dermato

Les cosmétiques, c'est bien. Le traitement médical, c'est encore mieux. À partir de 30 ans, on peut, sur avis médical, prendre au quotidien une combinaison de trétinoïne, de la famille des rétinoïdes, une molécule particulièrement efficace dans la lutte du vieillissement cutané, des acides de fruits et des vitamines sous la forme de compléments alimentaires. N'hésitez pas à consulter pour savoir si vous avez droit à un tel traitement.

Opération n° 3

On avale des gélules

Des compléments alimentaires pour les anti-oxydants, les vitamines A, C et E et le sélénium. Ils contribuent à la réparation des peaux abîmées par l'âge, le soleil et la pollution.

Notre sélection
compléments alimentaires

• Imedeen Time Perfection,
Imeeden, 53,80 € la boîte de 60 capsules.

• Regederm, beauté de la peau,
Laboratoires Synergia. Aux huiles d'onagre, de poissons (EP et DHA), vitamines C, B5 et B8, zinc, vitamine E naturelle, béta-carotène naturel, sélenium. 21 € la boîte de 60 capsules.



• Oenobiol anti-âge,
22 € la boîte de 60 capsules.



Notre sélection crèmes

Pour les peaux déshydratées



• UV Lieractiv,
Lierac, 24,50 € le tube.
Un soin anti-âge aux pycnogénols de raisin SPF 8.



• Thermal S UV,
Vichy,
18 € le tube.

Pour lisser les rides dues aux mouvements du visage



• Myokine,
Vichy, 26 € le pot de 50

Pour les plus jeunes et l'apparition de leurs premières rides

• Happylogy,
Guerlain,
77 € le flacon-pompe de 30 ml.



Pour les femmes plus mûres



• **Sérénissima,**
Guerlain,
210 € le flacon-pompe de 30 ml.

SOS jambes gonflées

On ne vous apprend rien : avec l'été, les jambes ont tendance à gonfler. Problème de résistance à la chaleur, de rétention d'eau, c'est la mauvaise période pour celles qui souffrent d'une mauvaise circulation.
Pourtant l'été a ses exigences et 2003 a remis la mini-jupe au goût du jour. Voici quelques conseils pour avoir des jambes plus légères.
Eau glacée. Passez vos jambes à l'eau glacée matin et soir. Sous la douche d'abord. Des pieds jusqu'aux fesses. De toutes les solutions, même si cela vous semble être un lieu commun, c'est a plus efficace.
Gel froid. Appliquez un gel froid pour jambes lourdes et gardez-le toujours sur vous pour en remettre si nécessaire au cours de la journée.
Eau salée. En vacances, n'exposez jamais vos jambes directement au soleil. Cela fait gonfler et provoque des varices. Marchez le plus possible au bord de l'eau, c'est excellent !
Plantes. Achetez des gélules qui aident à relancer la circulation. À la vigne rouge par exemple. C'est très efficace.
Jambes en l'air. On a dû vous le dire cent fois. Dormez les jambes surélevées. Avec des cales sous les pieds de votre lit et la fenêtre de votre chambre entrouverte pour éviter les atmosphères surchauffées. Cela vous changera la vie.



Notre chouchou

Des cristaux effervescents apaisants et décongestionnants.

• **Oedemax, Addax,**
Laboratoires Clément-Thékan
De 6,65 à 7,95 €.

TRUCS DE TOPS-MODELES POUR VOYAGER EN BEAUTÉ

Vous vous apprêtez à partir en vacances. *Long trajet en train, en voiture ou en avion surtout, il faut se protéger. La position assise, la climatisation et la fatigue sont des facteurs qui agressent la peau. Vous risquez de sortir de l'avion toute fripée !*

Alors, en voiture faites des poses et dans l'avion marchez dès que cela vous est permis. Surtout, munissez-vous d'une trousse de survie.

Bien connus des top-modèles habituées aux longs trajets, ces petits trucs vous permettront de ne pas ressembler à une vieille pomme à votre arrivée.

De l'eau. On boit beaucoup d'eau, mais on refuse tout alcool. Il accentuerait les problèmes de circulation dans les jambes et vous ne pourriez plus enfiler vos chaussures à l'arrivée.

Un baume hydratant très concentré. À appliquer toutes les deux heures sur le visage et les mains.

Une paire de bas de contention. Très efficaces si vous ne voulez pas voir vos jambes doubler de volume. Portez-les sous des vêtements que vous aurez choisis peu serrés, eux.

Des gouttes pour les yeux. Les larmes artificielles permettent d'éviter les kératites ou les yeux de lapin tout rouges.

Un stick labial. Pour échapper aux lèvres gercées.



• **Hydra sérum,**
Chanel, 47 € les 30 ml.

• **Baume lèvres réparateur,**
Mixa,
3,19 € le 10 ml.
Existe aussi le tout nouveau Baume lissant antirides,
3,19 € le 10 ml.



Sous le soleil...

On vous le répète tous les ans. Pas d'exposition solaire prolongée, ni de bain de soleil entre 11 h et 16 h. Certains respectent ces consignes, d'autres pas. Dites vous que la différence se fera dans une dizaine d'années. Si vous ne voulez pas que votre visage se fripe prématurément, si vous êtes de celles qui veulent éviter les taches de vieillesse et, pire, les cancers de la peau, voici quelques informations pour vous aider à adopter le bon comportement.

Il existe aujourd'hui une grande diversité de crèmes solaires. Choisissez-les de préférence non comédogènes, surtout si vous avez la peau grasse ou mixte, antirides pour les zones à risques et plus particulièrement pour les peaux les plus fines, teintées pour les plus sophistiquées ou simplement pour cacher rougeurs et autres imperfections. Bref, faites votre marché et tenez compte des indices.

Notre sélection de crèmes solaires



La Roll's

• Anthélios 60+, IPD 80 PPD 28,
La Roche-Posay, 17,16 € le tube de 100 ml.



Radicale

• Spray capital soleil memoryl XL IP 40 UVA 18, peaux sensibles,
Vichy, 11 € le flacon de 125 ml. Existe aussi en lait écran extrême pour les peaux très sensibles et intolérantes. 11 € le flacon de 100 ml. Et en stick écran extrême pour les retouches des zones sensibles. 7,50 € le stick.

Notre chouchou



• Solaire Protection extrême crème visage SPF 50+,
Bioscreen, 11,50 € le tube de 50 ml.

• Solaire haute protection crème visage SPF 23,
Bioscreen, 10,50 € le tube de 50 ml.

Et aussi pour le corps :

• Solaire haute protection lait corps SPF 23,
Bioscreen, 12,50 € le flacon de 125 ml.

Et aussi

• Filtre protecteur SPF 20,
Simone Malher, en version invisible ou bronzée. 20,50 € les 50 ml.



Conseil **Jetez vos tubes de l'an passé**

Vous n'avez pas fini vos tubes de crème solaire de l'été dernier ? Au diable l'avarice, jetez-les ! Ils sont criminels. Responsables des coups de soleil les plus importants, ils sont utilisés fréquemment alors qu'ils n'ont plus aucune efficacité sur notre peau. Résultat : on se croit protégées alors que l'on s'expose aux plus gros dangers ! Vichy organise même chaque année, dans certaines pharmacies, une collecte des produits solaires périmés.

• Crème solaire très haute protection 100% écrans minéraux, spécial enfants SPF 30,
Clarins, 23,50 € le tube de 125 ml.

QUID DES INDICES ?

SPF 15, 30, 60 ou 100 ? En fonction des marques, on est un peu perdu. Comment s'y retrouver et quels sont les chiffres à lire pour bien choisir son écran solaire ?

SPF, c'est le facteur de protection solaire. Aujourd'hui plus ou moins standardisé, choisissez-le entre 30 et 60 si vous avez une peau mate, entre 60 et 100 pour les plus claires.

Apprenez à déchiffrer les indications concernant les UVA et les UVB.

Les UVB, ce sont des rayons à courte longueur d'onde. Cela ne vous dit pas grand chose. Sachez seulement qu'ils peuvent provoquer coups de soleil et cancer.

Les UVA, eux, se distinguent par une longueur d'onde plus élevée. Considérés longtemps comme inoffensifs, on sait depuis dix ans qu'ils sont aussi dangereux que les UVB. Même si leur longueur d'onde est plus grande, ils pénètrent en revanche plus profondément dans la peau. Il est donc clairement établi qu'ils sont, eux aussi, responsables du bronzage et du vieillissement cutané, et qu'ils participent à la cancérogénèse.

Moralité ? Il faut veiller à acheter des produits équilibrés en UVA et UVB. Un critère pas toujours bien indiqué. Mais sachez que, plus vous prenez un indice fort, plus l'indice de l'UVA a des chances d'être élevé proportionnellement. L'idéal est donc de s'équiper de protection 60 ou 100.

Les laboratoires La Roche Posay ont particulièrement la côte auprès des dermatos car ils ont mis au point une méthode objective pour évaluer l'intensité du bronzage après irradiation des UVA. Une méthode dite PPD (pygmentation, persistant darkning) qui ne vous dit rien, mais qui assure à ses produits une protection optimale.

Ces produits contiennent des écrans à la fois organiques et minéraux, ces derniers constituant une barre de protection imparable contre les UVA.

Dernière précision : la différence entre les écrans minéraux et les autres, dits organiques. Alors que ces derniers absorbent la lumière et la rediffusent sous forme de chaleur, les écrans minéraux, eux, souvent reconnaissables à leur texture blanche rédhibitoire, sont une espèce de particule qui dit aux UV de faire demi-tour. Ils réfléchissent le rayon qui repart.

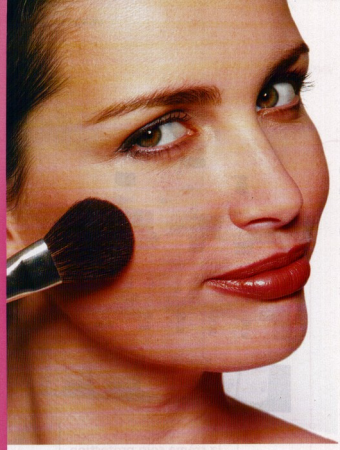


• Solar expertise, la crème soin protection avancée IP 60,
10,95 € les 50 ml.
Le spray IP 10,
10,95 € les 150 ml.



• Vinosun, soin solaire anti-âge IP 25,
Caudalie, 29 € le tube de 40 ml.

Dossier réalisé par Stéphanie Elbaz
Merci à Michèle Verschore, dermatologue spécialisée en recherche cosmétique.dorantes.



Les B.A.-BA

Des unes de magazines à vous couper le souffle, des mannequins maquillés comme des œuvres d'art, des maquilleuses « super branchées » qui nous livrent leurs trucs,... En lisant la presse féminine, on a toutes envie de savoir se maquiller comme des pros. Mais qui peut vraiment reproduire un maquillage vu sur une couverture ? Pour y arriver, il faudrait avoir un sacré coup de pinceau et une connaissance parfaite de son visage ainsi que des produits adéquats.

Car à la rédaction, on en a eu assez de ne pas être au point sur ce dossier - pourtant crucial -, nous sommes allées rencontrer des pros de la question : professeurs d'écoles spécialisées, auteurs de manuels de maquillages, cosmétologues,... On a vraiment fait le tour de la question.

Nous vous en avons rapporté un cours de maquillage en cinq leçons et un patchwork de plus cent de produits qui vont avec. Une bible à conserver chez vous. À vos crayons !

■ Un dossier réalisé par Estelle Burtin

du maquillage

Leçon n°1
Le teint

À réaliser en quatre temps : préparation de la peau, correction des imperfections, application du fond de teint, puis de la poudre. Le teint est la base de tout maquillage. C'est toujours par lui qu'il faut commencer : une fois les autres produits posés, on ne peut pas vraiment revenir dessus… Des conseils très pratiques pour le réussir du premier coup.

La fondation

Une peau bien nette pour faire tenir votre maquillage.

Nettoyez votre épiderme matin et soir avec un démaquillant adapté. Essayez de toujours finaliser avec un tonique. Appliquez ensuite votre crème hydratante : passage obligé avant de passer au maquillage ! Pour bien faire, prenez soin de pratiquer un petit massage facial de quelques minutes qui, en plus de faire pénétrer votre crème, activera la circulation sanguine, oxygènera la peau et défroissera les traits. Une fois votre peau bien hydratée et après un temps de pose de quelques minutes, votre fond de teint ne bougera pas d'un cil : plus question de virer ni de pelucher.

Les corrections

Avant d'unifier, on dissimule judicieusement les imperfections.

D'abord les boutons, cernes et rides. On les estompe grâce aux anti-cernes, à choisir d'un ton plus clair que votre fond de teint.

à Savoir

L'anti-cernes existe sous forme de stick, de crème ou de crayon. Il s'applique par touches à l'aide d'un pinceau fin dans le coin interne de l'œil, pour attirer la lumière. Mais aussi sur les rides et sur les ailes du nez afin de diminuer l'effet d'ombre. Tapotez avec le doigt pour le fixer mais surtout sans frotter ni lisser.

Ensuite les tâches, la couperose et les autres rougeurs.

Elles seront atténuées par les bases de teint qui existent en divers coloris : vert pour camoufler la couperose, bleu pour redonner de l'éclat à un teint brouillé, mauve pour estomper les rougeurs, etc. Ces bases de teint ou enlumineurs de teint s'appliquent au doigt sur les zones à masquer.

Les anti-cernes :

- **Make up for ever** anticernes Tenseur, 15,70 €.
- **Forget it** de Biotherm, soin anticernes instantané, 16 €.
- **Anticernes Professionnel** de T. LeClerc, 4 nuances, 20 €.
- **Magic Concealer** de Helena Rubinstein, anti-cernes unifiant défatigant, 23 €.
- **Touche Éclat** de Yves Saint-Laurent, n° 1 de l'anti-terne, 28 €.







Le fond de teint

Son but est d'unifier et de donner de l'éclat à votre visage.

Son ton : choisissez-le en dessous ou au-dessus de votre carnation selon votre type de peau. Attention : contrairement à ce que croient beaucoup de femmes, adopter un fond de teint vraiment plus foncé ne fait pas naturel. Cela vieillit et crée des démarcations disgracieuses.

Pour choisir la bonne couleur, appliquez-le directement sur votre joue. Mais surtout, faites-vous conseiller en magasin. Retenez ensuite la bonne couleur et n'en changez plus.

Sa texture : en fonction de votre type de peau, vous choisirez un fond de teint plus ou moins gras. Texture oil free pour les peaux grasses, par exemple.

Le résultat escompté : vous pouvez choisir entre un fond de teint liquide ou compact. Les peaux sèches et sensibles préféreront une texture fluide et légère pour **un résultat naturel**. Pour les peaux mixtes et grasses qui souhaitent masquer les petites imperfections, mieux vaut choisir un fond de teint compact pour **un résultat couvrant**.

ASTUCE

Lorsque vous irez acheter votre prochain fond de teint, portez des vêtements blancs. Ils feront ressortir votre carnation naturelle.

L'application

Pour les fonds de teint fluides : agitez bien le tube avant l'utilisation afin de bien mélanger les pigments. Prenez-en avec parcimonie. Faites chauffer votre fond de teint dans le creux de votre main. Il sera ainsi plus fluide et s'appliquera plus facilement. Procédez par touches avec le bout des doigts en débutant par la zone T (front, nez, menton) et lissez vers l'extérieur du visage sans frotter.

Pour un résultat plus couvrant, travaillez le fond de teint avec une éponge humide en n'omettant ni le cou, ni les oreilles, ni les contours de la bouche.

Les fonds de teint compacts : ce sont les plus pratiques d'utilisation - l'idéal pour se maquiller à la volée ! Prenez de la matière avec l'éponge, étalez-la sur le dos de votre main puis appliquez-la sur votre visage en commençant par la partie médiane. Etirez de l'intérieur vers l'extérieur. Puis posez un mouchoir en papier pour absorber l'excès.

Les bases et enlumineurs de teint :

- **Yours** Correcteur de teint, neutre ou mauve. Réveille les teints sans éclat, 9,10 €.



- **Voile éclat** Rochas, Voile éclat. Un concentré de lumière avec une action soin à la camomille, 23 €.
- **Touche Perfection** Matis, correcteur éclat. Son avantage : il existe en douze nuances, 28 €.



- **Voile Lissant** Shiseido. Le pro de la transparence, 30 €.



- **Correcteur de teint** Kanebo, un stylo ultra précis, 31,10 €.



Deux chouchous à 15 euros à mettre dans son sac à main

- **Le Stick anti-brillance matifiant** de Bourjois qui s'applique sur ou sous le maquillage, 15 €.

Grise mine et en retard pour foncer au travail ?

- **Le Révélateur Optique** d'Agnès B. Eclaire et unifie votre visage en plus d'estomper boutons et rides. Inutile d'avoir recours à un fond de teint après, il fait tout ! 15 €, au Club des Créateurs de Beauté.





LE TRUC : le fond de teint peut vous aider à corriger les imperfections de votre nez.

S'il est trop gros ou épaté : fond de teint clair sur l'arête, plus foncé de chaque côté.

S'il est trop court : fond de teint plus clair sur les ailes du nez. Redessinez bien la lèvres supérieure à l'aide d'un crayon à lèvres de couleur rose thé. L'accent ainsi marqué sur vos lèvres donnera l'illusion d'un nez plus long !

S'il est trop long : fond de teint plus foncé le long de l'arête, une touche de fard blanc en haut des narines.

Les fonds de teint fluides :

- **Souffle de Teint** de Clarins, le plus aérien, 28 €.

- **Unifiance Lissage Optique** de La Roche-Posay, gomme les imperfections cutanées, 17,68 €.





- **Teint Oxyliance** de Sothys, protège et régénère votre peau, 23 €.

- **Dermo Caviar SPF 15** de La Prairie, effet liftant et protection solaire intégrée, 144 €.



Les fonds de teint compacts :

- **Fond de teint compact** de Yours, fini sophistiqué, 14,50 €.
- **Idéal Balance Compact** de L'Oréal, pour une peau veloutée, 17,80 €.
- **Finish** de Biotherm, le compact à la texture ultra fine, 26,93 €.

- **Teint compact révélateur lumière** de Estée Lauder, il s'auto-ajuste à la lumière, 41 €.



Le blush ou fard à joues

Il sert à donner bonne mine mais également à modeler et à mettre en valeur le visage.

à Savoir

Le blush se pose toujours avant la poudre, sinon l'effet placard est garanti. Si vous avez opté pour un blush en poudre, vous devez l'appliquer à l'aide d'un gros pinceau après votre poudre libre ou compacte, sans quoi il disparaîtra dans la masse.

Sa couleur : elle doit être choisie en fonction de votre carnation, et non trop foncée ce qui durcirait vos traits. La couleur la plus facile d'utilisation est le rose.

Sa texture et son application : choisissez-le en crème pour un style plus naturel. Appliquez-le du bout des doigts sur le bombé des pommettes si vous souhaitez les souligner. Estompez-le par légers mouvements tout en remontant vers les tempes. Pour un effet bonne mine, déposez le blush en partant de la tempe et estompez-le jusqu'aux joues.

Vous pouvez disposer ces touches d'éclat non seulement sur les pommettes mais aussi légèrement sur le front et le menton. Dans tous les cas, évitez le gros rond façon Bécassine. Dessinez plutôt un huit des pommettes aux tempes en effleurant délicatement la peau.



LE TRUC : le blush peut vous aider à corriger la forme de votre visage.

S'il est carré [1] : appliquez le blush horizontalement sur les pommettes, et une touche plus foncée le long des mâchoires. Cela adoucira vos traits.

S'il est rond [2] : placez le blush en partant du coin externe de l'œil vers le bas des pommettes. Un geste qui affine.



© Claudine Parra / SOLAR

Les fonds de teint fluides :

- **Double Blush corail féerique** de Gemey, 8 €.
- **Petit blush de poche** de Yours, ultra pratique, 8,52 €.
- **Chic Cheek** de Rochas, un petit boîte rétro à emmener partout, 17 €.
- **Blush crème** de Stephanemarais, 5 teintes, 18 €.
- **Crayon Blush Rose État d'âme** de Sothys, un côté pinceau pour estomper, 25 €.



La poudre

Elle est la touche finale du teint. Elle fixe le maquillage et donne au teint un aspect velouté.

Son ton : l'idéal est de la choisir neutre transparente afin de ne pas modifier votre fond de teint. Mais vous pouvez la choisir rosée si vous avez le teint terne, ou bronzée (poudre de soleil) pour vous donner un teint hâlé ou rehausser un bronzage existant.

Sa texture : elle se présente sous forme compacte (idéale pour les retouches) ou libre, c'est-à-dire sous forme de « farine » ultra fine (la plus couvrante des deux).

L'application : tapotez délicatement votre houppette ou votre pinceau sur le dos de votre main afin d'en retirer l'excédent. Pressez la houppette sur votre visage ainsi que sur vos paupières et vos lèvres.

Pour la poudre compacte, balayez, avec le pinceau, l'ensemble de votre visage.

Les poudres de soleil s'appliquent avec parcimonie à l'aide d'un gros pinceau, par balayages légers sur l'ensemble du visage et sur le décolleté. Vous balayerez légèrement l'excédent vers l'extérieur de votre visage.

Une Hotline consacrée à répondre à toutes vos questions en matière de maquillage, vous en rêviez ? Stephanemarais l'a fait et met à votre disposition des télé-conseillers du lundi au vendredi de 10 h à 19 h et le samedi de 10 h à 17 h. Conseils personnalisés, liste des points de vente, prise de rendez-vous pour un cours de maquillage sont à la carte. Aucune raison de s'en passer ! **0825.825.685** (n° indigo).

Les poudres compactes :

- **Poudre Compacte Transparente** de Mavalia, excellent pouvoir couvrant, 22,87 €.
- **Poudre compacte** de Stephanemarais, deux types de poudres dans un même boîtier, 29 €.





- **Dandelion** de Benefit, vendue avec pinceau. Une peau de pêche en un rien de temps, 31,50 €.

Les poudres libres :

- **Poudre-éclat libre** de Matis, voile Perfection. Fixe le maquillage à la perfection, 29 €.
- **Poudre Dermophile Banane** de T. LeClerc, révélatrice d'éclat, 30 €.
- **Poudre Majeure Excellence libre** de Lancôme, hyper confortable, 33,69 €.

Les poudres de soleil :

- **Poudre de Soleil** de Yves Rocher, couleur café, 10,50 €.
- **Poudre de Soleil Amber Bronze** de Estée Lauder, ultra soyeuse, 32 €.

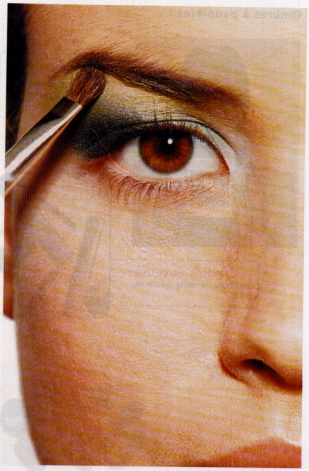


- **SunSational Powder** de Guerlain, écrin géant pour les inconditionnelles de Terracotta, 49 €.

Leçon n°2
Le regard

Parce qu'ils sont le miroir de l'âme, les yeux méritent un travail minutieux au quotidien. Ombres ou fards à paupières, crayons contour des yeux, eye-liner ou khôl, en finissant toujours par le mascara, les yeux nécessitent un rituel de chaque matin que nous allons vous aider à assimiler.

D'une manière générale, vous pouvez considérer certaines étapes comme facultatives au quotidien. Si vous êtes fatiguées et que vos yeux sont cernés et rouges, il faut savoir se contenter du minimum. Une touche de mascara et des sourcils parfaitement dessinés sont les deux mots d'ordre en cas de fatigue notoire. Pour les autres jours, tout dépend de votre temps et de la forme de vos yeux. Chaque étape peut être un plus pour votre regard et la combinaison de chacune d'elles peut réellement le transformer, le mettre en valeur.



Les ombres ou fards à paupières

Leur but est de mettre de la lumière dans votre regard et de valoriser la couleur de l'iris.

Leur couleur : gare aux associations malheureuses ! La couleur est à choisir en fonction de votre iris. Voici les règles :

Vos yeux sont bleus ou gris : optez pour toutes les nuances de gris, bleu-acier et ardoise, les roses-orangés…

Si vos yeux sont marrons ou bruns : tous les bruns vous conviennent, les beiges, les verts (émeraude, sapin), mais aussi les jaunes. Evitez le gris et le noir.

Pour les yeux verts : choisissez les tons lilas et les bruns chauds, mais aussi les jaunes et orangés. Evitez le bleu.

Leur texture : on les trouve en poudre ou en crème. Les poudres sont les plus pratiques d'utilisation et sont plus stables.

L'application : la règle d'or est de disposer les couleurs claires vers l'intérieur de l'œil et les couleurs foncées vers l'extérieur. Le fard s'applique avec un pinceau ou plus aisément à l'aide d'un applicateur en mousse. Prenez de la matière et appliquez la couleur sur le dos de votre main qui vous servira de palette - idéal pour les mélanges. Commencez par une nuance claire que vous étalez sur l'ensemble de la paupière mobile et l'arcade. Puis disposez par petites touches une nuance plus soutenue en commençant par le quart externe de l'œil au ras de cils. Balayez ainsi vers le haut de l'arcade pour estomper. Enfin, dégradez à l'aide d'un pinceau ombreur en partant de l'extérieur vers l'intérieur.



LE TRUC : les fards peuvent vous aider à corriger la forme de vos yeux.

S'ils sont enfoncés : estompez un fard pâle du creux de l'orbite aux sourcils. Etirez les sourcils vers le haut du visage.

S'ils sont ronds ou globuleux : fard beige sur le coin interne de la paupière, ombre foncée tout autour de l'œil. Appliquez un mascara allongeant, en insistant sur les cils externes.

S'ils sont petits : posez une ombre claire sur la paupière supérieure et une ombre foncée sur l'angle externe. Estompez en remontant vers les tempes. Tracez un trait d'eye-liner sur le rebord de vos cils supérieurs en dépassant de 2 mm maximum en direction des tempes.

Ombres à paupières :



• **Suivez mon regard...** de Bourjois, une texture hyper innovante. 10 teintes, 10,50 €.



• **Ombres Soyeuses** de Mavala, 14 teintes hydratantes, 15 €.

• **Island Hot Pots** de Benefit, un petit écrin ultra pratique, 18,50 €.



• **Color Resist** de L'Oréal Paris, le premier fard qui résiste à l'eau ! 9,95 €.





• **Cabana Girl Trio** de Stila, deux formules mates et une scintillante en un boîtier, 30 €

Le bon plan

Benefit fait un grande tournée dans quinze villes de France et s'installera chez Sephora jusqu'à fin juillet 2003. Astuce, conseils, découvertes des produits vous seront dévoilés gracieusement par un maquilleur professionnel ! Renseignements au 01.56.59.49.13

Les Crayons contour des yeux et les eye-liners

Tous deux soulignent le regard et lui donnent de la profondeur pour le mettre en valeur.

Leur couleur : pour un effet naturel, choisissez-les noir, marron ou gris. On préférera choisir l'eye-liner en fonction de la couleur du mascara.

Leur texture : choisissez un crayon à mine tendre (semi-gras). Il est conseillé à toutes celles qui n'ont pas le geste assuré ou qui tremblent, d'utiliser le crayon plutôt que l'eye-liner.

L'application : le crayon s'applique en pointillé au ras des cils et s'estompe délicatement au doigt ou avec un coton-tige. Pour un regard intense, tracez à l'aide de l'eye-liner un trait fin à la racine des cils de la paupière supérieure, du coin interne au coin externe de la paupière.

Les crayons :

• **Dessin du regard haute tenue** de Yves Saint-Laurent, 15 €.

• **Crayon Design pour les yeux** de Estée Lauder, geste précis grâce à une large bague en caoutchouc sur laquelle on prend appui. Idéal pour les débutantes, 18 €.

• **Crayon pour les yeux** de Stephanemarais, ingénieux avec son aiguisoir intégré, 14 €.



Les eye-liners :

• **Skin Like Eye-liner intense** de Nivea Beauté, un bon rapport qualité prix, 9,80 €.

• **Eye-liner pailleté** de M.A.C, pour un effet subtil de brillance, 15,50 €.

• **Eyeliner** de T.LeClerc, tracé précis facilité par une pointe ultra fine, 16 €.

Le khôl

Comme les crayons, il met le regard en valeur et le rend encore plus pétillant.

Sa texture : en crayon ou en poudre.

Sa couleur : le noir convient à tous les types d'iris. Le brun foncé est idéal pour les yeux bleus.

L'application : dessinez un trait fin sur le bord interne de l'œil au ras des cils, puis clignez des yeux plusieurs fois, retirez l'excédent qui aura coulé. Ainsi le khôl restera en place plus longtemps.

Conseil

LES GESTES À NE PAS FAIRE

N'essuyez pas le surplus de mascara sur le rebord de votre tube. Une fois sec, ce surplus se fixera sur votre brosse à la prochaine utilisation et empêchera votre mascara d'être suffisamment fluide. Inutile également de plonger la brosse dans le tube à plusieurs reprises. L'air ainsi entré assèchera votre mascara en un clin d'œil ! En revanche, secouez bien votre mascara avant utilisation.

Les mascaras :

>>> Waterproof :

- **Mascara Aquadior** de Dior, 22,72 €.
- **Mascara Flash waterproof** de Mavala, 10,52 €.



>>> Recourbants et traitants :

- **Base de Mascara Beauté Céleste** de Shiseido, 21 €.
- **Phyto Mascara ultra faCil** de Sisley, 30 €.





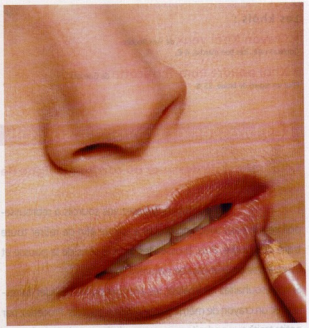


>>> Allongeants :

- **Mascara allongeant** de Bobbi Brown, 20 €.
- **Flextencils Supernature** de Lancôme, 23,48 €.

>>> « Volumateurs » :

- **Max Volume Skin Like** de Nivea Beauté, 9,80 €.
- **Mascara Volume** de Make Up For Ever, 14,50 €.



Leçon n°3

Les lèvres

Lieu d'échange et de sensualité, les lèvres cela s'entretient. Comment ? Par le gommage et l'hydratation ; des gestes trop souvent méconnus et négligé.

Enfin, vous saurez tout sur les crayons et les rouges à lèvres, outils indispensables de toute séductrice des temps modernes.

La fondation

Un rouge à lèvres tiendra bien mieux sur des lèvres saines et bien hydratées. Pour cela, pensez à les exfolier de temps en temps afin de retirer les petites peaux mortes. Passez une brosse à dents bien sèche sur vos lèvres en frottant délicatement. Vous conserverez des lèvres lisses et bien hydratées en appliquant quotidiennement une crème contour des lèvres et un stick de soin, que vous appliquerez avec l'annulaire par petits mouvements circulaires. Ce petit massage les regonflera légèrement pour la journée. Vous pouvez également utiliser votre crème de jour pour bien les nourrir.

Conseil

Avant l'application du crayon et du rouge à lèvres, vous pouvez déposer un peu de fond de teint ou d'anti-cernes sur vos lèvres afin d'en unifier la couleur et pour les rendre plus charnues.

Les khôls :

- **Crayon Khôl yeux** de Yves Rocher. Couleurs café. Très bon marché, 4 €.
- **Khôl poudre libre Terracotta** de Guerlain. Pour un regard de braise, 25 €

Les brosses et crayons à sourcils

Leur but est de dessiner ou corriger la ligne de vos sourcils.

L'utilisation : au quotidien, brossez vos sourcils à rebrousse-poil vers le haut avec une brosse à spirale afin de retirer toute trace de poudre. Puis, brossez-les dans le sens de la pousse et lissez-les selon leur courbe naturelle.

Si vous souhaitez les épaissir, les allonger ou les corriger, faites-le avec un crayon de même teinte que vos sourcils. Procédez par petits traits aux endroits que vous souhaitez corriger et donnez un petit coup de brosse à sourcils dans le sens des poils afin d'uniformiser le tout.

Vous pouvez aussi opter pour un maquillage semi-permanent (durée : environ deux mois) à faire en institut (comptez entre 16 et 40 euros selon l'institut).

Si vous souhaitez les épiler, faites-le idéalement depuis le dessous, en prenant soin de les arracher dans le sens de leur pousse avec une pince à épiler. N'arrachez que les poils disgracieux qui viennent « déranger » la ligne idéale.

Pour la première fois, ne vous lancez pas dans un changement radical. Prenez conseil auprès d'une esthéticienne car la repousse des sourcils est sujette à de nombreuses variations : risque de non repousse, repousse en bataille… Ne vous avisez pas de retirer vos poils par le dessus : en plus d'éteindre votre regard, vous vous retrouverez à soixante ans avec les sourcils au niveau des paupières !

Les brosses et crayons à sourcils :

- **Peigne à cils et à sourcils** d'Agnès B, au Club des Créateurs de Beauté, 5 €.
- **Brosse mascara et sourcils** de T. LeClerc, 11 €.
- **Dessin des sourcils** de Biotherm, idéal avec sa brosse intégrée, 13 €.



- **Crayon pour les sourcils** de Stephanemarais, 4 teintes, 29 €.

La recette de grand-mère

Pour décongestionner des yeux fatigués ou bouffis, faites infuser deux sachets de thé dans de l'eau chaude pendant 10 minutes. Egouttez-les, puis placez-les au réfrigérateur durant 30 minutes. Déposez chacun de ces sachets sur vos paupières pendant une dizaine de minutes.

Le mascara

Il épaissit, gaine et allonge les cils et donne de l'intensité et de la profondeur au regard.

Sa couleur : préférez-le de teinte brune ou foncée, bien plus facile à travailler et bien plus naturel.

Sa formulation : vous le choisirez en fonction de la qualité de vos cils et de vos besoins. Pour la plage, l'idéal est de le choisir résistant à l'eau, c'est-à-dire waterproof. Si vos cils sont courts, prenez un mascara allongeant ou gainant. S'ils sont fins, optez pour un mascara « volumateur ». Enfin, s'ils se tiennent raides et droits, un mascara recourbant sera tout aussi efficace qu'une pince à recourber pas toujours facile à utiliser.

L'application : vos cils doivent être secs, sans quoi gros risque d'avalanche du mascara. Au besoin, poudrez-les légèrement. Posez une première couche sur le dessus des cils puis, tête en arrière, passez la brosse en prenant soin de partir de la racine des cils vers les pointes. Afin de bien séparer chaque cil les uns des autres, pensez à effectuer des mouvements de zigzag avec la brosse. Pour des cils encore plus épais, passez une seconde couche. N'oubliez pas d'insister sur le coin externe de l'œil vers la tempe. Cela ouvrira votre regard. Il n'est pas nécessaire d'appliquer du mascara sur les cils inférieurs.



Le crayon à lèvres

Son but est de donner un contour net à vos lèvres mais aussi de faire quelques corrections sur leur forme. Il permet aussi d'éviter les bavures de rouge à lèvres.

Sa couleur : choisissez-le de couleur claire ou de la même couleur que votre rouge à lèvres.

Sa texture : ni trop grasse ni trop sèche.

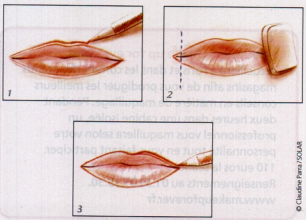
L'application : avec le crayon bien taillé, commencez par dessiner le petit V que forme votre lèvre supérieure. Procédez par touches légères sans appuyer. Puis, réalisez le tracé toujours du milieu vers l'extérieur en suivant bien votre ligne naturelle pour terminer par les commissures. Appliquez un mouchoir en papier sur vos lèvres afin de retirer l'éventuel excédent de matière. Ne pincez pas vos lèvres l'une contre l'autre car cela fausserait le tracé. Appliquez des touches légères de votre poudre libre, en prenant soin de retirer le surplus au gros pinceau. Cette étape sert à fixer votre crayon pour plusieurs heures.

LE TRUC : le crayon peut vous aider à corriger la forme de vos lèvres.

Si elles sont fines [1] : déposez un trait de crayon beige juste au-dessus de votre ligne naturelle.

Si elles sont épaisses [2] : déposez un trait de crayon foncé au-dessous de votre ligne naturelle en l'estompant vers les commissures. Evitez les rouges à lèvres trop brillants ou trop foncés.

Si elles sont irrégulières [3] : prenez un crayon plus foncé pour la lèvre la plus épaisse et un crayon plus clair pour la lèvre la plus fine.



© Claudine Franz/SOLAR

Les crayons :

- **Crayon contour des lèvres** de Yours, 5,70 €.
- **Fabuliner pour les lèvres** de Revlon, 8 €.
- **Crayon pour les lèvres à pointe fine** de M.A.C, 13,50 €.
- **Phyto-crayon pour les lèvres** de Sisley, aux extraits de calendula et d'aubépine, 25,50 €.
- **Crayon à lèvres** de Stephanemarais, 14 €.



ASTUCE

Pour une tenue exceptionnelle, vous pouvez colorer l'ensemble de vos lèvres avec le crayon.

Le rouge à lèvres

Utile pour la couleur mais aussi pour le soin.

Sa couleur : le rouge à lèvres doit s'harmoniser avec la couleur de vos yeux, avec celle de votre crayon, mais doit être aussi choisi en fonction de la teinte de vos dents. Les fuchsia ou bleutés, par exemple, sont à bannir pour les dents jaunes. Sachez que les teintes claires donnent aux lèvres un aspect plus pulpeux et que les couleurs mates diminuent le volume des lèvres. Les peaux matures éviteront le marron qui donne grise mine.

Sa texture : il peut être hydratant, couvrant, mat et poudré, brillant ou gloss.

L'application : appliquez le rouge à lèvre en vous servant du contour du crayon comme garde fou. Vous pouvez l'appliquer au doigt, directement avec l'embout ou bien à l'aide d'un pinceau fin en commençant toujours par le milieu. Une fois le remplissage terminé, tamponnez avec un mouchoir en papier. C'est une erreur de presser les lèvres l'une contre l'autre ! Vous risquez ainsi les bavures. Pour une tenue maximum, poudrez vos lèvres légèrement et appliquez une seconde couche de rouge à lèvres. Pour un effet glamour discret, mettez une touche de gloss au centre de vos lèvres.



Les rouges à lèvres :

>>> Hydratants :

- **Rouge hydra crème Sweet Féerie** de Gemey, 6,50 €.



- **Baume lèvres couleur Rêve de miel** de Nuxe, 8,38 €.



- **Crayon hydratant pour les lèvres** de Make Up For Ever, 14,30 €.



- **Baume protecteur** Soin coloré IP 15 de 8 heures, de Elizabeth Arden, 17,90 €.



- **Rouge à lèvres Hydrasoleil** de Chanel, 20,50 €.

>>> Brillants :

- **Invincible Platinum** de L'Oréal Paris, 11,25 €.





- **Laque miroir crystal** de Givenchy, 19 €.
- **Click & Shine** de Nivea Beauté, 9,80 €.
- **Le Rouge Brillant à lèvres** de Clarins, 20 €.
- **Stellars Gold** de Helena Rubinstein, 22,25 €.

>>> Gloss :

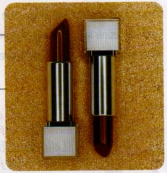
- **Lip Glide Gloss couleur** de Revlon, 11,50 €.



- **Glossy Shine** de Biotherm, 14 €.
- **Light Lip Gloss** de Kiehl's, 14,90 €.
- **Juicy Tubes** de Lancôme, 16,32 €.
- **Dior Addict Ultra-Gloss** de Dior, 19,87 €.

>>> Couvrants mats :

- **Color Ever** de Agnès B. au Club des Créateurs de Beauté, 13,90 €.
- **Rouge à lèvres** de M.A.C, 16 €.
- **Lip rouge** de Stila, 24 €.



- **Rouge à porter effet velours** de Nina Ricci, 20 €.



- **Rouge à lèvres hydratant longue tenue** de Sisley, 27 €.

La boutique Make up for ever vous accueillera à Paris et dans les corners des grands magasins afin de vous prodiguer les meilleurs conseils en matière de maquillage. Pendant deux heures dans une cabine isolée, un professionnel vous maquillera selon votre personnalité tout en vous faisant participer. 110 euros la séance.
Renseignements au **01.53.05.93.30.**
www.makeupforever.fr

LA PALETTE

C'est l'outil idéal pour faire des retouches la journée sans encombrer son sac à main.

Ses couleurs : elles sont toutes en harmonie entre elles, ce qui évite les erreurs de goûts.
Ses textures : crème, poudre ou craie. Les textures crème seront parfaites pour vos lèvres mais vous pouvez aussi, pour le soir, les disposer sur les paupières ou en guise de blush pour un effet lumineux garanti.
L'application : elle reste la même pour chacun des produits, parfois interchangeables (le fard à paupières peut très bien s'utiliser sur les joues, etc.).

Les palettes :

- **Fards multi-usages Flamingo Rose**
  Visage, paupières, lèvres de Sephora, 9,90 €.
- **Terracotta Illuminateur**
  de Guerlain, visage, yeux, lèvres. 25 €.



- **Color Clic** de Agnès B. au Club des Créateurs de Beauté. Lèvres, blush et paupières, 7,50 €.



- **Poudre compacte pastel fluos**
  de Shu Uemura.
  Visage, paupières, blush, 19 €.



- **La Palette Couleurs**
  de Stephanemarais, 28 €.



Leçon n°4

Les ongles

Parce qu'ils sont révélateurs de notre stress et du soin que nous apportons à notre personne, les ongles méritent un intérêt tout particulier : véritable indice de propreté, de féminité et de beauté, ne les privons pas d'amour !

Le vernis

Ils apportent une touche d'élégance à vos ongles.

Sa couleur : préférez-la en harmonie avec votre rouge à lèvres et gardez les couleurs « flashies » pour le soir ou pour une occasion particulière.

Sa texture : vous trouverez des laques aux couleurs vives et des laques plus translucides pour un effet très naturel. Les vernis prennent aujourd'hui de plus en plus soin de vos ongles en associant couleur et traitement.

L'application : prenez soin de repousser très délicatement les petites peaux mortes situées sur le pourtour de l'ongle avec un bâtonnet en buis entouré d'un peu de coton imbibé de produit émollient.

Une fois vos ongles bien secs, posez une base de vernis incolore qui protégera vos ongles et fixera la couleur à venir. Appliquez ensuite votre vernis au centre de l'ongle en formant un trait droit de la base à l'extrémité puis déposez le vernis de chaque côté de l'ongle pour le couvrir entièrement. Une fois sec, déposez de la même façon une seconde couche. Terminez par une couche de vernis brillant ou de fixateur. Laissez sécher 10 minutes et hydratez bien vos mains.

Les vernis à ongles :

>>> Les traitants :



• **Céramide Resist** de L'Oréal Paris, 7,95 €.



• **Vernis Silicium** ongles mous ou dédoublés, de La Roche-Posay, 8,50 €.



• **Stylo durcisseur double effet** de Artdeco, 9,90 €.



• **Masque pour les ongles à l'Aloe Vera** de Peggy Sage, 11,40 €.

>>> Les laques :



• **Vernis Fusion** de Innoxa, concentré de couleur et de soin, 2,18 €.



• **Collection Pastels** de Mavala, 12 teintes, 4,42 €.



• **Very vernis** de Bourjois, 28 teintes éclatantes, 6,90 €.



• **Vernis Miroir** de Givenchy, 16 €.

• **Vernis Triple Tenue Supernature** de Lancôme, 17,50 €.

French manucure à domicile

Mode d'emploi : on trace un trait fin de blanc sur le bout de l'ongle en n'ayant pas peur de dépasser sur la peau. Si le trait n'est pas satisfaisant, on l'efface immédiatement avec un doigt. Mais s'il vous convient, n'oubliez pas d'enlever l'excédent de blanc resté sur la peau avec le doigt. Le blanc se retire facilement quand il n'a pas encore séché. Une fois le tracé fini sur chaque doigt, on applique une ou deux couches de rose ou de beige. On finit avec un « top coat » pour activer le séchage et assurer la brillance.



• **Crayon Blanc Express** de Gemey, 3,35 €.

• **Kit French Manucure** de L'Onglerie, 13,50 €.

Les chouchous de vos mains

• **Crème pour les mains** de TAL. 8,90 €.

• **Coup de main** crème gants virtuels pour mains sèches et mèches d'Origins, 15,50 €.

• **Soin hydratant absolu** pour cuticules de Kiehl's, 21,50 €.



Institut Carlota

Sa grande spécialité : la beauté des mains dans un décor de rêve dédié à la relaxation.

Les esthéticiennes se plieront en quatre pour donner durablement à vos mains un aspect soigné et un look unique. La French manucure se joue sur toutes les teintes de couleurs pour les classiques et les branchées. Strass et paillettes viennent mettre de la fantaisie sur vos ongles pour vos soirées jet set.

A essayer absolument la manucure mille et une nuits (pour 46 euros) et les dessins sur ongles, réalisés en fonction de vos choix, pour une manucure personnalisée (5 euros par motif).

Deux adresses :

- 15, rue de Sablonville à Neuilly-sur-Seine. Tel : 01.47.47.12.12
- 16, avenue Hoche à Paris. Tel : 01.42.89.42.89.

www.carlota.com

L'Onglerie

Sa spécialité : la pose de faux ongles en résine dans un décor glamour. On modèle le faux sur la base de votre ongle naturel tout en respectant sa forme. Cela permet d'avoir les ongles plus longs et plus résistants. Comptez environ 60 euros. Pour les super branchées, L'Onglerie propose également la pose de piercing d'ongles.

Plus de 140 centres à travers la France.

Renseignements au 05.57.26.37.00. www.l-onglerie.fr

La recette de grand-mère

Pour des ongles bien hydratés, suivez le conseil de Virginie, esthéticienne chez Carlota. Trempez vos ongles dans un mélange d'huile d'olive tiédie au micro-ondes et du jus d'un demi citron. Laissez cette préparation poser 10 minutes puis essuyer l'excédent. A répéter deux fois par semaine.



Leçon n°5

Savoir s'entourer des bons outils

Ils sont indispensables pour bien travailler. Autrement dit, c'est le petit détail qui fait toute la différence !

Le démaquillage

Les démaquillants servent, certes, à nettoyer votre peau et à la débarrasser de toutes les impuretés, mais surtout à faire en sorte que votre peau soit très « clean » pour ne pas perturber l'application du maquillage. Une précaution qui change tout !.

Leur texture : on les trouve sous forme de lait, de crème, d'eau, d'huile, d'émulsions ou de lingettes.

Leur application : il ne faut pas appliquer les laits ou crèmes sur du coton et frotter ensuite le visage. Tout professionnel vous conseillera de procéder de la manière suivante : on dépose suffisamment de démaquillant dans la paume et on applique directement le produit sur le visage en partant du centre vers l'extérieur par petits mouvements circulaires. On retire ensuite le tout avec un coton ou un mouchoir en papier jusqu'à ce qu'il ne reste plus de trace de maquillage. Pour finir, on pulvérise le visage avec de l'eau thermale ou on repasse un coton imbibé d'une lotion tonique.

Les démaquillants

Les laits et crèmes : pour les peaux à tendance sèches et celles qui aiment le contact de cette texture.



- **Visibly Refined**
  de Neutrogena,lait Démaquillant grain de peau affiné, 5,45 €.
- **Soya Unify**
  Lait démaquillant Unifiant de Roc, 13 €.
- **Relaxant Kenzoki**
  de Kenzo, crème qui démaquille, 32 €.

Les eaux et huiles : pour celles qui ne supportent pas le film gras laissé par les démaquillants lait et crème.

- **SPA White** Démaquillant Pur Visage et yeux Uriage, de SPA, 21,90 €.



- **Eau Démaquillante yeux et visage** de Make Up for Ever, 13,72 €.



- **Huile démaquillante** classique, allégée ou enrichie, de Shu Uemura, 29,50 €.

Les lingettes : à utiliser en dépannage, surtout pour les peaux fines et sensibles qu'elles peuvent irriter.

- **Lingettes démaquillantes** de St. Ives, 6,60 €.
- **DémaquExpress 3 en 1** de Cosmence au Club des Créateurs de Beauté, 7,90 €.
- **Lingettes démaquillantes** de Stephanemarais, 10 €.



Les émulsions : pour celles qui aime le contact de la mousse pour une sensation de fraîcheur totale.



- **Gel fraîcheur nettoyant** de Nivea Visage, 4,25 €.
- **O Pur** Mousse nettoyante démaquillante, de Galénic, 11,59 €.
- **Précision Mousse** nettoyante désincrustante à l'eau, de Chanel, 24 €.

Sans oublier le démaquillage des ongles : les dissolvants

On les trouve sous diverses formes : en lotion à toujours avoir dans sa salle de bains, en lingettes pour emporter partout avec soi et sous forme de stylo pour retirer les bavures.

Pour ôter le vernis de vos faux ongles, n'utilisez que du dissolvant sans acétone sans quoi, ils se décolleront.

Avec acétone ou sans acétone ? On reproche aux dissolvants à l'acétone d'être desséchants et plus agressifs pour les ongles. Mais, beaucoup de progrès ont été faits en la matière. Les dissolvants sans acétone sont souvent enrichis en protéines ou en vitamines. Ils prennent donc soin de vos ongles en profondeur. C'est à vous de choisir le type de dissolvant adapté à la qualité de vos ongles.

Les dissolvants :

- **Les Cosmétiques** Lingette dissolvante sans acétone, de Carrefour, 2 €.
- **Crayon correcteur** pour vernis à ongles, de Peggy Sage, 9,90 €.
- **Dissolvant très doux** Agnès B au Club des Créateurs de Beauté, 5 €.



Les Accessoires

Les éponges

Elles servent à l'application du fond de teint fluide ou compact. Pour le fond de teint fluide, vous choisirez une éponge en latex pur, pour une meilleure qualité.

Pour le fond de teint compact, l'éponge est généralement fournie avec l'étui.

Les pinceaux et brosses

Ils rendent l'application du maquillage plus aisé. Vous trouverez des pinceaux pour chaque étape du maquillage, de la pose des fards en passant par l'application du blush jusqu'à celle du rouge à lèvres.

Les pinceaux en poils synthétiques sont économiques mais ne durent que trop peu de temps.

Investissez plutôt dans le long terme. Pour les poudres et les blushs, choisissez les en poils de poney, de chèvre ou de blaireau. Pour les yeux et les lèvres, optez pour des pinceaux en poils de martre.

Les houppettes

Elles servent à appliquer les poudres libres ou compactes et à donner un aspect velouté au teint.

Pour l'ensemble du visage et du décolleté, prenez une houppette cygne ou velours. Pour déposer uniformément votre poudre compacte, choisissez une houppette en mousse.

Conseil

Pour assurer longue vie à vos accessoires, pensez à les nettoyer très régulièrement à l'eau tiède savonneuse. Vous éviterez aussi que les bactéries y fassent leur nid. Laissez sécher à l'air libre.

Les accessoires :

- **Nettoyant pinceaux** Make Up For Ever, 5,70 €.
- **Le pinceau blush** Yours, 7,90 €.
- **Brosse duvet** Stephanemarais, 9 €.
- **Deluxe mini brush set** Bobbi Brown, de 19 à 64 €.
- **Trousse parti pris pinceau High Tech** By Terry, 355 €.
- **Trousse à pinceaux professionnels** T. LeClerc. Une trousse et onze pinceaux, 365,50 €.





à Savoir

La durée de vie moyenne de vos produits

En conservant vos produits au-delà de certaines limites, vous vous exposez à divers problèmes dermatologiques. Des peaux qui d'ordinaire ne sont pas plus réceptives ou sensibles que d'autres, peuvent du jour au lendemain devenir allergènes et parfois même devenir complètement intolérantes à toute forme de maquillage. Les yeux sont souvent les plus touchés par les irritations et les allergies.

Dans le meilleur des cas, vos produits périmés peuvent devenir inefficaces. C'est le cas par exemple des fonds de teint fluides dont l'huile n'arrive plus à se diluer avec les pigments.

DURÉE DE VIE DE VOS PRODUITS

Le teint
Fard à joues et anti-cernes : de 12 à 24 mois
Fond de teint : environ 6 mois
Poudre libre et compacte : environ 9 mois

Les yeux
Fard à paupières : de 12 à 24 mois
Mascara : de 3 à 6 mois
Crayon et eye-liner : de 9 à 12 mois

Les lèvres
Crayon à lèvres : de 9 à 12 mois
Rouge à lèvres : de 12 à 24 mois

Protégez bien vos produits de l'humidité et de la luminosité, vous pourrez ainsi les garder plus longtemps.

Côté Net

www.clarins.com
www.beautenews.com
www.maccosmetics.com
www.ccb-paris.com
www.maquillageconseils.com
www.t-leclerc.com

Côté livres et écoles



- ***Plus jeune par le maquillage*** de Dominique de Vorges aux Editions Solar, 12 €.
- ***Maquillage*** de Bernadine Bibiano. The Body Shop. Hachette Pratique, 19,90 €.

- **Make Up Academy.** Centre de formation international de maquillage professionnel. Renseignements auprès de Make up for ever - 5, rue de la Boétie - 75008 Paris. Tel : 01.53.05.93.43.
- **École Internationale d'Esthétique Française.** Forum Make-Up School Paris. 5, avenue Bertie Albrecht - 75008 Paris. www.forummakeup.com . Renseignements au 01.53.75.21.70 De l'étude des bases techniques jusqu'à l'étude poussée du maquillage au cinéma et à la télévision.



Cheveux et soleil

L'essentiel pour ne pas revenir de vos vacances au soleil avec une crinière de foin ! Le point avec Chloé Ancri

L'allure légère, les manteaux tombés, les jambes et les bras dénudés, les pieds au grand air, l'été est arrivé avec ses grands airs de liberté. Un nouveau souffle pour le corps, mais aussi pour les cheveux. Attachés, ligotés, brushés, sophistiqués l'hiver, ils font la fête en été. Le soleil leur donne les plus jolis reflets - ceux que les coiffeurs essayent vainement de reproduire depuis des années. Des reflets et surtout une souplesse attendus tout l'hiver.

Et oui, il faut bien le savoir, nos cheveux ont besoin de soleil. Lui seul sait les aimer, les faire pousser, plus vite et plus forts. Grâce à ses rayons de bonne humeur d'abord, mais surtout grâce à la vitamine D qu'il leur apporte. Une vitamine qui joue un rôle indispensable dans la beauté de nos crinières : c'est elle qui aide le calcium, véritable sève pour nos cheveux, à se fixer. Bref, pour toutes ces raisons, nous adorons sentir la chaleur du soleil sur nos têtes.

Mais attention ! Car si le soleil est l'allié de nos cheveux, à haute dose, il peut devenir leur pire adversaire. Séchés, brulés, dévitalisés, voilà tout ce que nous allons vous aider à éviter cet été. Des catastrophes à contourner de deux manières : *primo*, on protège ; *secundo*, on répare !

L'ennemi n°1 en été : le rayon U.V.

L'été, vos cheveux sont soumis à rude épreuve. Ils sont véritablement agressés par le soleil, la mer, le sable, et l'eau des piscines. Pourquoi ? Parce que tous ces facteurs altèrent leur film protecteur en soulevant les écailles capillaires. Résultat : ces dernières une fois dégagées, les rayons U.V. ont la voie libre pour opérer leur sabotage. Le risque : rentrer de vacances avec des cheveux secs, ternes et cassants. Un seul mot d'ordre donc : protéger. Avec de l'huile, du gel, ou de la mousse. L'essentiel est de nourrir et de gainer nos cheveux.



- **Les huiles : elles donnent un aspect brillant et résistent généralement à l'eau**
- **Huile solaire Phytoplage** des laboratoires Phytosolba, 10 €.
- **Huile nutritive très haute protection** René Furterer, 11,50 €.

- **Les gelées, souvent choisies pour leur effet mouillé**
- **Gelée aquaproof** Kérastase Soleil, 15 €.
- **Gelée solaire hyratante Phytoplage** Phytoplage des laboratoires Phytosolba, 9 €.
- **Les mousses pour un coiffage plus naturel**
- **Mousse antidéssèchement haute protection.** René Furterer, 11,50 €.
- **Les sprays pour ne pas alourdir la chevelure**
- **Soin spray protecteur** Elsève Solar, 6,86 €.

ALERTE POUR CHEVEUX COLORÉS !

Déjà endomagés par les colorations, les cheveux colorés sont doublement attaqués au soleil. Sans compter que les rayons U.V. altèrent également les pigments artificiels responsables de la coloration, en détruisant les cellules qui les abritent. Résultat : au soleil, la couleur est généralement altérée.

Pour ne pas virer au « jaune pipi » cet été, deux solutions donc :

- la première, radicale : on garde la tête couverte pendant l'exposition,
- la seconde pour celles qui n'ont vraiment pas une tête à chapeaux : on protége avec des soins spécifiques, et ce, sans lésiner !

Kérastase Soleil propose une gamme idéale pour les cheveux colorés :

- **La crème aquaresist** 15 €.
- **L'huile généreuse** 15 €.
- **Le voile protecteur** 15 €.



Après l'exposition, la revitalisation !

De retour de la plage, on prend sa chevelure en main. Plus question d'argumenter que l'on manque de te temps. En vacances, il faut s'occuper de ses cheveux, si on ne veut pas rentrer avec de l'étoupe.

Le premier geste qui sauve : après chaque baignade, bien rincer sa chevelure à l'eau claire pour éliminer tous les résidus de chlore, de sel et autres sables, bien connus pour irriter le cuir chevelu et provoquer des démangeaisons.

Une fois rentrée à la maison, il faut traiter la déshydratation et compenser les altérations, en utilisant shampoings et soins adaptés à son type de cheveux.

Les cheveux secs

Leur profil ?

Ils sont souvent ternes, manquent d'éclat et se révèlent cassants au brossage. Le soleil étant bien connu pour son action dessé-chante - action doublée par celle du sel de mer qui absorbe l'eau contenue dans l'enveloppe capillaire -, l'effet paille est garanti, de la racine aux pointes, si vous ne faites pas le nécessaire !

Que faire ?

Abuser de shampoings et de soins hydratants et réparateurs.

- **Les shampoings**
- **Shampoing nourrissant après-soleil** pour cheveux desséchés - anti chlore - anti sel René Furterer, 9,60 €.

Notre chouchou

- **Shampoing après-soleil réparateur** Elsève Solar, 3,39 €. Idéal pour nourrir vos cheveux desséchés et les délivrer en douceur des impuretés et des produits solaires.



- **Les après-shampoings, à utiliser après un shampoing réparateur**
- **Crème après-soleil rénovatrice** Elsève Solar, 6,86 €.
- **Crème de soin nourrissante** sans rinçage au karité pour cheveux très secs Dop, 4,59 €.



Les masques

Conseil

Pour que ses principes actifs pénètrent au mieux, laisser poser le masque pendant quelques minutes sous une serviette chaude et humide, ou dans du papier aluminium.

• Masque réparateur après-soleil René Furterer, 12,90 €.



• Masque total-repair
Jean-Louis David, 6,42 €.



• Masque hydro réparateur après-soleil Phytoplage
des laboratoires Phytosolba, 11 €.



Les cheveux gras

Leur profil ?

Ils sont luisants au niveau des racines, et parfois même sur toute la longueur. Réjouissez-vous : vous aurez du répit pendant la période estivale ! Grâce à la sécheresse temporaire, vos cheveux vous donneront l'impression d'être moins sécréteurs. Cet effet équilibrant ne durera toutefois pas bien longtemps. Et certaines assisteront même à un effet rebond.

Un conseil si vous ne voulez pas vous laissez piéger : continuez les shampoings antiséborréiques et ne perdez pas de vue votre nature de cheveux.

Que faire ?

Utiliser des shampoings revitalisants pour cheveux normaux à gras.

Conseil

Essorez bien vos cheveux avant de les exposer au soleil pour éliminer l'excès de sébum.

Les shampoings

• Shampoing aux extraits naturels d'ortie et de citron
Le Petit Marseillais, 2,69 €.

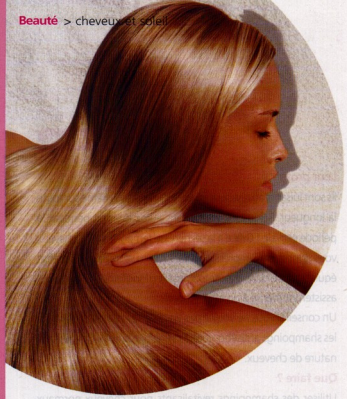
• Shampoing après-bains, anti-sel
J.F. Lazartigue, 16 €.



Les masques

Notre chouchou

• Le masque René Furterer
13,87 €. Un masque absorbant pour cheveux gras à poser avant le shampoing.



Les cheveux mixtes

Leur profil ?

Des racines grasses et des pointes sèches. Ils ont les inconvénients des cheveux gras, mais aussi ceux des cheveux secs. Il faut donc éviter la sécheresse des pointes que menace l'effet paille, et se méfier de l'acalmie de l'excès de sébum, qui n'est qu'une illusion.

Que faire ?

Deux possibilités :

– la première pour les plus pressées : utiliser un produit pour cheveux mixtes.

Dans la gamme Douce Argile chez Jacques Dessange :

• le shampoing et l'après-shampoing régulateurs, 2,75 €, chacun, le masque équilibrant, 5,13 €.

– la seconde, bien plus efficace, mais nécessitant un peu de temps : appliquer un shampoing pour cuir chevelu gras à la racine et un masque pour pointes sèches sur les longueurs.



• Phytocédrat
cuir chevelu gras, des laboratoires Phytosolba, 8 €.

• Baume nourrissant après-soleil pointes sèches René Furterer, 11,50 €.

Les cheveux colorés

Leur profil ?

La protection solaire a limité les dégâts mais rien, mis à part un chapeau ou un foulard, ne pourra empêcher le soleil de ternir leur couleur. C'est inévitable !

Que faire ?

Pas de panique ! Il existe des produits après-solaires adaptés aux cheveux colorés. Ils se chargent de réhydrater, réparer et redonner de l'éclat aux couleurs altérées !



• Kérastase Soleil
le bain après-soleil, 11,5 € et la crème richesse, 15 €.



Notre chouchou

• La brume de soin hydratante après-soleil Phytoplage des laboratoires Phytosolba, 9,10 €. Sans rinçage et pour une brillance extrême assurée.

Conseil

Le soleil, en asséchant l'épiderme, réduit généralement l'apparation des pellicules. Toutefois, si vous êtes sujettes à ce désagrément, continuez à traiter vos cheveux (même si les pellicules ont disparu pendant l'exposition). Elles reviendront sûrement en force dès votre retour de vacances. Pensez bien à utiliser des produits doux que vous alternerez avec des shampoings antipelliculaires.



• Head and Shoulders propose des **shampoings antipelliculaires** pour tous les types de cheveux, 4,50 €.

La recette de grand-mère

Lorsque vous vous lavez les cheveux, ajoutez quelques gouttes de citron ou de vinaigre dans la dernière eau de rinçage. Vos cheveux seront plus brillants et plus lisses.

Petit rappel des bons gestes à adopter cet été avec votre chevelure

- Protégez-vous pendant l'exposition.
- Equipez-vous en shampoing, après-shampoings et masques pour le bain.
- Shampouinez toujours en douceur, du bout des doigts, pour ne pas agresser d'avantage votre cuir chevelu.
- Terminez le rinçage à l'eau froide.
- Oubliez le sèche-cheveux et laissez sécher à l'air libre.
- Pensez au massages qui activent la circulation sanguine.
- Bannissez les coiffures trop serrées.

À ne pas oublier : les compléments alimentaires

Pour préserver la beauté de vos cheveux au soleil, il existe également des compléments alimentaires très efficaces. Ils ont, en plus, le mérite de préparer, accélérer et prolonger le bronzage, mais aussi de lutter contre le vieillissement cutané.

• Phytophanère solaire peau et cheveux
des laboratoires Phytosolba, 20 € le flacon, pour deux mois de traitement. Pour augmenter l'hydratation capillaire.
Une capsule par jour le matin, 3 semaines avant,pendant, puis quelques semaines après l'exposition solaire.

• Vitalfan solaire cheveux et peau
René Furterer, 18€ la boite, pour un mois de traitement.
Deux capsules par jour deux semaines avant l'exposition solaire, puis pendant et après.
Le petit plus : le goût de caramel !



À EMPORTER AUSSI DANS VOTRE VALISE : LES PRODUITS DE COIFFAGE

Parce que la chaleur, l'humidité, le vent, le sel et le sable sont autant d'éléments qui rendent le coiffage impossible l'été, voici de quoi vous aider à éviter les cheveux plats sans volume ou les boucles tristes !

Pour faire tenir votre coiffure :

• Spray structure naturelle Leonor Greyl, 20 €.
Contient un filtre U.V.

Contre les épis, les frisottis, et les mèches insoumises :

• Phytolisse des laboratoires Phytosolba, 20 €.

Pour des boucles de rêve :

• Spray sublimateur de boucles John Frieda, 7,50 €.

Des éléments nutritifs protecteurs et embellisseurs dans cette crème après shampoing pour cheveux abîmés et dévitalisés :

• Soin Capillaire après shampoing
Sisley, 36,50 €



Pour un effet mouillé très tendance qui se prolonge toute la journée :

• Absolute Wet
L'Oréal, 5,99 €.





Notre chouchou

• Le sérum anti-frisottis Frizz Ease
chez John Frieda.
Très sensibles à l'humidité, vos cheveux ont tendance à re-frisotter ? Voici un sérum miracle qui, cet été, va vous changer la vie. Contient un filtre solaire.

Une coloration



Parce qu'une couleur chez le coiffeur, c'est assez onéreux et cela prend du temps, nous rêvons toutes de savoir, nous-même, mettre au point la couleur de nos rêves. Mais des blonds qui se révèlent oranges et des bruns qui virent au roux, on en a toutes peur. Qu'on ait déjà essayé soi-même ou qu'on ait vu les copines essuyer les plâtres pour nous ! Sans compter le risque d'abîmer nos cheveux, de se retrouver avec des plaques rouges ou de choisir un produit irréversible et… de mauvais goût.

Il existe, aujourd'hui, des nouveautés qui, si vous êtes bien conseillée, sont capables de tenir leurs promesses. Naturel, couleurs multi-tons à souhait, possibilité de mèches contrastées, protection, et facilité d'emploi : les créateurs ont bien travaillé. Certains produits comprennent même des soins à poser avant ou après la couleur. D'autres proposent des présentations astucieuses : applicateurs, flacons qui se clipent, bonnets à trous pour séparer les mèches… Sans compter les temps de pose qui se sont nettement plus courts. Alors pour une première ou une dernière fois, faites-vous confiance, sautez le pas ! Avec un peu de chance, personne ne croira que vous avez fait ça toute seule…

Pour un résultat multi-tons

• Couleur experte de chez L'Oréal

L'effet obtenu : une couleur qui présente l'avantage de ne pas être uniforme. Elle est rehaussée de mèches plus claires.

Le mode d'emploi : plutôt simple. Une coloration à réaliser en trois temps.

Durée totale de la séance : 45 minutes.

La gamme : 18 nuances aux noms délicieux comme Bouquet de griottes ou Eclat de Moka.

Prix : 17,95 €.

Comment procéder ?

1ère étape : colorer l'ensemble de la chevelure pour créer la couleur de fond. Pour cela, on mélange un gel et une crème que l'on applique sur cheveux secs et non lavés.

Temps de pose : 25 minutes.

2e étape : illuminer chaque mèche, une par une. Après avoir rincé et essoré les cheveux, on applique une crème, mèche par mèche, à l'aide d'une brosse façon mascara.

Temps de pose : 15 minutes.

3e étape : apporter brillance et légèreté grâce la crème de soin. Crème qui permet également de préserver la couleur.



faite maison



• Le kit pour mèches contrastées, Garnier Cristal mèches

Gamme Chouchou chez Garnier Cristal blonds

L'effet obtenu : sur des cheveux blonds à châtain clair, des mèches blondes très contrastées pour un effet ultra tendance. La formule est de surcroît enrichie d'un soin nutritif et d'un complexe U.V. protecteur.

Le mode d'emploi : utilisation facile grâce au « clip mèches ».

Durée totale de l'opération : une heure (application et temps de pose).

Prix : 11,20 €.

Comment procéder ?

On prépare le mélange. Puis on y trempe la brosse du « clip mèches ». On pince la racine de la mèche entre le clip et la brosse et on fait glisser jusqu'à la pointe. Temps de pose : 45 minutes.



• Le kit pour balayage subtil et lumineux, Garnier Cristal mèches

Gamme Chouchou chez Garnier Cristal blonds

L'effet obtenu : des mèches fines qui se fondent harmonieusement dans la couleur naturelle.

Le mode d'emploi : très facile grâce à l'astucieux bonnet perforé.

Durée totale de l'opération : 45 minutes en moyenne.

Prix : 11,20 €.

Comment procéder ?

On met le bonnet perforé sur cheveux secs. On tire quelques fines mèches par les trous avec le crochet. Puis on applique le mélange à l'aide du pinceau. On laisse agir entre 20 et 45 minutes selon le niveau d'éclaircissement voulu.

Pour un effet très naturel, du type retour de vacances

• Garnier cristal soleil spray éclaircissant



Pour un éclaircissement naturel et léger (un demi ton). Vous obtiendrez un effet ensoleillé comme au retour de l'été. Idéal pour les plus jeunes.

Prix : 9,95 €.

Version carrément platine

• Soyance chez Schwarzkopf

Idéal pour couvrir parfaitement et durablement cent pour cent des cheveux blancs. Existe en trois nuances : châtain profond, châtain noisette et châtain rouge.

Prix : 9,69 €.









Pour une protection maximale

• Excellence crème chez L'Oréal

Pour une protection avant, pendant et après la couleur. S'accompagne d'un sérum, d'une crème protectrice et d'un soin aux céramides. Se décline en 22 nuances.

Prix : 10 €.

Et... quelques soins pour cheveux colorés

• Color Guard chez J.L David

Shampoing et après-shampoing, 3,21 €, masque, 5,17 €.

• Réveil'Color chez J. Dessange

Shampoing et après-shampoing, 3,45 €, masque, 5,98 €.

Les accessoires

CET ÉTÉ, LES BIJOUX SE PORTENT DANS LES CHEVEUX. PINCES, BARRETTES, ÉLASTIQUES, PICS, SERRE-TÊTE... POUR ACCESSOIRISER VOS CHEVEUX AU GRÉ DE VOTRE IMAGINATION.





Les pics :

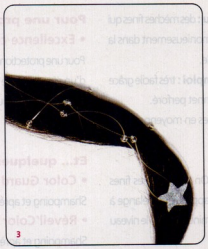
1 • **Pic libellule**
Frank Provost, 9,40 €, l'unité.

2 • **Étoile des mers**
Frank Provost. Existe en rose pâle et en bleu pâle, 11,40 €, la paire.

Les mèches :

3 • **Mèche 3 fils étoile cristal**
Frank Provost, 7,50 €, l'unité.

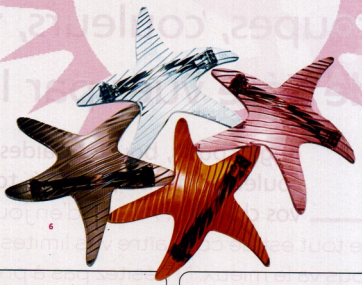
4 • **Fixe mèches fleurs**
(mêmes couleurs), Jean-Claude Biguine, 3,25 €.





prennent le soleil


5

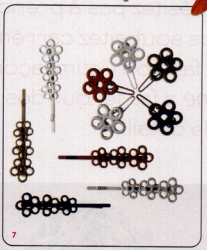

6

Les barrettes :

5 • **Barrette cœur cristal**
Frank Provost, 7,40 €, la paire.

6 • **Barrette étoile striée**
Chez Jean-Louis David, les accessoires sont fabriqués dans un plastique qui ne s'oxyde pas au contact de l'eau.
Cinq couleurs : Freeze Réglisse, Freeze Fraise, Freeze Orange, Freeze Curaçao, Freeze Menthe à l'eau. 4,25 €.

7 • **Barrette tige boule fleur**
(argent, blanc, ficelle, brique, marine), Jean-Claude Biguine, 4,25 €.


7


8

9

Les pinces :

8 • **Pinces coquillage**
Frank Provost, 4 €, la paire.

9 • **Mini-pinces**
Jean-Louis David, 5,50 €, la paire.

10 • **Longue pince guiche vague**
Jean-Louis David, 4,25 €.


10

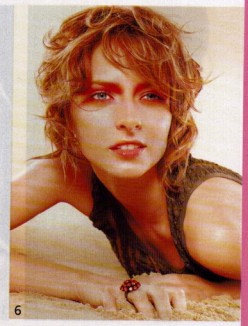
Notre chouchou :

11 • **Serre-tête double élastique**
(noir, rayé noir et blanc),
Jean-Claude Biguine, 3,25 €.


11





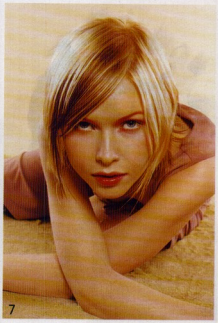


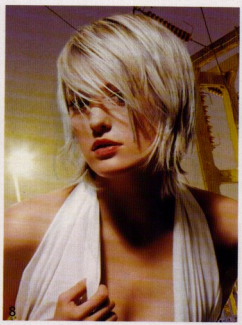
1 Shampoo by Michel Dervyn opte pour une coupe au carré très déstructurée, un peu à la Meg Ryan. Les mèches sont définitivement très blondes et lumineuses dans un esprit très californien.

2 3 Carrément sexy pour **VOG**, une version courte et une légèrement plus longue. Les deux coupes sont réalisées sur une base châtain ou blonde, au choix. Résultat, deux styles différents mais très faciles à vivre et à coiffer pour en faire craquer plus d'un.

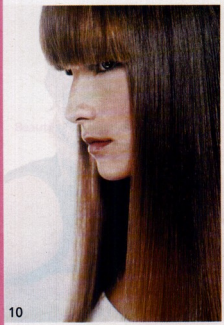
4 5 On ne résiste pas à **Jean-Louis David** qui joue les blonds méchés à fond. Cheveux courts, mi-longs ou longs, raides ou vraiment bouclés, tout est possible et vous trouverez nécessairement votre style. La touche glamour avec un grand G en prime.

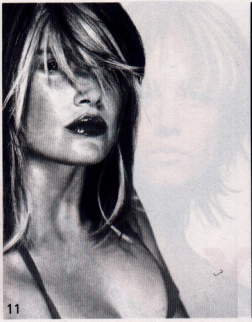
6 7 **Franck Provost**, quant à lui, nous fait découvrir le «baby blond» et le «moka style». Le premier style révèle une très belle base blonde avec quelques mèches couleur noisette. Le deuxième consiste en un savant mélange de








10


11


12

blond clair, de moka et de café. Objectif : parvenir à un résultat tout en nuances sur des coupes effilées.

8 9 Chez **Michel Dervyn**, la femme active est à l'honneur. Des coupes faciles à coiffer, assez courtes, des couleurs trendy et légères, tout en restant très féminines. L'idéal pour vivre sa vie à deux cents à l'heure.

10 11 12 **Jean-Claude Biguine** donne le ton avec la rock' n'roll attitude. Quatre tendances très différentes : carré aux épaules dégradé avec d'énormes mèches en bordure ; frange tracée sur une base carrée longue ; coupe courte au rasoir pour les accros du coiffé-décoiffé, et enfin carré long avec frange aux paupières.

13 14 Deux sublimes coupes chez **Mod's Hair** : une très courte et une longue dégradée sur couleur marron très dense pour un look résolument Lolita.

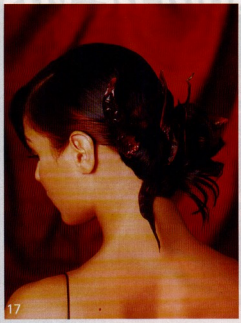
15 **Lucie Saint-Clair** nous invite au mariage avec un chignon plein de fraîcheur et de liberté, idéal pour des cheveux longs, voire mi-longs. Elle vous propose même un forfait

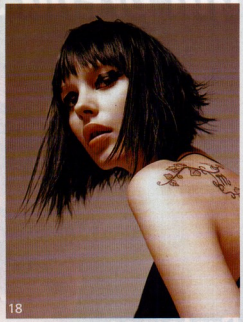

13


14


15


16


17


18

coiffure, maquillage et manucure pour 282 euros au salon Top international. Avis à celles qui veulent se faire passer la bague au doigt !

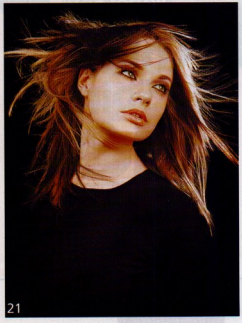
16 17 Pour le soir, **Saberny** propose un style résolument oriental : sur une base foncée méchée auburn, une version longue et dégradée tombant sur les épaules ou le chignon plaqué et attaché sur la nuque pour la mettre en évidence.

18 19 Les incontournables anglais, **les frères Tony et Guy**, sont toujours aussi branchés. Cet été, ils nous proposent un style mi-punk, mi-gothique. À vous de choisir entre la fée psychopathe et le style manga. Pas toujours facile à assumer. Mais ce qui est sûr, c'est qu'on ne verra que vous.

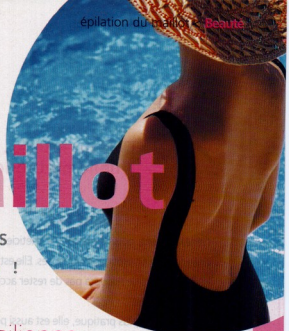
20 21 Très novateur, **Alexandre Zouari** joue la surimpression avec sa nouvelle technique baptisée le « deep effect ». Grâce à l'application de pigments concentrés irisés, la profondeur est renforcée et l'effet du mouvement dynamisé. Peut s'appliquer sur toutes les longueurs.


19


20


21

Épilation du maillot



LE SOLEIL EST DE RETOUR, IL EST TEMPS DE METTRE LES FOURRURES AU PLACARD !

Selon les préceptes de l'épilation brésilienne, la toison pubienne doit représenter une surface de 14 cm² (7 cm de long sur 2 cm de large). Si vous êtes plus proche du triangle de 15 cm de côté, surtout ne paniquez pas ! Voici tout ce qu'il faut savoir pour vous mettre au goût du jour.

Brésilienne ou américaine…Quelle coupe adopterez-vous cet été ?

LA CLASSIQUE

On épile le maillot tout simplement. Version strict minimum sur les côtés, comme on le ferait si on portait une culotte Petit Bateau. Cette mode du juste propre a dominé le marché pendant des décennies, certes. Sachez qu'en 2003, c'est devenu limite ringard.

LA BRÉSILIENNE

Et oui, depuis l'arrivée du string, le poil se porte en triangle devant… et ne se tolère plus du tout derrière !

Du coup, avènement de la dictature du brésilien oblige, se faire épiler relève de la véritable acrobatie.

Nota bene : si vous aviez pensé une seule seconde porter un string sans l'épilation adéquate, oubliez immédiatement. Il n'y a rien de pire qu'un string qui laisse dépasser des poils. Détail numéro 1 au box-office des tue-l'amour !

L'AMÉRICAINE

Encore plus difficile à réaliser, c'est de loin la plus branchée. Il s'agit d'épiler les lèvres pour ne laisser qu'un « ticket de métro ». Les côtés sont nets. Idéal pour les maillots échancrés et les filles très très amoureuses. Douillettes s'abstenir !

L'INTÉGRALE

Comme son nom l'indique, elle ne laisse aucun poil. Cette mode, réservée au départ aux actrices de films X, a gagné aujourd'hui le grand public. Le risque : ressembler à une adolescente prépubère. À déconseiller à celles qui veulent garder un poil de féminité !

AUTRES PETITES FOLIES

Pour les plus fantaisistes, il existe une kyrielle d'autres figures. Un cœur pour lui prouver votre amour, la première lettre de son prénom en signe d'exclusivité… C'est fun !… Un peu moins sur la table du gynéco ! On vous laisse le soin de lui expliquer.

Aujourd'hui, tout est permis et il paraît que les hommes adorent marquer leur territoire. Alors, lâchez-vous et dites-vous, un, que le ridicule ne tue pas, deux, que ça repousse toujours bien plus vite qu'on ne le voudrait.

Cire ou laser.... Quelle méthode choisir ?

EN INSTITUT DE BEAUTÉ

Généralement, pour le maillot, l'esthéticienne utilise de la cire chaude, surtout près des muqueuses. Elle est plus malléable que la cire tiède et ne risquera pas de rester accrochée pile-poil au mauvais endroit...

Mais si elle est plus pratique, elle est aussi plus désagréable.

Peaux sensibles : demandez toujours un test pour éviter de vous brûler car, dans certains cas, la chaleur peut aller jusqu'à décoller un morceau de peau.

Dans tous les cas, le maillot étant une zone extrêmement sensible, elle est sujette aux rougeurs et aux inflammations. Veillez donc à ce que l'esthéticienne applique la cire sur une peau désinfectée et talquée. Une lotion désinfectante sera également de rigueur une fois l'opération terminée.

Attention ! Certains instituts recyclent la cire chaude. Sachez que, quelle que soit la température à laquelle elle est portée, la cire recyclée n'est pas aussi hygiénique que la cire jetable. Renseignez-vous bien avant de prendre rendez-vous !

CHEZ SOI

La préparation. Elle est primordiale. Le plus gros danger quand on s'épile soi-même : favoriser la formation de poils incarnés (des poils qui repoussent sous la peau), qui apparaissent dans le meilleur des cas sous la forme de points noirs disgracieux tout autour du maillot et qui prennent, dans le pire, l'allure d'énormes boutons gorgés de sébum contenant le poil retourné à l'intérieur.

Bref, du petit bouton au furoncle, les deux cas de figure laisseront la place à des cicatrices dont vous vous passeriez volontiers.

Comment prévenir ce gros désagrément ?

- *Primo :* en employant très régulièrement un gant de crin et un gommage pour le corps que vous appliquerez en douceur sur cette zone.
- *Secundo :* en bannissant la pince à épiler.
- *Tertio :* en n'oubliant jamais de désinfecter la zone à épiler. Ce qui permet de réduire considérablement le risque de mini-infections locales.

Pour les moins manuelles

La crème dépilatoire, le rasoir ou la tondeuse

Généralement peu utilisées pour le maillot, les crèmes dépilatoires et le rasoir posent deux problèmes majeurs :

1) Les poils pubiens sont les plus fragiles et les crèmes et rasoirs, eux, sont bien connus pour rendre les poils plus drus. Résultat : vous souffrez au moment de la repousse.

2) Les crèmes dépilatoires peuvent irriter. Il faut éviter de les mettre en contact avec les muqueuses.

Pour l'épilation intime, le mieux est donc de choisir une méthode qui arrache le bulbe du poil, sans risquer d'irriter ni de couper. La cire reste en tête de liste.

Voici, cependant, une sélection de produits adaptés spécifiquement au maillot :

• Une crème dépilatoire spéciale maillot
Veet Duo Bikini, 4,59 €, la crème assortie d'un soin.



Pour celles qui ont définitivement un poil dans la main, Gillette propose une gamme de gels à raser aux extraits de soie qui aident à prévenir les micro-coupures.

• Gel Satin Gillette Pour Elle, 4,41 €.



Enfin, si vous êtes à la fois trop sensible pour les crèmes et trop maladroite pour le rasoir, sachez que Remington a sorti la première **tondeuse spécifique pour le maillot**, 20 €.

Pour les plus douées

La cire

Avantages. Le poil arraché avec son bulbe ne durcit pas, donc ne pique pas et ne fait pas mal à la repousse, sans compter que vous êtes tranquille pendant plusieurs semaines.

Inconvénients. S'épiler seule à la cire, cela peut parfois faire très mal, surtout les premières fois et *a fortiori* si vous rasiez, il y a encore peu.

Précautions. N'oubliez pas de couper vos poils au plus court avant de commencer. Gardez un slip pendant l'opération pour éviter que de la cire ne soit en contact avec les muqueuses. Intercalez ensuite une feuille de mouchoir en papier entre le slip et la peau. Et tendez toujours la peau en appuyant légèrement dessus au moment de l'application et du retrait de la bande de cire. Apaisez toujours la peau une fois l'épilation terminée avec de la Biafine.

Conseil

PAS DE CHASSE AU POIL AVANT UN RENDEZ-VOUS !

Ne vous épilez pas juste avant un rendez-vous galant car des points rouges risquent d'apparaître et la zone peut être anesthésiée pendant quelques heures, les terminaisons nerveuses de la peau étant situées près des poils. De quoi gâcher votre soirée !

Les cires résine (méthode traditionnelle)

Avantages. Elles s'utilisent sans bandes de tissu et sont très efficaces, même sur les poils courts.



• Perles de cire tiède pour zones sensibles
Veet, 6,55 €.
Les perles sont faciles à doser et à faire fondre.

Les cires au sucre (méthode orientale)

Avantages. Un temps de chauffe très court et des parfums gourmands.

Nouveau

• Roll-on de cire
au sucre à l'extrait de cerise, Nair, 6,75 €.
Un seul mot : délicieux !



Les cires vendues avec applicateur sont bien plus faciles à étaler que le traditionnel pot de cire à badigeonner avec la spatule. Dans les deux cas, elles se réchauffent au micro-ondes ou au bain-marie. Finie la casserole pleine de cire indécrottable cachée dans un tiroir de la salle de bains !

Recette de grand-mère orientale

Prenez deux ou trois poignées de sucre en morceaux, un demi-verre d'eau, et faites chauffer. Quand le caramel devient brun, ajoutez quelques gouttes de citron et plongez cette préparation dans l'eau froide. Formez une boule de taille moyenne. Vous avez dans les mains votre morceau de cire qui va pouvoir épiler toute la surface souhaitée.

Appliquez-la sur de toutes petites parties de la zone à épiler, puis décollez-la d'un geste vif. Recommencez l'opération très rapidement, toujours avec la même boule, en repassant au même endroit puis en vous déplaçant sur la surface à épiler.

Notre chouchou

Les cires froides

Elles présentent l'avantage de ne pas brûler. Leur utilisation est très rapide puisqu'elles ne se chauffent pas. Vous les frottez simplement entre vos mains.



Nouveau

• Bande de cire orientale pour peaux sensibles
Veet, 6,59 €.



• Cire institut visage
maillot et retouches, et lingettes finition parfaite. De petite taille, les bandelettes s'adaptent parfaitement au maillot.
Veet, 5,49 €.

CHEZ LE DERMATOLOGUE

Si vous souhaitez vous débarrasser définitivement de vos poils, deux solutions : l'épilation électrique ou le laser.
Il vous faudra compter un budget non négligeable et beaucoup de patience : de six à douze mois pour parvenir au résultat escompté.
Si toutefois vous décidez de vous lancer dans l'aventure, pensez à un point capital : le retour de mode qui nous guette.
Ne vous amusez pas à demander un ticket de métro ou une épilation intégrale, car, si aujourd'hui la tendance est au minimum, demain tout peut changer !

L'épilation au laser

La technique : le laser est une lumière de très forte intensité qui va être absorbée par le pigment contenu dans le poil : la mélanine. L'énergie ainsi absorbée va se transformer en chaleur et détruire le poil.
L'indication idéale : des poils foncés sur une peau claire.
La contre-indication : le soleil. Avant la séance : risque de taches blanches ; après, risque de taches brunes.



Le gros avantage : traitement des poils incarnés (fréquents dans la zone du maillot) car le laser agit au travers de la peau.
Est-ce que ça fait mal ? Plus les poils sont forts et foncés, plus la sensation de brûlure est importante. Alors oui, ça fait mal ! Mais pas longtemps (pour le maillot, chaque séance dure environ quinze minutes). La douleur peut être atténuée par l'application d'une crème anesthésiante, une heure avant la séance.
Le nombre de séances : cinq à sept séances, espacées de six à huit semaines.
Le prix : 150 € environ la séance.

L'épilation électrique

La technique : à l'aide d'une aiguille que l'on introduit dans le follicule pileux, on fait passer un courant qui détruit le poil.
L'indication idéale : c'est efficace quelle que soit la couleur de vos poils et de votre peau.
La contre-indication : aucune, à moins que vous ne présentiez une infection en phase évolutive (un herpès génital, par exemple).
Le gros avantage : un recul important. La technique existe depuis plus de vingt-cinq ans, vous êtes donc sûre d'obtenir une épilation définitive.
Est-ce que ça fait mal ? Il s'agit d'une technique plus douloureuse et plus fastidieuse que le laser car elle s'attaque aux poils un par un.
Le nombre de séances : il faudra compter quinze à vingt séances qui dureront chacune de dix à vingt minutes, suivant l'étendue du maillot. Et il sera nécessaire de repasser sur les zones déjà traitées dès la repousse.
Le prix : 50 à 60 € les dix minutes d'épilation.
Attention : laser ou électrique, choisissez un médecin habitué à la technique. Cela vous évitera brûlures et cicatrices.

Nos coups de cœur pour...

... un été senteur



Toute la gamme **Eau de Lalique** pour notre plus grand plaisir ! Plongez l'émotion de cette fragrance rayonnante dans votre bain, la mousse généreuse vous enveloppe d'une fraîcheur vivifiante. La crème pour le corps fond sur la peau en lui apportant hydratation, douceur et confort.
Vaporisateur 200 ml, *69€*
Gel Parfumé Bain & Douche 200 ml, *22€*
Crème Parfumée pour le corps 200 ml, *26€*



Attention, cette Eau d'été est disponible depuis Avril en édition limitée. **Cerruti 1881** Eau d'été est une fragrance enjouée et séduisante. Transparente, légère et facile à porter, elle est idéale pour l'été, dans la journée ou en soirée. Un parfum frais, vert et floral illuminé par des notes d'herbe verte craquantes.
Eau de toilette vaporisateur 100 ml, *49.5€*



Pour les fidèles à Balmya de **Balmain**, sachez que la gamme se complète d'un gel moussant et d'une ondée déodorante aux effluves orientales. Enrichis en huile de perles des prairies pour en effet douceur, ces produits parfument discrètement la peau et la laissent fraîche toute la journée.
Gel Moussant Parfumé 200 ml, *29 €*
Déodorant Parfumé Rafraîchissant 150 ml, *29 €*
Lait Parfumé pour le Corps 200 ml, *29 €*



Nouvelles versions de Cabotine pour deux nouvelles sensations parfumées où l'on retrouve l'esprit original : une forme olfactive facile à porter, une fraîcheur florale signée, moderne, élégante et inoubliable !
Cabotine Rose et Cabotine Bleu, Gres, *46 €* le vaporisateur de 50 ml.



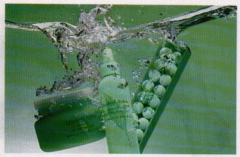
Mettre en parfum une fleur, seule, aimée, choisie, apprivoisée : telle a été l'idée de Camille Goutal en lançant la collection des Solifleurs. Depuis Mars 2003, deux nouvelles fragrances viennent compléter la collection des Solifleurs, en édition limitée:
Néroli et Des Lys. Annick Goutal, *50 ml, 55 €*



Le parfum immense de **Scherrer** s'enrichit d'une nouvelle ligne de bain pour retrouver tout le plaisir de cette fragrance dans des produits pour le corps et les cheveux.
Gel crème parfumé pour le bain et la douche, 200 ml, *23 €*
Lait parfumé pour le corps, 200 ml, *29 €*
Déodorant spray, 150 ml, *25 €*



Relaxante, planante, sensuelle, enivrante, excitante et stimulante : **les Eaux parfumées** de **Senora** révèlent chacune une fragrance unique, dont les effets provoqués sur notre comportement ont été mesurés scientifiquement par un outil de l'aromascience qui permet d'identifier l'influence des parfums sur nos émotions. *15 €*



La ligne **Green Tea** s'agrandit, des petits galets effervescents parfumeront délicatement votre bain.
Elizabeth Arden, galets effervescents pour le bain, *19,60*
gommage aux cristaux de sucre, *26,60*
brume hydratante pour le corps, *22,80 €*



Subtile alchimie Aroma Source associe un parfum frais et léger concentré en huiles essentielles à l'action désaltérante et protectrice de l'Actiqure, un extrait naturel de fleur d'hibiscus, qui stimule la consommation d'oxygène et lutte contre les radicaux libres.
Eau d'Éveil des Sens, Lancôme, vaporisateur de 100 ml, *41 €*

… un été fraîcheur



Après une exposition solaire, une journée de chaleur, le **Gel Sorbet Hydratant** procure un effet froid intense et immédiat. Anti-inflammatoire, tonifiant, raffermissant et hydratant, on ne peut rien lui reprocher. **Bergasol** *14,1 €*.



Un Exfoliant Moussant Energisant pour le corps qui associe le plaisir du gel douche et la performance d'un soin exfoliant. Il tonifie, stimule et reminéralise l'épiderme.
Exfoliant Moussant Energisant pour le corps **Sisley**, *60 €*.



Parce qu'il n'y a rien de plus sexy qu'un joli ventre, **Lierac** s'occupe de nous et propose depuis peu un soin tonique, tenseur, amincissant spécial ventre. Appliquez deux fois par jour cette texture ultra-gainante.
Body Lift 10 Ventre, *30 €*



Le ventre est la zone de notre silhouette la plus sensible au relâchement musculaire et à l'installation graisseuse. Deux solutions : des abdominaux, l'application d'ingrédients amincissants et d'actifs qui luttent contre le relachement de l'épiderme.
SOS Ventre plat, Orlane, *96 €*
le flacon pompe de 200 ml.



Lait Corps Raffermissant Anti-âge d'Onagrine.
Le plus : une performance optimisée grâce à l'encapsulation du Rétinol pur qui en permet la libération lente et continue. Enfin du rétinol haute tolérance pour toutes les femmes, même celles à peau sensible.
18 € le flacon de 200 ml.



Pour celles qui aiment les textures mi-gel, mi-lait. **Sublimlift**, est un soin perfecteur de peau pour le corps qui illumine, lisse, retend, raffermit et hydrate pendant 24 heures. **L'Oréal** *8,5 €* le flacon pompe de 200 ml.



In-croy-able ! Un coup de pinceau sur votre joli minois et vous voilà simultanément bronzée et raflaîchie… Une prouesse obtenue grâce à une technologie exclusive qui permet de libérer instantanément, au passage du pinceau, des micro-gouttes d'eau contenues dans la formule. **Poudre Libre de Soleil Fraîcheur SPF 8, Estée Lauder** *38 €*



Des perles aux multiples reflets, des macro-paillettes et un complex glossy-polymers enrichissent sa formule. Il contient également de la vitamine E, connue pour son action anti-âge.
Gloss de Miss helen disponible en 4 teintes *6,75 €*.



Pour mater la brillance des peaux normales à grasses, cette nouvelle poudre contient une véritable pompe à sébum, un agent assainissant puissant et de l'extrait d'hamamélis connue pour ses propriétés astringentes.
Mat Finish, Lancôme *25,2 €*



Le produit malin indispensable pour un teint parfait. Une retouche ultime, en cours de journée afin de gommer les ombres de fatigue ou encore le soir avant de sortir pour mettre en valeur votre teint. Pinceau multi-fonction de **Clinique, Airbrush Concealer Retouche Lumière,** *21 €*



Contre la grise mine, le teint terne et la peau asphyxiée, le nouveau Masque Éclat Express de SISLEY purifie, désincruste la peau qui retrouve son éclat en 5 minutes chrono. Crémeuse et onctueuse, la texture rose glisse sur la peau et la rafraîchit instantanément.
Masque Éclat Express, SISLEY, *51 €.*



Nouveau, cet extrait puissant, magique, catalyseur et sédatif, va apprivoiser les cellules éprouvées et « amnésiques » en effaçant les agressions de la journée. **Extrait antirides extrême, ORLANE** *167 €.*



Un résultat lifting sans précédent, trois fois plus efficace et un effet immédiat. Ce gel est signé **Roc** réputé pour tenir ses promesses ! À appliquer tous les jours, matin ou soir, sous votre crème quotidienne habituelle.
Protient Immediate Lift, *25 € environ.*



Vous avez la peau sèche, fragilisée, amincie, mature ? Une réponse adaptée avec la crème hydratante, réparatrice et apaisante **Episoft A, LABORATOIRE LED,** *9,10 €.*



À toutes les femmes qui, dès 20 ans, veulent apporter éclat et luminosité au contour de l'œil. À toutes celles qui souhaitent prévenir l'apparition de rides et rides de déshydratation, **AUX 3 SOURCES, contour des yeux, gel hydratation total, CARITA** *39 €.*



À la rédaction on l'adore ! Un soin récupérateur pour le visage spécial nuit brève.
Issima Midnight Star, GUERLAIN *47,5 €* environ le flacon pompe de 15 ml.



Pour les pressées, ce sérum correcteur rides promet un aspect lissé et plus jeune dès la première application. À appliquer matin et soir sur une peau parfaitement démaquillée avant votre crème de nuit/ jour.
Perfectionist, ESTÉE LAUDER *63 €* le flacon pompe de 30 ml.



Le premier soin cryo-phyto tenseur : coup de frais sur les coups d'éclats ! À mettre au congélateur : ces glaçons ludiques apportent fraîcheur et coup d'éclat sans tiraillement. Effet immédiat.
Les Éclats Givrés, VO.
prix de vente indicatif, 5,10 €.



Tout nouveau, très malin pour des cils amphibies, ce gel transparent est le 1er imperméabilisant pour tous les mascaras. Il est plus simple qu'un mascara waterproof car il résiste non seulement à l'eau mais aussi au contact des corps gras qui font généralement couler les mascaras waterproof (crèmes de jour, crèmes solaires, fond de teint...) **Fix Mascara, CLARINS,** *18 €.*



Nous l'aimions déja. Cette fois, sa formule est deux fois plus chargée en pigments noirs que la précédente. Pour un regard 100% noir...100% séduction :
Great Lash, Blackest Black Mascara, GEMEY. *env. 5,9 €.*



Adieu « l'effet raplapla », bonjour « l'effet bigoudi ». Définition et longue tenue de vos cils pour un rendu doux, naturel, et flexible au toucher. le nouveau mascara **Last Curling Courbe et Définition** de **CUNOUE** convient à toute les femmes et plus particulièrement à celles avec des cils petits et courts. *19 €.*

... un été haut en couleurs !



Des kits rigolos dans des trousses colorées pour se faire les pieds, les mains et les lèvres en camaïeu. **Colorama de Christian Breton, vernis** *1,5 €*. **gloss** *9,5 €*.



La nouvelle ligne de bain à l'usage des vraies filles: **Sephora** Girls, 4 couleurs, on voudrait toutes les essayer.
- **Mini-billes à laisser rouler au fond du bain, 60 ml,** *2,9 €*
- **Bain moussant nacré à verser dans l' eau du bain, 150 ml,** *4,9 €*
- **Paillettes nacrées à saupoudrer généreusement dans l' eau du bain, 20 g,** *2,9 €*
- **Lait parfumé hydratant à appliquer sans retenue, 150 ml,** *5,5 €*.



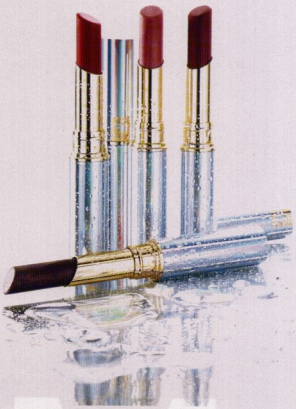
Funky Feet
Enfin un vernis destiné aux ongles de pieds. Plus résistant il promet 2 semaines de tenue irréprochable. Piscine, mer, baignoire... Sa formule waterproof résiste à tout.
Gemey
existe en 10 couleurs ,
5,40 €.



Des brillants à lèvres mini-billes totalement transparents. **Sephora** *3,90 €* Une gamme de 12 teintes et de 12 parfums au goût de sirop.



Des lèvres ultra-brillantes et une longue tenue, aujourd'hui c'est possible grâce au nouveau **Rouge Forever de Gemey**. En plus il se relooke et dévoile un dévoile un packaging au rondeurs féminines, surmonté d'une bille translucide. *Prix moyen 9 €.*



Pour des lèvres brillantes et un effet mouillé longue durée, ne sortez pas sans les gloss **Juicy rouge de Lancôme**. Une texture innovante et étonnante qui fait l'objet de trois brevets. Mise en vente à partir de juin 2003, vous aurez le choix entre 18 teintes. Environ *20 €.*



Effet seconde peau, couleur longue tenue, rien que de la douceur pour vos yeux. 8 fards à paupières dans des tons délicats et doux. **Skin Like Eye Colour de Nivéa Beauté.** *8,95 €.*



Un rendez-vous incontournable pour les passionnées de maquillage, les **Vinyles à Lèvres d'Estée Lauder.** Une laque hyper brillante disponible en 6 teintes et un boîtier magnifique. Mais attention, les Vinyles à Lèvres s'éclipseront dès la fin de l'été ! *21 €.*

2. Maigrir

Les rondeurs chez la femme

ALIMENTATION, FOOD LIFE, HORMONES, NUTRICOSMÉTIQUES, NOUVEAUTÉS...

Propos du docteur Raphaël Blairvacq, Belgique

COMMENT Y REMÉDIER PAR L'ALIMENTATION ?

Puberté, grossesses, ménopause, prise de la pilule..., autant de périodes où se manifestent des perturbations hormonales qui sont propices aux phénomènes de prise de poids.

LES ZONES À RISQUES

Des zones graisseuses bien définies se développent à des endroits particuliers, et pas à d'autres. Par exemple, la pilule, constituée d'œstrogènes et de progestérone, est un agent hormonal qui fait grossir le bas du corps.

Sur le plan morphologique, le bas du corps est pourvu de cellules graisseuses réceptives à certaines hormones et sont stimulées par celles-ci, à raison de 85 % pour le bas du corps et 50 % pour le ventre.

Ceci explique que, lorsqu'une femme fait un régime, elle perdra plus facilement du visage et du haut du corps et que, dans des cas spécifiques, il faut recourir à des méthodes de type liposculpture (voir **Le Guide de la femme**, n° 1 et 2) pour venir à bout des endroits trop résistants. La jeune fille et la femme adulte auront plutôt tendance à grossir du bas du corps. En revanche, à la préménopause et à la ménopause, le type d'hormones change et les amas graisseux s'attaquent aux hanches et à la ceinture.

Une nouvelle de vie...



LE FOOD LIVE

Les stars américaines en sont folles. Qu'y-a-t-il derrière ce terme de « Food Live » ? Une hygiène de vie physique et alimentaire qui permet de ne jamais grossir ou de ne jamais regrossir, et qui doit se pratiquer à vie.

C'est une habitude à prendre qui, lorsqu'elle est installée, procure réellement du plaisir tant on se sent bien, tonique et énergique. Ce qui contribue à renforcer le moral !

Nous allons tenter de synthétiser les bonnes pratiques et les aliments adéquats qui peuvent varier suivant les types morphologiques.

Une femme très active a besoin de plus ou moins 2500 calories par jour. Les autres femmes peu ou pas actives ont besoin de 2000 calories par jour. Il faut les apporter de manière intelligente, à travers des fibres, des céréales, des poissons, des sucres non raffinés ...

Si on veut perdre du poids, il suffit de supprimer 300 à 500 calories. Un peu moins, si on fait de l'exercice physique.

Les bonnes pratiques, en fonction de votre morphologie

Une personne dont l'ossature est fine, mesurant 1,60 m pour 50 kg et à l'activité physique faible, a besoin de :

- 1 900 kcal à 20 ans,
- 1 880 kcal à 30 ans,
- 1 800 kcal à 40 ans.

Une personne avec une ossature et une musculature plus fortes nécessite davantage de calories. En fonction de l'activité physique, la quantité peut être augmentée .

Plus on avance en âge, plus le métabolisme se ralentit. Il requiert donc moins d'apports caloriques.

Si l'on mange beaucoup de tout, on grossira uniformément ou on aura tendance à s'épaissir davantage du haut du corps et du visage.

à Savoir

Les fruits mangés à jeun ou en dehors des heures de digestion produisent des sucres directement assimilés dans l'intestin grêle. Ils constituent une source d'énergie très rapide, parfaitement naturelle et saine. A condition de ne pas en abuser....

hygène à vie



Les bons aliments

Remplacez les viandes rouges et les viandes grasses par des viandes blanches, du poisson ou de gibier. Supprimer pain, riz, pâtes blanches qui augmentent le taux d'insuline et les remplacer par des aliments complets – qui, en plus de protéines végétales et autres éléments, sont riches en fibres et facilitent le transit intestinal –, comme les pommes de terre cuites avec leur peau, à la vapeur ou au four, en évitant de les découper. A proscrire : chips, frites…

Les acides gras poly-insaturés sont importants. Ils augmentent le bon cholestérol indispensable pour avoir une bonne santé. On les trouve dans l'huile de tournesol, de maïs, de colza, d'olive - toujours de première pression à froid -, le beurre allégé, les margarines spécifiques et les huiles de poisson.

Le mauvais cholestérol se trouve notamment dans les graisses cuites, les gâteaux, le chocolat au lait.

À NOTER

Equilibre avec une alimentation saine :
55 à 60% de glucides (sucres lents et rapides,
28 à 33% de lipides (graisses polyinsaturées et saturées),
10 à 15% de protides (protéines animales et végétales).

Comment éviter le grignotage ?

Mangez souvent de petites collations, non caloriques bien entendu, entre les principaux repas et ne perdez pas de vue que, plus vous approchez de la soirée, plus vous devez réduire l'alimentation puisqu'elle resterait stockée pendant votre sommeil. Rien de tel pour maigrir.

Un autre principe simple pour maigrir : diminuer momentanément les glucides et les lipides et augmenter les protéines (blancs d'œuf, viandes maigres ou les produits en sachets et les protéines végétales, comme les lentilles, pois chiches, etc.), ce qui évite la perte musculaire.

Les bonnes habitudes

- Des fruits et légumes frais. Basez l'essentiel de votre alimentation sur les fruits et les légumes frais. C'est aujourd'hui prouvé, vous diminuez ainsi de 50 % les risques de cancer et retardez le vieillissement grâce à leurs vertus anti-oxydantes.
- Des micro-nutriments. Nous en avons déjà parlé, mais nous revenons sur l'importance des micro-nutriments.
- Déceler les carences. Une bonne anamnèse alimentaire et une prise de sang (biologie nutritionnelle) permettront de repérer les

TRÈS IMPORTANT

Une nouveauté en matière de contraception

L'ANNEAU VAGINAL CONTRACEPTIF

Contrairement aux contraceptifs oraux qui ont des répercussions dans tout l'organisme, l'anneau vaginal contraceptif, sorte d'anneau souple que l'utilisatrice s'introduit dans le vagin à partir du premier jour du cycle et retire le 21e jour, libère les mêmes hormones que la pilule. Il présente l'énorme avantage d'apporter ces hormones uniquement là où il faut. Conséquence : peu de prise de poids. De plus, en principe, on ne le sent pas et, en cas de gêne lors des rapports sexuels, la bague peut être enlevée et remplacée. Autre avantage, et non des moindres, finis les oublis de pilule ! Pour en savoir plus, renseignez-vous auprès de votre gynécologue.

carences en vitamines, minéraux et oligo-éléments et d'y pallier, y compris au moyen d'aliments riches en éléments insuffisants dans l'ensemble de l'alimentation. Exemple : le chocolat noir qui contient un très fort taux de magnésium, et dont l'action antidépressive est bien connue (mais ce n'est pas une raison pour en abuser !).

On est aussi, de nos jours, en mesure de faire des analyses très pointues pour déceler des carences comme celles en sélénium. Cet élément, exceptionnel pour ses vertus anti-oxydantes, immunitaires et antivieillissement, aide à la régénérescence cellulaire.

EN RÉSUMÉ

Après un régime, il faut se stabiliser. Pour cela, il faut reprendre une alimentation normale de manière progressive et garder ensuite une alimentation équilibrée, sans quoi vous regrossirez très vite.

Quid du stress ?

Si vous n'arrivez pas à contrôler seule votre stress, n'hésitez pas à vous faire aider par des spécialistes. Vous n'êtes pas sans connaître les dégâts physiques et psychologiques que celui-ci engendre. Dans ce cas, il est important de « dénicher » le ou la spécialiste qui vous mettra en confiance.

Nutricosmétiques

Un soutien interne. Les médecins et les laboratoires de cosmétologie ont enfin compris que la peau si importante pour le corps, et surtout pour la beauté, nécessite non seulement des traitements externes mais également un soutien interne. C'est chose faite !

Conseil • Si, de temps à autre, vous éprouvez l'envie irrépressible d'une sucrerie ou d'une crème glacée, mangez-la une heure avant le repas ou deux heures après.
• Lors d'un dîner, prenez un peu de vin ou de champagne si vous le désirez, une entrée, un plat bien choisi mais surtout pas de dessert (même un café avec un petit chocolat peuvent détruire l'équilibre de votre repas !).

à éviter

Les sucres lents (pain, pâtes, pommes de terre, riz...) qui se stockent sur le ventre.
Les sucres rapides (pâtisserie, caramels, chocolats fourrés, bonbons...) qui se portent sur les fesses et le bas du corps.
Ces sucres se transforment en graisse, via l'hormone de stockage : l'insuline. Celle-ci est un des grands responsables de la variation et de la prise de poids.

Toutes les grandes firmes ont sorti des produits agissant tant sur la fermeté de la peau, pour empêcher son relachement que sur la stimulation du renouvellement épidermique. Nous en avons testés pour vous, retrouvez-les à la fin de ce dossier.

LE RÉGIME DE 7 JOURS

Vous l'avez compris, nous devons plutôt opter pour une hygiène de vie... à vie pour éviter au maximum les effets yo-yo, ni bons pour la santé, ni pour l'élasticité de la peau, encore moins pour le moral. Néanmoins, pour celles qui ont seulement quelques kilos en trop qu'elles veulent perdre assez vite pour jouer les sirènes des plages, voici le régime du docteur Pierre Cuvelier, Belgique.
***Nota bene* : ce régime convient uniquement aux personnes en parfaite santé et il ne doit pas être pratiqué plus d'une semaine sans suivi médical.**

ERRATUM

Dans Le Guide de la femme n° 2, nous avions sous-titré un paragraphe « Les micro-régimes », dans lequel nous parlions des femmes sujettes à prendre rapidement du poids et qui, après un week-end de bombance, se mettaient elles-mêmes, sans suivi médical et sans produit, à se priver et à faire régime pendant quelques jours dans l'espoir de maigrir. Il ne s'agissait en aucun cas de la marque déposée des laboratoires CegiPharma, qui a fait ses preuves depuis longtemps, y compris en milieu hospitalier.

UNE SEMAINE DE MENU MINCEUR

Lundi

Matin
1 jus de fruits frais
1 tartine de pain complet avec un morceau de fromage allégé
1 café ou 1 thé sans sucre, lait écrémé
1 yaourt

10 h
1 yaourt

Midi
Salade de thon au naturel, concombre, maïs, vinaigrette allégée

16 h
1 fruit

Dîner
Rôti de bœuf ou de veau
Endives braisées, haricots verts avec crème allégée

Devant la télé
1 morceau de chocolat light

Mardi

Matin
1 jus de fruit orange et pêche
Muesli sans sucre ajouté avec lait écrémé

10h
1 jus de légumes

Midi
Salade de tomates avec un œuf dur, huile d'olive et jus de citron
2 tranches de rôti de bœuf ou de veau

16 h
1 yaourt

Dîner
Poulet rôti
Carottes et petits pois

Devant la télé
1 fruit



Mercredi

Matin
Jus de citron et pamplemousse
1 bol de yaourt maigre avec fruits frais et aspartame en poudre

10 h
1 mini-fromage fondu allégé

Midi
1 blanc de poulet
Salade de blé avec mayonnaise light
Fromage allégé

16 h
1 portion de mozzarella sèche ou fraîche

Dîner
Courgettes farcies pur veau avec coulis de tomates
Gratin de chou-fleur

Devant la télé
1 yaourt



Jeudi

Matin
1 jus de fruit frais
2 tranches de pain complet
1 tranche de jambon maigre

10 h
1 biscuit aux céréales et fruits secs

Midi
Potage aux courgettes et oignons

Dîner
1 escalope de dindonneau aux champignons
Salsifis à la crème.

Devant la télé
1 pudding sans sucre



UNE SEMAINE DE MENU MINCEUR

Vendredi



Matin
1 jus de fruits frais
Flocons d'avoine avec aspartame, lait écrémé

10h
1 biscuit aux céréales

Midi
2 œufs durs aux crevettes avec mayonnaise allégée

16 h
1 fruit

Dîner
Saumon aux petits légumes
Poireaux à la crème allégée

Devant la télé
1 yaourt

Samedi

Matin
1 jus de fruit frais
2 tranches de pain complet au fromage blanc maigre

10h
1 mini-fromage fondu allégé

Midi
Tomates-mozzarella avec huile d'olive et basilic

16 h
1 yaourt allégé

Dîner
Roulades d'endives au jambon dégraissé avec sauce blanche allégée

Devant la télé
1 flan allégé

Dimanche

Matin
1 jus de fruit
2 œufs sur le plat
1 sandwich au pain complet

10 h
1 potage aux endives

Midi
Gibier
Purée de céleri
Compote d'airelles sans sucre

16 h
Mousse au chocolat

Dîner
Salade au saumon fumé

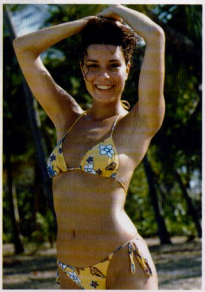
Devant la télé
1 fruit





>>> Docteur Pierre Cuvelier, nutritionniste, Belgique

Cellusonic, technique d'amincissement par ultrasons



On nous rebat les oreilles toute l'année en nous affirmant qu'il faut s'accepter tel que l'on est et cultiver sa beauté intérieure. C'est vrai, mais pas toujours facile quand le soleil commence à pointer le bout de son nez et nous indique qu'il est l'heure d'enfiler son plus joli maillot de bain et de courir sur la plage gambettes nues. « On veut bien avoir un corps rond mais tonique et ferme sans un gramme de cellulite, version Jennifer Lopez. » Voici peut-être la solution...

Qu'est-ce que c'est ?

Cellusonic est un traitement non chirurgical de destruction de la cellulite, des amas graisseux, de l'aspect peau d'orange et du relâchement des tissus. Cette marque, déposée en France il y a deux ans par Franck Fefer, existe aux Etats-Unis depuis environ sept ans.

La méthode associe dépressothérapie et ultrasons. Ces derniers permettent de liquéfier les graisses en fendillant les cellules. Simultanément, la dépressothérapie effectue un drainage qui aide à éliminer les graisses par les urines.

De séance en séance, l'épaisseur de la couche de graisse diminue. Ce qui permet aux ultrasons d'être diffusés de plus en plus profondément, pour atteindre de nouvelles cellules graisseuses.

Indications

Elles sont nombreuses. De la femme voulant perdre du poids à celle souhaitant perdre en volume et en centimètres de façon totalement localisée pour remodeler sa silhouette. On peut aussi espérer retendre les tissus, notamment ceux du ventre après un accouchement.

Contre-indications

- Grossesse,
- port de pacemaker.
- tumeur maligne de moins de cinq ans,


1. Elimination de la cellulite


2. Raffermissement des bras


3. Raffermissement des fesses


4. Amincissement du ventre

- phlébite,
- cicatrice récente.

Mode d'emploi

Le traitement démarrera par un bilan de santé, vu l'éventail de possibilités de cet appareil. Il évaluera votre état général mais aussi l'importance et la localisation de vos graisses. Le nombre de séances nécessaires pour arriver aux résultats souhaités en découlera. Votre poids sera pris en compte et, bien sûr, on mesurera à l'aide d'un centimètre les endroits à traiter pour évaluer sérieusement votre amincissement au fil des séances.

Pour celles qui ont beaucoup de poids à perdre, il ne faut pas rêver : elles devront se soumettre à un régime, si possible avec l'aide d'un nutritionniste. Elles obtiendront ainsi des résultats optimums plus vite et surtout ne se démotiveront pas.

Pour les femmes ayant juste deux ou trois kilos de trop, on leur demandera simplement de boire beaucoup d'eau - au minimum deux litres par jour, ce qui permet de bien éliminer les graisses liquéfiées par les ultrasons - et de supprimer les sucres rapides et l'alcool.

La méthode est indolore. L'appareil est posé sur votre peau un peu comme une ventouse et vous sentez un léger phénomène de succion et d'aspiration. On travaille zone par zone et, en général, on n'agit pas sur plus de trois zones par séance.

Quelles parties du corps ?

- Les mollets,
- les genoux,
- les cuisses,
- les fesses,
- le ventre,
- les bras,
- le visage,

bref, quasiment tout sauf la poitrine.

Durée : vingt-quatre minutes par zone dont quatorze d'ultrasons.

Les plus

Dès la troisième séance, vous constatez des résultats.
Pas plus de buit à dix séances sont nécessaires pour parvenir à votre but (trois à quatre suffisent pour les bras et les fesses).

Les moins

Après vous être stabilisée à votre poids idéal, il faudra une séance d'entretien par mois, sinon, surtout en cas de cellulite, vous risquez de perdre les bénéfices au bout d'un an.

Pratique

PRIX : 77 euros par zone et par séance.
Renseignemts : **www.cellusonic.com**

Les chouchous du Guide de la femme

Localement, jouez avec les textures et les arômes. Pour venir à bout de la cellulite, des crèmes à appliquer toujours en massant selon la technique du palper-rouler.

Même si nous savons que maigrir n'est pas l'affaire d'un jour ni d'un produit, nous vous proposons nos chouchous, nos coups de cœur. Nous qui sommes aussi victimes des campagnes de publicité et de leurs clichés qui nous font envie !

Parce qu'il n'est pas interdit de se faire plaisir ni même de se stimuler en ces périodes de restrictions alimentaires pour cause de soleil, donnons-nous un petit coup de pouce au moral.

Crèmes dites amincissantes, raffermissantes, lissantes, anti-cellulite, anti-capitons, gélules drainantes, compléments alimentaires en tous genres, ces produits font-ils vraiment du bien ?

Mystère et boule de gomme. Ce qui est sûr en tout cas, c'est qu'ils dopent le mental et nous forcent à nous occuper deux fois plus de nous.

Notre sélection pour vous aider à choisir :



• Pause café

Perfectslim, L'Oréal.
Un gel à la caféine pour la minceur et au Par-elastil pour garantir une peau plus ferme. 90 % des femmes interrogées disent se sentir mieux dans leur jean après huit jours de cure. Que demander de plus ?
À appliquer deux fois par jour sur les zones à optimiser.
11,90 € le tube de 200 ml.



• Senteurs marines

Body Déclic, Phytomer.
Crème fondante spéciale cellulite, anti-eau, anti-rondeurs et lissante. Tout ça à la fois ! Idéal pour stopper la formation des cellules graisseuses grâce à la découverte d'un nouvel actif issu de l'algue Haloptéris Scoparia.
Des tests cliniques réalisés sur un panel de 125 femmes pendant un mois d'application biquotidienne révéleraient qu'en un mois seulement, la peau est lissée pour 80 % des femmes et la cellulite nettement atténuée pour 71 % d'entre elles.
Vous demandez à voir ? Essayez-le !
37 € le tube de 150 ml.
Disponible en parfumeries, spas et instituts de beauté.



• Travail de nuit

Minceur nuit, Mary Cohr.
Une crème qui tue la cellulite pendant votre sommeil. Vous n'avez plus rien à faire !
29 € le flacon pompe de 200 ml.
Dans les instituts Mary Cohr partout en France.



• Zeste d'orange.

Celluli'patch, laboratoires Les trois Chênes.
Original : un patch pour aider à diminuer l'aspect peau d'orange. Vous l'appliquez et attendez. Il agit tout seul.
À appliquer chaque matin sur les zones touchées pendant 15 jours. L'enlever en fin de journée et recommencer le lendemain en le déplaçant de 6 centimètres à chaque fois. À appliquer la nuit en cas d'exposition solaire.
23,18 € la boîte de 30 patchs.



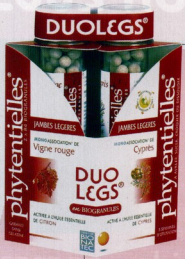
• Peau de pêche.

Concentré Minceur J-14 Total corps, Cosmence.
Vous avez envie de pleurer quand vous regardez vos cuisses et vous vous dites qu'à quinze jours des vacances, plus personne ne peut rien contre votre cellulite.
Étudié pour les retardataires qui se sont camouflées tout l'hiver, ce concentré promet des résultats en quatorze jours : une peau lisse comme une ado et une taille de jean en moins.
Le Club des créateurs de beauté, 30 € le flacon-pompe de 200 ml.

Les régimes starter

Ils sont déséquilibrants disent certains. Peut-être, mais quand on a trois kilos à perdre avant l'été, ils peuvent parfois nous sauver la mise. À une seule condition : ne pas en abuser et rester en contact avec son médecin pour éviter carences, surmenages ou chutes de tension.





• Cap sur le bio

Duolegs, Bionatec.
Pour avoir la gambette légère, une combinaison de deux gélules complémentaires pour lutter contre les jambes lourdes et les problèmes liés à la circulation.
Dans un premier tube, des biogranules composées d'extraits de vigne rouge, bien connue pour ses propriétés astringentes, diurétiques et rafraîchissantes, activée à l'huile essentielle de citron dans un bio tube.
Dans le second tube, les biogranules sont composées d'extraits de cyprès, recommandé pour ses propriétés vasoconstrictrices, astringentes et anti-inflammatoires activées à l'huile essentielle de cyprès.
S'utilise en cure de trois semaines à raison de deux granules de chaque tube deux fois par jour.
18,50 € les deux biotubes de 84 biogranules chacun.

• Valeur sûre.

804, laboratoire Les trois Chênes
Une cure déjà vendue à plus d'un million d'unités. Toujours valable cet été, 804 permet de perdre 4 kilos en huit jours.
Au programme, une soupe à acheter ou à faire vous-même, à consommer sans modération, une solution buvable à base d'extraits végétaux et de citri-glucane, un principe actif qui réduit l'accumulation des graisses, et enfin des gélules.
Idéal pour perdre les kilos de l'hiver.
21,50 € le starter ; 20,86 € l'entretien ; et 7,73 € la boîte de soupe déshydratée.
www.3chenes.fr



• Booster au thé

Lipothéine, brûle-graisse, laboratoires Vie et santé.
Idéal pour accompagner un programme minceur.
Un aide-minceur qui combine thé vert, café vert et Pu Erh thé qui agissent sur la mobilisation des graisses.
Un complément alimentaire activateur de minceur, qui aide à éliminer les déchets et au raffermissement musculaire.
S'utilise en cure de 15 jours à raison de trois à quatre gélules par jour.
De 13 à 17,40 € les 45 gélules en pharmacie.

Existe aussi une version pour lutter **contre la rétention d'eau :** hydrothéine à base de thé de Java et de bouleau pour diminuer la sensation de gonflement ; d'achillée millefeuille pour diminuer les désagréments liés aux cycles menstruels ; et de marc de raisin pour ses propriétés veino-toniques.
S'utilise également en cure de 15 jours à raison de trois à quatre gélules par jour.
De 12 à 15,70 € les 45 comprimés.



• Incontournable.

Le programme Slim-Fast.
Un bon vieux classique à tester.
À essayer en unidoses à 1 400 Kcal maximum pour convaincre les plus réticentes.
4,95 € la trousse qui correspond à une dose d'essai. www.slimfast.fr



• Magie poudrée

À chacun sa ligne, laboratoire Les trois Chênes. Nouveau, des sachets à saupoudrer sur les aliments.
Bourrée de citri-glucane, un principe actif qui réduit l'accumulation des graisses, de fibres de pomme, de nopal d'ortie et de vigne rouge, cette poudre magique limite l'assimilation des graisses et la sensation de faim.
18,75 € la boîte de 15 sachets de deux grammes.

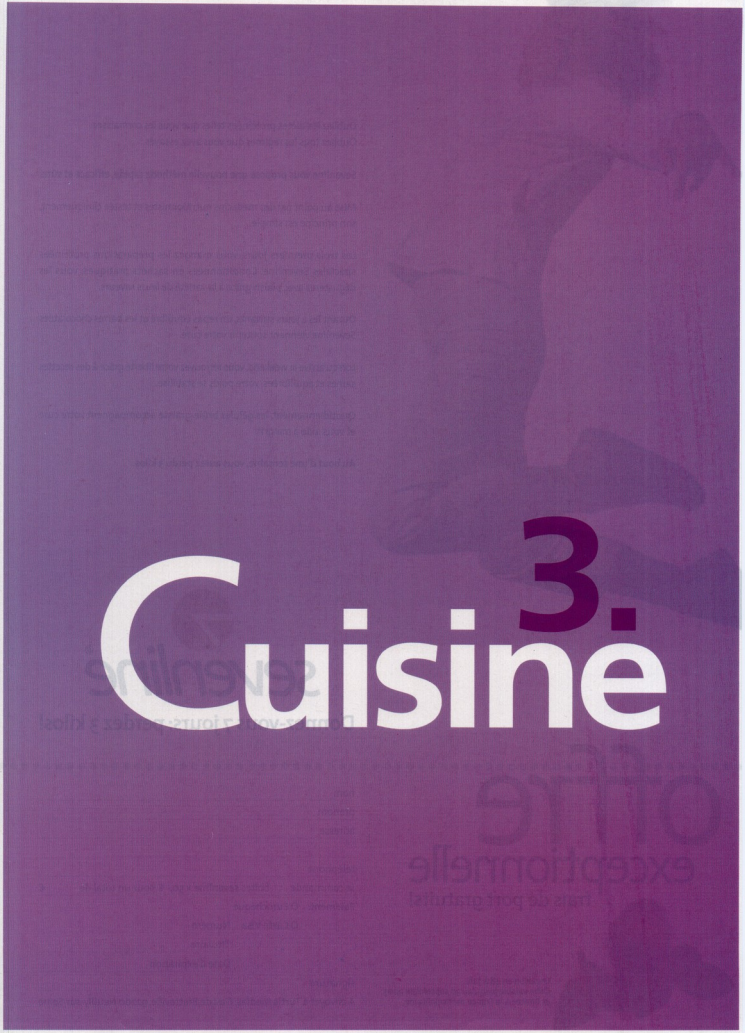
Côté livres

- ***Un joli ventre,***
  Brigitte Engammare, Collection Les carnets de la forme, Éditions Ellebore.
  Pour trouver pleins de conseils à suivre dans la vie de tous les jours et de nombreux exercices de gymnastique adaptés.

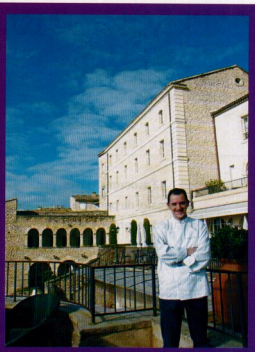
Dans la même collection et du même auteur :

- ***De jolies jambes • De jolies fesses • De jolis seins***

9,90 € chaque livre de 96 pages


3.
Cuisine

Les p'tites toquées



Quand arrive cette lumière vive et chaude de la belle saison, reviennent alors parmi nos souvenirs les couleurs ardentes de l'été. Dans nos mémoires, résonne le chant des cigales sur un fond de pin, de thym, de lavande, de romarin, d'olivier.... toutes ces fragrances qui évoquent le soleil et les riches saveurs de la Provence.

L'équipe de la rédaction du *Guide de la femme* a choisi de vous emmener au cœur de la Provence, entre Avignon et Carpentras : à Gordes, dans le Lubéron, chez Michel Del Burgo.

Accroché au bord du plateau du Vaucluse, Gordes s'enorgueilli d'être « un des plus beaux villages de France ». Les ruelles caladées qui sillonnent le village nous ont conduites jusqu'au « restaurant Michel Del Burgo », oppidum de la gastronomie provençale.

Etoilé à 27 ans, Michel Del Burgo - dont le parcours est jalonné de quelques grands noms de la gastronomie : Raymond Thuilier et Jean-André Charrial, Madame Castaing, Michel Guérard, Alain Ducasse - débute sa carrière de chef en Avignon, puis à Carcassonne, et à Paris chez Taillevent. Ce long chemin le ramènera vers ses origines méridionales, à Gordes où Michel se lance un nouveau défi.

La carte de Michel Del Burgo est le reflet de tout son talentueux parcours. Il harmonise à la perfection toutes les saveurs de la Provence à l'Espagne.

Nous avons rapporté de cette évasion gastronomique quatre recettes, simples d'exécution, sublimes à la dégustation.

Sandra Hucher

ASPERGES VERTES À LA CANNOISE

Préparation > 30 min
Cuisson > 3 min

...servies tièdes, d'autres crues parsemées de copeaux de parmesan.

POUR 4 PERSONNES

12 asperges vertes
6 copeaux de parmesan
12 copeaux d'asperges vertes crues
feuilles de riquette.

Vinaigrette cannoise •
120 g fenouil
40 g olives noires
20 g échalotes ciselées
120 g tomates fraîches
120 g tomates confites
20 cl huile d'olive
5 cl jus de citron
cerfeuil, ciboulette,fenouil, marjolaine ciselés

Préparation des asperges

◦ Cuire les asperges à l'anglaise. À savoir, mener de l'eau à ébullition, y plonger les asperges, puis passer ces dernières sous l'eau glacée (afin de stopper la cuisson et de conserver la chlorophylle).
◦ Avec un économe, prélever, sur des asperges crues, douze copeaux .
◦ Utiliser la même technique pour réaliser des copeaux de parmesan.

Préparation de la vinaigrette

◦ Mettre les échalotes à confire dans du vin blanc.
◦ Monder les tomates et les tailler en brunoise (ou petits dés) ainsi que les tomates confites.
◦ Blanchir le fenouil taillé en brunoise.

Dressage

◦ Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette : fenouil, olives, confit d'échalotes, tomates crues et confites en brunoise, huile d'olive, jus de citron, herbes.
◦ Dans une assiette ovale, dresser les asperges. Par-dessus, disposer de la vinaigrette, quelques copeaux de parmesan, d'asperge et des feuilles de riquette.





LE MEILLEUR DU CABILLAUD CUIT À LA PLANCHA

... le reste en brandade légèrement aillée, avec poêlée de jeunes courgettes fleurs et piquillos en marinade à la ciboulette

Préparation > 30 min
Cuisson > 20 min

POUR 8 PERSONNES

- 1 cabillaud de 4 à 5 kg
- 1 kg de pommes de terre
- 100 g d'ail haché
- 1/2 litre de lait
- 250 ml de crème fraîche
- 1 boite de piments piquillos
- 1 botte de ciboulette
- 1 dl d'huile d'olive
- 5 cl de vinaigre balsamique
- 8 fleurs de courgette
- 16 minis courgettes
- thym
- 50 g de farine
- 50 g de maïzena
- 100 g de glaçons

Préparer le cabillaud

- Choisir un cabillaud bien ferme et l'écailler.
- Lever les filets et faire des tranches dans la partie la plus épaisse des filets.

Préparer la brandade

- Se servir du reste du cabillaud pour confectionner la brandade comme suit : cuire les pommes de terre à l'eau avec un brin de thym et une gousse d'ail ; les éplucher et les piler en purée. Ajouter l'ail haché et la crème fraîche.
- Faire cuire le cabillaud dans un litre de lait, durant 5 minutes.
- Émietter le cabillaud cuit dans le lait, puis l'incorporer à la purée.

La garniture et les tranches de cabillaud

- Tailler en sifflet les minis courgettes et les faire sauter à l'huile d'olive avec la fleur de thym dans une poêle.
- Détailler les piquillos en fine brunoise (en petits dés) et ajouter de l'huile d'olive avec le vinaigre balsamique.
- Ouvrir à plat les fleurs de courgette et les frire en tempura. Autrement dit, mettre dans un récipient, 50 g de farine, 50 g de maïzena et 100 g de glaçons.
- Bien mélanger pour obtenir une pâte liquide et fluide, tremper les fleurs de courgette, et faire frire.
- Poêler pendant 5 minutes les tranches de cabillaud, coté peau, avec un filet d'huile d'olive.

Dressage

- Placer en haut de l'assiette, une quenelle de brandade.
- Étaler les sifflets de courgettes.
- Napper ces derniers d'huile d'olive et les piments piquillos tiédis auxquels on aura ajouté une cuillère à soupe de ciboulette ciselée finement.
- Placer le cabillaud sur les courgettes et piquer entre le pavé et la brandade la tempura de fleur de courgette ainsi qu'un brin de thym.



POULETTE GAULOISE BLANCHE DORÉE À LA BROCHE

Préparation > 45 min
Cuisson > 40 min

... avec un beurre de noix et persil sous la peau, et pommes grenaille façon « grand-mère », jus de cuisson truffé

POUR 4 PERSONNES

2 poulettes de 1,4 kg

Jus de volaille •
500 g d'ailerons de volaille
5 gousses d'ail
3 grosses échalotes émincées
1 branche de thym
1 kg de fond blanc
25 g de beurre
huile de pépins de raisins
5 g de truffe hachée

Beurre de noix •
100 g de beurre
35 g de noix émondées et hachées
40 g de persil plat concassé

Garniture •
600 g de pommes de terre « ratte »
5 cébettes
5 pétales de tomates confites
4 oignons nouveaux
1/6 de botte de persil plat
250 g de lard paysan (en tranches de 5 cm d'épaisseur)

Préparation

- Cuire le lard coupé en tranches de 5 cm d'épaisseur dans un bouillon de légumes pendant 3 heures environ.
- Habiller la volaille.
- Flamber, vider (en veillant de ne pas trouer la peau).

Confectionner le jus

- Dans un sautoir, chauffer un peu une cuil. à soupe d'huile et de beurre. Y faire revenir les ailerons de volaille jusqu'à coloration blonde.
- Dégraisser et récupérer le beurre de cuisson, ajouter l'ail et les échalotes, faire suer avec les ailerons.
- Déglacer en deux fois un peu de fond blanc afin de bien décoller les sucs.
- Verser le fond blanc restant et laisser cuire à frémissements pendant une heure environ.

La réduction doit être d'environ 2/3. Passer au chinois étamine et incorporer le beurre réservé.

- Faire suer la truffe hachée dans une poêle et ajouter le jus de volaille.

Beurre de noix

- Mélanger les noix, le persil haché et le beurre. Assaisonner.
- Farcir la poulette entre chair et peau avec ce beurre. La ficeler et la réserver au frais.

Garniture

- Couper les pommes grenaille en deux et arrondir les bords.
- Cuire les cebettes à l'anglaise. Autrement dit, mener de l'eau à ébullition, y plonger les cebettes, puis passer ces dernières sous l'eau glacée.

Cuisson de la volaille

- Rôtir les poulettes à la broche pendant 40 minutes environs et les arroser fréquemment pendant la cuisson.
- Cuire les pommes de terre au beurre moussant avec une gousse d'ail et une branche de thym, dans une poêle à feu très doux.
- Tailler le lard en cubes de 5 cm x 5 cm. Le faire revenir avec les cebettes à la poêle jusqu'à coloration.

Dressage

- Dans une cocotte, disposer harmonieusement les légumes.
- Mettre la poulette au centre, ajouter quelques cebettes crues ciselées et un beurre moussant.

FRAISES DE CARPENTRAS EN PETITS FARCIS

... accompagnée de gelée et d'un mousseux aux senteurs de basilic

Préparation > 90 min
Cuisson > 40 min

POUR 4 PERSONNES

Jus de fraises et basilic •
500 g de fraises d'Espagne
30 g de feuilles de basilic
75 g de sucre
2 feuilles de gélatine

Sorbet fraises et basilic •
300 g de fraise de Carpentras
100 ml d'eau
100 g de sucre
2 feuilles de basilic

Mousse de fraises •
300 g de fraises de Carpentras
200 g de crème fraîche
200 g de sucre glace
8 g de feuilles de basilic

Farcis •
300 g de fraises
150 g de framboises

Pour 10 madeleines •
100 g de sucre glace
100 g de farine
1 œuf
1 gousse de vanille
50 g de beurre
2 g de levure chimique
les zestes d'une orange et d'un citron

Préparation du jus de fraises et basilic
- Faire dégorger les fraises, le sucre et le basilic au bain-marie, pendant une demi-heure.
- Passer au chinois étamine.
- Ajouter 4 feuilles de gélatine par litre de jus de fraise terminé.

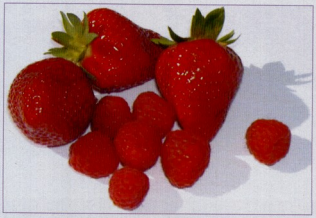
Préparation des petits farcis (pour 4 fraises)
- Couper le pédoncule des fraises et les évider.
- Préparer la farce avec 2 cuil. à soupe de jus de fraise au basilic et les fruits rouges (framboises et fraises) en julienne.
- Remplir les fraises de ce mélange et refermer avec le couvercle.

Le sorbet
- Mixer les ingrédients et les mettre en sorbetière ou au congélateur.

Préparation de la mousse de fraises
- Mélanger l'ensemble des ingrédients et fouetter au batteur.

Préparation des madeleines
- Mélanger le sucre glace, la farine et la levure chimique.
- Y ajouter les œufs, la vanille et les zestes.
- Terminer avec le beurre fondu tiède.
- Disposer la pâte dans des moules à madeleines et faire cuire au four à 180°, pendant 10 à 12 minutes.

Dressage
- Placer dans l'assiette une madeleine, une quenelle de mousse de fraise, une boule de sorbet et les farcis.
- Au moment de servir, arroser les farcis d'un filet d'huile de basilic.



4. Mode

La Mode ne serait-elle qu'un vaste recyclage ? Tout incite à le croire : depuis quelques années, en effet, les créateurs de Mode semblent s'attacher à innover en imitant davantage qu'en inventant.

Les vêtements de sport réservés jusqu'alors aux activités physiques font leur entrée définitive dans le domaine de la Mode féminine. En outre la Mode masculine imprègne de plus en plus les collections pour femmes. Quant aux accessoires des Modes passées, ils reviennent en force : la mini-jupe des années 60, le pantalon « pattes d'eph » des annés 70 se portent de nouveau tout à fait bien. Et, la dernière tendance semble être celle des années 80 qui a le vent en poupe. Rien n'interdit de penser que ce pourrait être le tour des années 30, dont la Mode réactualisée par les créateurs semble déjà tracer la tendance de demain.

Cette « réactualisation » ne saurait s'en tenir à un simple retour. Tout l'art des stylistes conciste à faire se rencontrer les époques, à remettre au goût du jour le meilleur d'une tendance passée, à en scruter les aspects intemporels.

Dans ce kaléidoscope des styles, chacune peut trouver son bonheur. La Mode devient plus libre. C'est pourquoi Le Guide de la Femme a tenu à présenter quatre tenues résolument différentes, et cependant toutes parfaitement dans l'air du temps.

Sandra Hucher

Responsable mode : Florence Julienne
Direction artistique : Guillaume Guyon
Photographe : Patrick Sordoillet







- Blouson blanc Akute en coton induit imprimé rouge, jaune et marine, édition limitée ***Sergio Tacchini*** 170 €
- Débardeur blanc à rayures multicolores ***Espace Cashemere*** 50 €
- Pantalon de jogging jean et bordures coton ***La Petite Française*** 69 €
- Baskets oranges et blanches ***Onitsuka Tiger*** 80 €



- Gilet molleton blanc avec mousseline ***John Richmond*** 278 €
- Jogging kaki bandes paillettes ***Naf Naf*** 49,90 €
- Baskets league nylon oranges et noires ***Sergio Tacchini*** 80 €







sport chic

- Casquette vichy rose ***Levis*** 16,25 €
- Blouson satin rose ***Serena Kay*** 150 €
- Débardeur coton blanc avec dessin sorcière ***Mélanie Mahnes*** entre 87 et 125 €
- Pantalon de jogging en molleton blanc bandes satin ***Avant Premiere aux Galeries Lafayette*** 49,5 €
- Ballerines blanches ***Le Coq Sportif*** 80 €

Coiffure maquillage : Emmanuelle Audrain



- Tee-shirt noir strass Swarovski ***MenbyMen*** 110 €
- Ceinture carrés de nacre ***Liz Clairborne*** 31 €
- Jupe en denim rebrodé ***John Richmond*** 327 €
- Mules en jean ***Lollipops*** 60 €



- Bustier à bayadères noires beiges et blanches ***Mango*** 22 €
- Lien en suédine camel, corne et perles « nature » aux ***Galeries Lafayette*** 72 €
- Mini jupe cuir beige ***Patrizia Pepe*** 326,50 €
- Bague en améthyste « fleurs du bien » dessinée par ***Coco*** entre 95 et 185 €
- Mules blanches talons en bois ***Façonnable*** 195 €







mini
mini

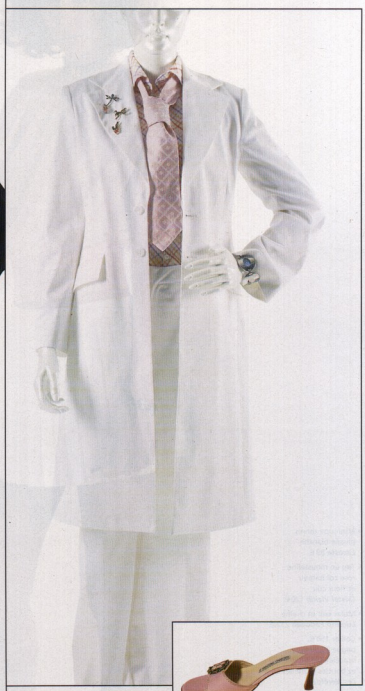
- Mini-jupe tennis plissée blanche ***Lacoste*** 89 €
- Top en mousseline rose col bateau et fleur cuir ***Cristel Vizioli*** 120 €
- Mules cuir et chaîne ***Luciano Padovan*** 212 €
- Collier 150 €, bague 40,50 €, bracelet 103,50 € et boucles d'oreilles 66 € ***Les Néréides***







- Tailleur pantalon noir rayures tennis blanches ***Weill*** 440 €
- Débardeur coton blanc et dentelles ***La Petite Française*** 35 €
- Ceinture chaîne avec dents de requins ***DPJeans*** 78 €
- Créoles en strass bleus ***Majrev*** 20 €
- Sandales cuir or et strass ***Mango*** 73 €







- Redingote blanche ***Mango*** 109 €
- Pantalon assorti ***Mango*** 51 €
- Chemise à losanges ***Façonnable*** 100 €
- Cravate imprimée pâquerettes ***Façonnable*** 70 €
- Broches libellule 32 €, grenouille 48 €, cactus 38 € et pot de fleurs 28 € ***Agatha***
- Montre manchette composée de cercles ajourés ***Storm*** 89 €
- Mules roses ***Luciano Padovan*** 228 €



masculin féminin

- Tailleur pantalon blanc rayures tennis marines ***Daniel Hechter***, veste 442 €, pantalon 294 €
- Collier pendentif long doré ***Swarovski*** 81,5 €
- Montre-bracelet croco noir et diamants Monza de ***Tag Heuer*** 1665 €
- Escarpins ouverts veau velours ***Jean-Louis Scherrer*** 375 €



A droite, Nathalie :
- Robe ***Léonard***,
- Foulard Ambre ***Babzoe***, sandales ***Mango***,
- Sautoir et bracelet ***Satellite***,
- Gant ***Georges Morand***.

A gauche, Edith :
- Robe tulle fleurs et perles ***Chine collection***,
- Pantalon ***Closed***,
- Grande plume ***Cherry Chau***,
- Sandales cuir or ***Minelli***,
- Sautoirs en perles de nacre roses et blanches ***Agatha***.



• Robe ***Darja Richter***,
• Collier ***Fried Frères***,
• Fume-cigarette ***Denicotea***.



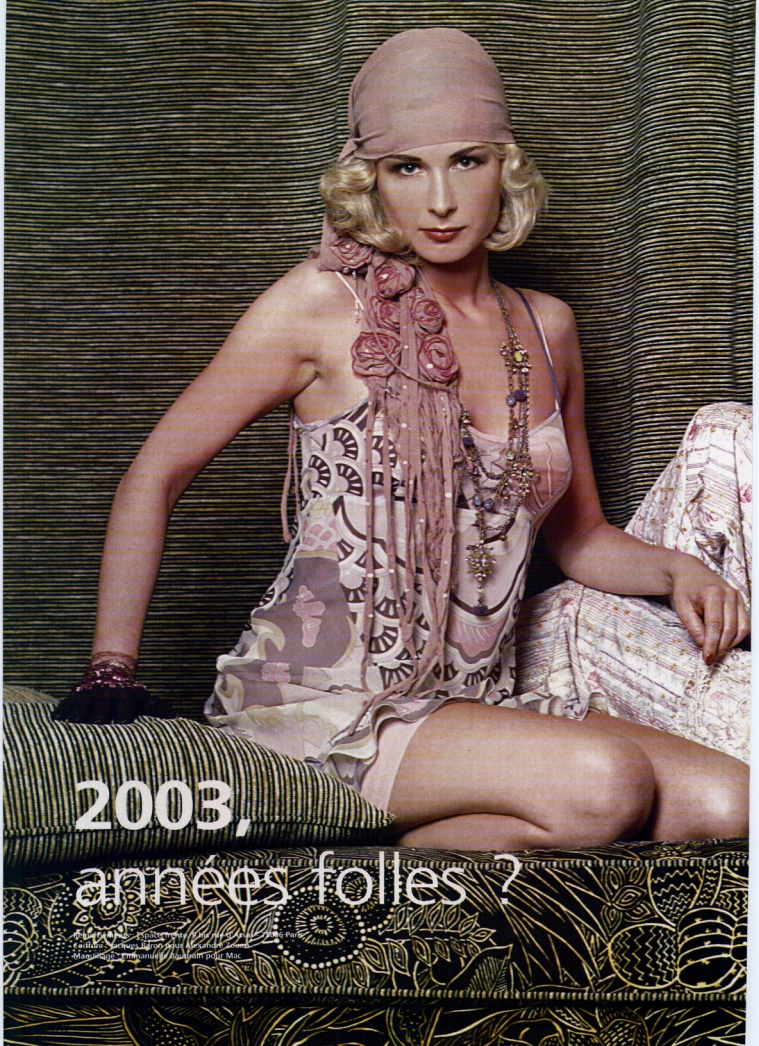
- Jupe soie bleue et beige ***Chine collection,***
- Top gris bleu satin ***Mango,***
- Collier et broche perles et papillon ***Satellite,***
- Sandales avec strass bleus Swarovski ***Christian Louboutin.***



104



- Jupe ***Louise Robert,***
- Tops superposés dentelles et paillettes ***Darja Richter,***
- Plume ***Cherry Chau,***
- Sautoir ***Linda Lacroix,***
- Bracelet perles de jais ***Agatha,***
- Collier ***Liz Clairborne,*** boucles d'oreilles diamants, jade et rubis ***Lewinstone.***



2003, années folles ?

Robe, Paris. Boutique Chloé, rue du Faubourg-Saint-Honoré, Paris. Parure, bracelet, bijoux, Paris. Robe, Alexander McQueen. Manchette, Emmanuel Bauchiwin pour Mac


1


2


3


4


5





6

1 • Cocktail de ***Lou*** soutien-gorge 54 €, slip et string coordonnés 36 €

2 • « Pondichery » de ***Passionata***, soutien-gorge rembourré 38,4 €, slip et string coordonnés 19,8 €

3 • Soutien-gorge armatures ***Princesse Tam-Tam***, 41 €, string coordonné, 25 €.

4 • « Marcy » de ***Valege***, les bretelles transparentes amovibles sont réhaussées de papillons, ensemble soutien-gorge et string coordonné 27 €

5 • « Pure effect » de ***Wonderbra*** en fushia, la couleur de l' été 2003. Slip et string coordonnés 33 € et 15,7 €

6 • « Seins nus » de ***Huit***, sa barette transparente entre les seins et sa découpe creusée permettent de porter des décolletés profonds 42 €

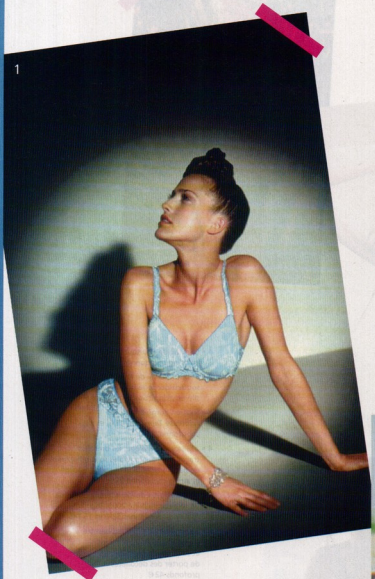
7 • Soutien-gorge armature « Lotus » d'***Aubade*** 61,9 €, brésilien coordonné 37 €

8 • « Magic feeling » de ***Playtex***. Toujours un bien être magique car ils associent une conception sans couture avec la dentelle. Soutien-gorge env. 29 €, string ou slip coordonnés à partir de 15 €



8

Lingerie d'été…


1


2

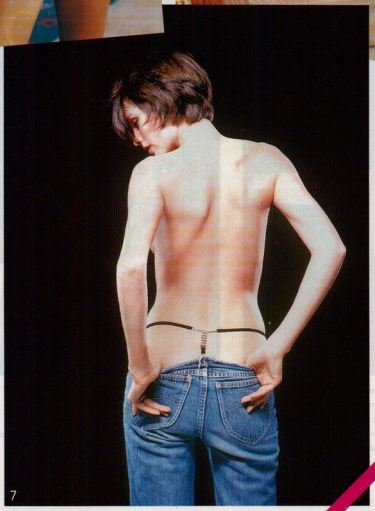

3


4

... lingerie fatale







1 • « Exotica » de ***Boléro*** soutien-gorge 54 € slip et string coordonnés 37 €

2 • « Désir désir » de ***Lise Charmel***, soutien-gorge charmelbra 80 €, string coordonné 40,7 €

3 • Soutien-gorge armature ***Princesse Tam-Tam*** 41 €, string coordonné 25 €. À noter : les barettes ajustables sur le devant du soutien-gorge

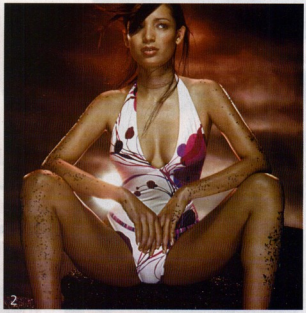
4 • « Ambre » de ***Huit*** , soutien-gorge balconnet 42 € et string 24 €. Le tout en dentelle textronic

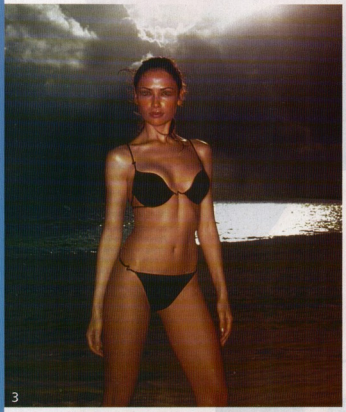
5 • « Rebecca » de ***Valège***, présenté en bleu turquoise, l'ensemble soutien-gorge rembourré d'empliformes et string coordonné 30 €

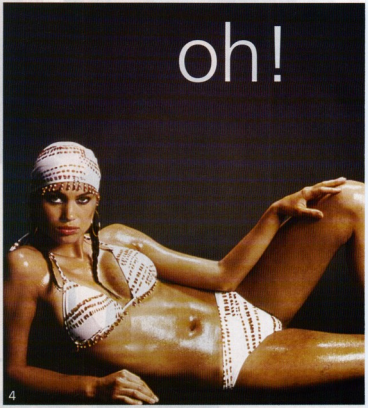
6 • Soutien-gorge armatures « tulle laçage » ***Chantal Thomas*** 62 €, slip coordonné 43 €

7 • L'accessoire de mode de l'été à porter sous les pantalons taille basse « G string diamant T » de ***Gossard*** 35 €


1


2


3



4

1 • Modèle « Triangle collection », rose rayé, deux pièces triangle avec armatures ***Huit*** 59,9 €

2 • Modèle « Nénuphar » imprimé fleurs japonisantes, décolleté creusé et ceinture ***Huit*** 75 €

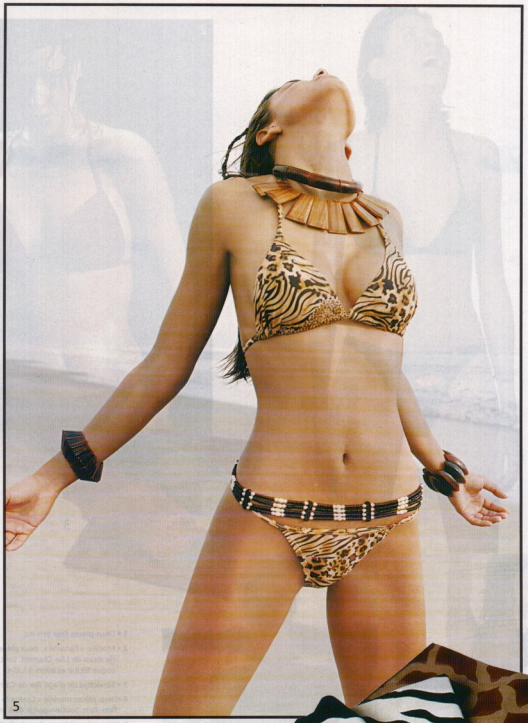
3 • Soutien-gorge coque et bikini ***Belcor*** l' ensemble 79 €

4 • Modèle « Simona » d'***Antigel***, un bel imprimé de petites pierres associé à de petites pampilles de perles plastique et bois coordonnées 80,5 €

5 • Modèle « Safari » de ***Valège***. Ambiance ethnique pour ce maillot multi imprimé léopard, girafe et tigre 27 €

6 • Serviettes de plage ***Tex*** de Carrefour 19,9 €

7 • Modèle « Love » de ***Valège***, deux pièces noir tout simple et élégant avec cœur strass 27 €



5



7



6











1 • Deux pièces ***Erès*** prix n.c.

2 • Modèle « Panama », deux pièces avec broderie strass de ***Lise Charmel***. Soutien-gorge coque 69,8 € et bikini 61,35 €

3 • Serviettes de plage ***Tex*** de Carrefour 19,9 €

4 •Deux pièces modèle « Cocktail » ***Princesse Tam-Tam***. Soutien-gorge 40 € et bikini 22,5 €

5 • Une pièce thème « Ile » de ***Cacharel***, bretelles amovibles 85 €

6 • Modèle « Bambou », deux pièces triangle avec armatures en microfibre ***Jenna de Rosnay*** 59,9 €

7 • Modèle « Baltique », deux pièces triangle coulissé de ***Cacharel*** 69,9 €

8 • Deux pièces ***Tex*** de Carrefour 26,9 €





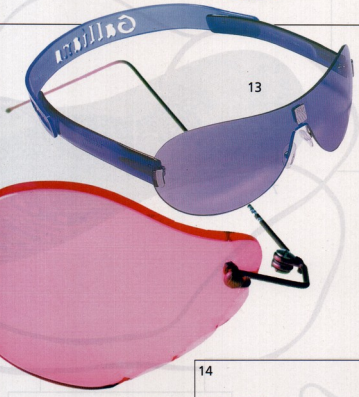
7



8











1 • Verres beiges et beiges foncés ***Mango*** 14,5 €

2 • Style Jackie Kennedy ***Mont Blanc eyewear*** 169 €

3 • Allure sportive ***D&G eyewear*** 145 €

4 • Ailes d'anges roses incassables ***Minima*** 196,5 €

5 • Lunettes de star ***Dolce & Gabbana eyewear*** 183 €

6 • Modèle « Light » avec strass ***Dior*** 190 €

7 • Modèle « Preacher » étoiles ***Quiksilver*** 99 €

8 • Solaires Reflex verres verts ***Tag Heuer*** à partir de 229 €

9 • Modèle « Jun », ***Kenzo***, 120 €

10 • Modèle « Zèbre » ***Escada***, 138 €

11 • Solaires chocolat strass ***Candies*** 73,6 €

12 • Solaires ***Alain Afflelou*** 60 € maximum

13 • Modèle « Domino » ***John Galliano*** 228 € présenté dans un étui imprimé journal équipé d'une anse caoutchouc qui permet de porter l'étui comme un petit sac à l'épaule

14 • Solaires ***Morgan*** 64 €

15 • Monture « allongée » rose verre fumé ***Nina Ricci*** 117,95 €


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

1
2
3
4
5
6
7
8



12

10



11



9



13



14



15



16



1 • Tennis montantes nubuck rouge ***Pataugas*** 85 €
2 • Ballerines roses ***Repetto*** 115 €
3 • Tennis toile rose ***No Name*** 110 €
4 • Ballerine avec lacets nubuck ***Mosquitos*** 120 €
5 • Tongues fleur et paillettes ***Jonak*** 59 €
6 • Sandales cuir beige ***Zara*** 39,9 €
7 • Spartiates tigre ***Minelli*** 49 €
8 • Mules ***Testoni*** 260 €
9 • Compensées ***Patrick Cox*** 69 €
10 • Mules Atelier ***Mercadal*** 138 €
11 • Sandales nubuck ***Mango*** 65 €
12 • Compensées daim gold ***Free Lance*** 380 €
13 • Escarpin jaune ***Free Lance*** 250 €
14 • Sandales blanches strass ***Bruno Magli*** 330 €
15 • Tongues vison blanc ***Robert Beaulieu*** 500 €
16 • Sandales à lanière nubuck noires ***Jean-Louis Scherrer*** 302 €

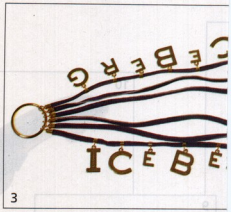
1



2



3



4



5



6



7



8



9









10



11



12





13



14



16

15





1 • Capeline coton et éponge ***Lacoste*** 75 €

2 • Ceinture cercles de nacre sur lien perles écrues ***Galeries Lafayette*** 20 €

3 • Ceinture lien de cuir et pampilles ***Iceberg*** 162 €

4 • Béret crème, pièces en cuir brun et rose ***Louise Robert*** 250 €

5 • Capeline ***Zara*** 39,90 €

6 • Béret raffia rose ***Patrizia Pépé*** 45 €

7 • Ceinture denim avec paillettes et étoiles argentées ***Klabi accessoires*** 10 €

8 • Cloche « Pigmé » ***Lollipops*** 25 €

9 • Ceinture perles et coquillage ***Mayrev*** 25 €

10 • Chapeau rayures turquoises et vertes ***Zara*** 29,90 €

11 • Casquette cuir bleu avec perles et paillettes ***Ambre Babzoé*** 82,5 €

12 • Capeline rouge imprimée papillons ***Manuel Canovas*** 82,50 €

13 • Chapeau dans sac ***O'Neill*** 25 €

14 • Cloche turquoise et bord paillété ***Galeries Lafayette*** 30 €

15 • Ceinture kaki et strass ***Lollipops*** 30 €

16• Ceinture cuir turquoise ***Levis*** 37,37 €

1



2



3



4



5



6



7



8




9


10


11


12




13


14


15

1 • Cabas en toile imprimée St-Tropez ***Lollipops*** 50 €

2 • Mini sac en toile kaki brodée ***O'Neill*** 30 €

3 • Sac marin en toile écrue et cuir ***Eric Laville*** 104 €

4 • Besace en toile orange imprimée ***Zara*** 39,5 €

5 • Besace en toile et perles en bois ***Mayrev*** 18 €

6 • Pochette en cuir or irisé ***Mango*** 22 €

7 • Baguette en satin rose avec boucles en strass ***Free Lance*** 209 €

8 • Kelly en cuir bleu avec poches ***Luciano Padovan*** 360 €

9 • Sac et pochette coordonnée en peau avec papillons imprimés ***Karine Dupont*** 157,5 et 45 €

10 • Kelly en cuir rose avec pierre ***Abaco*** 337,5 €

11 • Sac de plage en toile réversible kaki avec cuir rose irisé, intérieur fushia ***Ocaba*** 105 €

12 • Mini cabas en cuir rose et plumes ***Cédric Julien*** 600 €

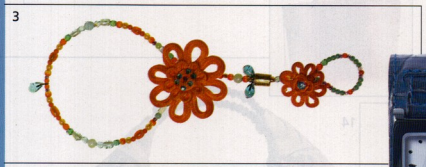
13 • Sac et trousse tissu noir ***Katharina's*** 44 et 19 €

14 • Besace en toile beige, anses en perles ***Dominique Petris*** 262,5 €

15 • Besace en tissu noir avec motifs de couleurs ***Iceberg*** 370 €


1

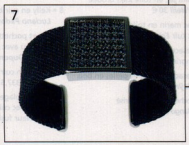

2


3


4


5

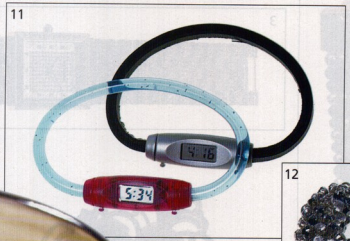

6


7


8


9


10









1 • Collier vert et fushia ***Bague à Part*** 270 €

2 • Bracelet turquoise ***Bala Boosté*** pour les Galeries Lafayette 20 €

3 • Bracelet de pied ***Linda Lacroix*** 62 €

4 • Montre ***Rebel Watch*** 62 €

5 • Bracelet et boucles d'oreilles ***Satellite*** 96 et 81 €

6 • Collier ***Fried Frères*** 58 €

7 • Bracelet bleu en jean et carré argent pavé de strass ***Swarovski*** 76 €

8 • Lien avec pendentif cristal « cœur tendresse » ***Baccarat*** 110 €

9 • Bracelets ***Linda Lacroix*** 100 €

10 • Collier émail bleu ***Skalli*** 42 €

11 • Montres digitales bleues et noires ***Louis Pion*** 26 €

12 • Bracelet argent et zyrcons ***Serge Thoraval*** 912 €

13 • Bracelets acier et strass turquoises ***Agatha*** 35 et 45 €

14 • Bague en argent avec turquoise reconstituée ***Agatha*** 100 €

15 • Montre avec bracelets interchangeables ***Pequinet*** 950 €, bracelets à partir de 50 €

16 • Collier ***Liz Clairbone*** 35 €



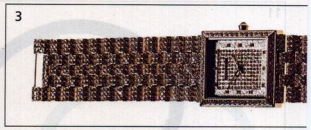







1


2


3

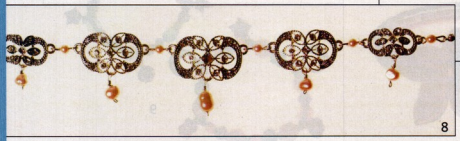

4

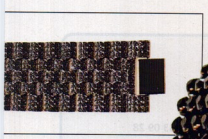

5



6


7


8













1 • 2 • Collier et boucles d'oreilles bleus ***Swarovski*** 117 €
3 • Montre strass ***Yves Berthelin*** 385 €
4 • Bague et pic à chignon ***Linda Lacroix*** 55 et 50 €
5 • Bague en argent ***Agatha*** 120 €
6 • Bague or et citrine ou améthyste ***Bulgari*** 2 150 €
7 • Collier argent et zyrcon ***Lewingstone*** 675 €
8 • Collier en perles ***Monet*** 75 €
9 • Collier ***Biche De Bere*** de 81 euro à 98 €
10 • Bracelet strass de Swarovski sur cuir ***Agatha*** 100 €
11 • Montre sertie de diamants « sugar cub » ***Coru*** 3320 €
12 • Collier en perles ***Monet*** 75 €
13 • Collier col strass ***Jayde*** 299 €

Carnet d'adresses

- Agatha 01 45 48 81 30
- Abaco 01 48 87 868
- Agatha 01 45 48 81 30
- Antigel 04 72 53 64 90
- Atelier Mercadal 01 42 33 86 22
- Axara 01 40 26 47 41
- Bague à part 01 47 12 08 03
- Bala Boosté 01 48 87 71 20
- Betsey Johnso 01 40 20 06 28
- Bruno Magli 01 42 22 50 88
- Bulgari 01 53 23 92 92
- Cacharel 02 99 22 86 50
- Candie's 01 64 43 52 60
- Charles Jourdan 01 45 62 29 28
- Charlott 08 21 02 10 41
- Cherry Chau 01 55 35 00 40
- Christian Louboutin 01 42 22 33 07
- Converse all Star 02 99 94 69 85
- Corum 04 93 72 66 90
- Cristel Vizioli 01 40 20 06 28
- Daniel Hechter 01 47 63 11 40
- Darja Richter 01 40 20 06 28
- Darja Richter 01 40 20 06 28
- Dominique Petris 01 45 35 02 66
- Eastpak 00 37 79 20 535 85
- Enzo Loco 01 40 13 04 31
- Eric Laville 05 63 34 63 20
- Façonnable 04 92 15 88 88
- Free Lance 02 51 66 36 36
- Friponne 01 44 82 79 00
- Gaeële 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
- Huit 02 99 22 86 50
- Iceberg 01 40 06 00 89
- Isotoner 08 00 29 42 42
- Jayde 01 47 27 20 35
- Jeannette Lehr 01 40 20 06 28
- Jenna de Rosnay 02 99 22 86 50
- John Richmond 01 53 45 81 30
- Jonak 01 45 48 21 24
- Jus d'orange 01 42 36 44 72
- Kare Marek 01 42 36 26 00
- Kiabi 08 20 84 58 45
- Krizia 01 47 20 25 02
- La Petite Française 01 42 21 32 38
- Le Coq Sportif 01 42 15 25 01
- Le Tanneur 01 44 72 40 00
- Les Copains 01 42 66 67 68
- Les Néreides 01 42 33 52 00
- Lewistone 01 42 72 33 39
- Linda Lacroix 01 53 21 99 61
- Lise Charmel 04 72 40 46 10
- Lollipops 01 44 54 15 40
- Louise Robert 01 49 23 97 30
- 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
- Minelli 04 42 84 33 50
- Mont Blanc 03 84 33 72 48
- Mosquitos 04 75 05 54 54
- Naf-Naf 08 00 62 36 23
- 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
- Ocaba 01 42 87 86 86
- Opex 01 48 63 21 90
- Paraboot 01 45 49 24 26
- Pataugas 08 21 00 01 80
- Patricia Pépé 01 44 82 75 30
- Pequinet 08 05 81 23 45
- Phard 01 42 33 09 28
- Rebel Watch 01 49 12 15 22
- Redskins 01 41 61 61 61
- Repetto 01 44 71 83 22
- Roxy 01 44 07 13 36
- Sans Interdit 08 11 90 70 07
- Satellite 01 55 34 95 77
- Scherrer 01 56 59 98 41
- Schott 01 48 87 40 75
- Secrets de Fille 01 43 60 11 80
- Serena Kay 01 42 33 16 88
- Serge Thoraval 01 53 26 01 06
- Silhouette 01 42 43 30 48
- Sinéquanone 01 42 77 80 80
- Socco 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
- Tag Heuer 01 55 80 09 10
- Tashia 01 40 20 06 28
- Testoni 01 44 56 09 90
- Tex de Carrefour 08 92 69 26 91
- Tombé du ciel 04 78 23 82 40
- Trois Suisses 08 92 69 15 00
- Valège 01 53 56 07 10
- Ventilo 01 44 76 82 95
- Yves Berthelin 01 44 61 09 38
- Zoé Cotlenko 01 42 21 12 63



5. Brico Déco

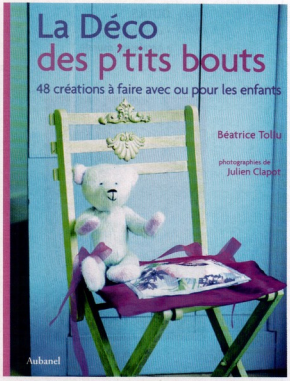
Brico-déco
le mot est lancé!



... Ou comment avec des chutes de papier, un peu de carton et trois coups de pinceau transformer des objets, au départ très banals, en déco perso! Après plusieurs expériences sur France 3 et en presse écrite, j'ai voulu réaliser mon premier livre, « La Déco des p'tits bouts ». L'idée était de proposer des ouvrages inventifs et raffinés, mais surtout pas mièvres. C'est pourquoi la plupart des créations peuvent être utilisées pour toute la maison.

Bois, mosaïques et autres éléments naturels ont été mes alliés les plus précieux. J'avoue que je me suis bien amusée !
Découper, coudre, « peinturlurer » des objets très ordinaires pour insuffler un esprit déco, plein de charme et de poésie à son intérieur, voilà mon pari. Une seule consigne, suivre ses inspirations…
Mais il faut aussi penser à celles qui, pleines de bonne volonté, ne sont pas particulièrement agiles de leurs dix doigts ! J'ai donc joint des croquis à l'aquarelle, des explications détaillées et des petits trucs pour faciliter la réalisation de ces trois ouvrages.
Et quelle satisfaction de mettre la main à la pâte pour se retrouver dans un home sweet home vraiment à son image.

BÉATRICE TOLLU



Côté livres

- ***Les p'tits bouts,*** **Béatrice Tollu, Editions Aubanel**
- ***Les carnets de recettes exotiques*** **Béatrice Tollu, Editions Aubanel.**

REMERCIEMENTS à Julien Clapot pour les photographies et Judith Desson pour le stylisme.

LA DÉCO

La chaise peinte

Récupérée un jour de pluie sur le trottoir, cette chaise écaillée à l'assise de skaï marron faisait grise mine. Poncée et passée au glacis, métamorphosée par un lin peint de couleur éclatante, elle fait sa fière et prend naturellement place derrière le bureau.

Adulte ●●

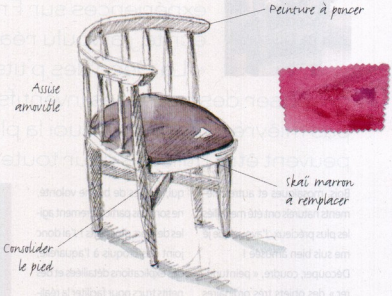
MATÉRIEL

- 1 carré de lin épais rose de 60 x 60 cm
- peinture pour tissu rose, fuchsia, ocre rouge, parme et blanche
- peinture à l'huile noire et blanche
- essence de térébenthine
- huile de lin
- quelques vis
- pinceau brosse large
- pattemouille
- papier de verre

OUTILS

- visseuse
- agrafeuse murale







1 Commencer par bien lessiver la chaise.

2 La consolider avec quelques vis si besoin.

3 La poncer au papier de verre pour enlever la peinture écaillée, enlever l'assise.

4 Fabriquer un glacis gris en mélangeant une noisette de



peinture à l'huile blanche avec une pointe de noir plus 3/4 de térébenthine, et 1/4 d'huile de lin. Passer ce mélange sur la chaise et laisser sécher 12 heures (nettoyer le pinceau à la térébenthine).

5 Peindre ou faire peindre par l'enfant sur le tissu des arabesques de couleur.

6 Laisser sécher pendant 24 heures puis repasser avec une pattemouille pour fixer les couleurs. Puis nettoyer les taches à l'eau et au savon.

7 Poser l'assise à l'envers sur le dos du tissu et agrafer en tirant au maximum pour que le tissu soit impeccablement tendu.

8 Repositionner l'assise sur la chaise et visser si besoin.

À NOTER
L'enfant peut très bien peindre le tissu tout seul. Veillez à bien repasser le tissu AVANT de le peindre et à le repasser APRÈS pour fixer les couleurs et le rendre lavable.


Bonsoir

LES CADEAUX



L'assiette décorée de papier de soie

Enfant ●

Un coup de bluff spectaculaire pour cette assiette de verre qui contiendra rouges à lèvres, gâteaux apéritif, pot-pourri ou fleurs coupées. Recouverte de papiers superposés puis vernis sur l'envers, elle révèle sur l'endroit des images, des photos ou des messages écrits choisis par son auteur.

MATÉRIEL

- assiette de verre carrée (dans les magasins qui soldent les lots d'usine)
- photocopie couleur d'une illustration (ici une fleur de Valérie Bétoulaud)
- assortiment (5 couleurs environ) de papier de soie
- vernis satiné acrylique
- colle à papier peint
- pot de confiture vide
- alcool à brûler
- chiffon
- pinceau brosse en soie
- cutter

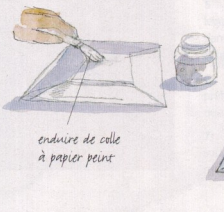
À NOTER

L'illustration peut être remplacée par un dessin d'enfant ou un extrait de poème. Attention, faites des essais au préalable avec le papier de soie car certains coloris foncés déteignent au contact de la colle. Vous pouvez, avec ce principe, réaliser cendrier ou service d'assiettes à dessert en déclinant un thème. Il est fortement conseillé de laver l'objet à la main.

1 Dégraisser l'envers de l'assiette avec un chiffon imbibé d'alcool à brûler.

2 Mettre l'assiette à l'envers et la badigeonner de colle à papier peint.

3 Placer le motif central puis recouvrir les bords de bandes de papier de soie de différentes couleurs déchirées et superposées. Regarder de temps en temps le résultat en retournant l'assiette.



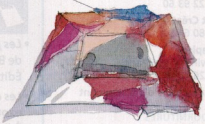
- aiguille
- ciseaux
- dé à coudre



de la courbe de l'abat-jour ! Pensez à varier les écritures, pour un effet très personnel.







4 Laisser sécher 12 heures.

5 Couper au cutter (avec une lame neuve) le papier qui dépasse.

6 Passer 2 couches de vernis avec le pinceau de soie.

6. Auto-mobile

« Je m'appelle Corentine et je suis pilote automobile »



Cette phrase, je l'ai prononcée si souvent... Et partout, les réactions de mes interlocuteurs sont toujours aussi vives : appréhension et incompréhension mais aussi enthousiasme et curiosité. Une chose est sûre, ma discipline ne laisse personne indifférent. Pourquoi ? Parce que je suis une femme. À chacune son activité favorite, moi, c'est l'automobile qui me procure du bien-être. Par-dessus tout, elle me fait vibrer, et ce depuis toujours. Bien loin le temps où la voiture était considérée comme une affaire d'hommes. Aujourd'hui, les femmes ont pris le pouvoir, et les constructeurs l'ont bien compris. De plus en plus de modèles sont conçus en fonction de nos besoins mais aussi, et surtout, en fonction de nos désirs.

L'automobile est ma passion et mon plaisir est de vous la communiquer. Alors, en route pour un tour d'horizon des dernières tendances de cette saison. Circulez, il y a tant à voir. Et comme d'habitude, suivez Le Guide !

Tél. 01 42 84 13 94
■ Houlés
18, rue Saint-Nicolas - 75012 Paris

Tél. 01 45 26 46 44
■ Tous les magasins d'encadrement
PETITES FOURNITURES

Éditions Aubanel.
• *Les carnets de recettes exotiques* de Béatrice Tollu,

Sept voitures au banc d'essai

Ces comparatifs n'ont pas pour but de fournir la liste exhaustive des modèles proposés sur le marché, mais plutôt de passer au crible les critères auxquels LE GUIDE DE LA FEMME est particulièrement sensible. Prête pour nos tests ?



Les citadines





Mini One

La nouvelle Mini, dotée d'un look résolument rétro, inspiré de sa légendaire ancêtre, a été, dès sa sortie, un coup de foudre esthétique et un succès commercial. Sa conception a fait l'objet d'une attention toute particulière envers la clientèle féminine, à la fois séduite par son aspect extérieur et par son intérieur original et bien pensé. En prime, une caractéristique subjective mais néanmoins de taille : la Mini attire les regards et la sympathie de tous ceux qui la croisent sur leur chemin. Son design, très étudié, est parfaitement harmonieux jusque dans les moindres détails, avec ses formes arrondies, ses chromes, etc. L'intérieur de la Mini rappelle celui de l'ancien modèle : compteur de vitesse en position centrale et interrupteurs de commandes placés sous ce dernier. Le confort du conducteur et celui du passager sont optimaux puisque les sièges sont totalement modulables. La sécurité est l'une des préoccupations majeures de cette voiture, puisqu'elle bénéficie de trois points d'assistance au niveau du freinage, de quatre airbags de série (plus deux autres en option au niveau de la tête), et d'un habitacle très résistant. Elle est propulsée par un moteur à essence de 90 chevaux, vif et économique puisque sa consommation moyenne est de seulement 6,5 l /100 km.

Les plus

– Un indicateur de dégonflage des pneus, élément de sécurité très intéressant : la Mini est la seule voiture de sa catégorie à l'offrir de série.
– Un toit ouvrant panoramique en option.
– Un angle très élargi d'ouverture des portières pour faciliter l'accès aux places arrière.
– De très nombreuses options dignes d'une grosse berline haut de gamme.

Les prix ♦♦♦♦
À partir de **15 200 €**, mais attention, car de nombreuses options peuvent vite s'ajouter à ce prix de base.

Web ♦♦♦♦
www.mini.fr
Vous trouverez sur le centre Mini de ce site un configurateur permettant d'essayer les différentes combinaisons de votre future voiture : teintes, équipements, ainsi que les prix correspondants. Très ludique !

2

Nissan Micra

La première Micra avait déjà été un succès, la voici relookée, prête à séduire de nouveau. Elle a été conçue pour plaire aux femmes, et le charme opère. Côté esthétique, avec son allure ronde et ses lignes tranchées, sa silhouette très affirmée ne laissera personne indifférent. Dans le domaine de la sécurité, l'aide au freinage et les airbags sont au rendez-vous. Elle possède aussi un système permettant de fixer le siège auto sur la banquette arrière. Enfin, le confort n'a pas été mis de côté puisque cette voiture dispose d'un intérieur intelligemment exploité. La banquette arrière peut se reculer afin d'augmenter l'espace pour les passagers, et s'avancer pour accroître les dimensions du coffre. Les rangements sont multiples et le siège conducteur est modulable. La Micra existe en cinq versions et quatre motorisations (trois moteurs à essence et un diesel), chacune d'entre elles en trois ou cinq portes. Vous trouverez donc forcément celle qui vous convient.



3



Peugeot 206 cc

La multiplicité de ses caractéristiques rend la 206 cc inclassable sur le marché. Faible prix, petite taille, design créatif et harmonieux, conduite sportive, ce sont autant de facteurs qui expliquent le raz de marée qu'elle a provoqué à sa sortie, dépassant toutes les prédictions de la marque.

Voiture totalement novatrice, la 206 cc répond à la tendance du deux en un. C'est en effet un vrai petit coupé sportif et un vrai cabriolet, dont la silhouette rappelle par certains détails celle d'un véhicule de collection. Elle présente les avantages des deux modèles sans les inconvénients : un habitacle insonorisé et rigidifié, et la possibilité de rouler cheveux au vent. De plus, le passage du coupé au cabriolet se fait automatiquement en seulement quelques secondes, sur simple pression d'un bouton. Pour des raisons de sécurité, la transformation ne peut avoir lieu qu'à l'arrêt. Deux versions sont commercialisées, la première équipée d'un moteur 1,6 l de 110 chevaux, la seconde d'un moteur 2 l de 138 chevaux. Si le petit moteur conviendra parfaitement aux amoureuses de la promenade ou aux utilisatrices en milieu urbain, les performances de la seconde raviront les passionnées de vitesse et de sensations fortes. La sécurité des adeptes de la cc a été une priorité. Un châssis renforcé, quatre airbags, mais aussi le déverrouillage des portes en cas de choc font de la petite sportive une voiture rassurante. Attention cependant, car si les sièges arrière sont parfaits pour accueillir enfants ou petits bagages, les passagers adultes risquent de se trouver à l'étroit.

Les plus

– Un large choix de couleurs pour la peinture extérieure, ainsi qu'au niveau des aménagements intérieurs, pour une voiture fun ou sobre, mais toujours originale.

– Les essuie-glaces automatiques et l'allumage automatique des feux, de série sur la 206 cc 2 l, ce qui est rare sur une voiture de cette catégorie.

– Une fixation Isofix pour le siège enfant, située à la place du passager.

– Le service d'assistance Peugeot disponible en France 24 heures/24 et 7 jours/7.

Les prix ♦♦♦♦
À partir de **17 200 €** avec le moteur 1,6 l ;
de **19 500 €** avec le moteur 2 l.
De nombreuses options sont abordables.

Web ♦♦♦♦
www.peugeot.fr



4



Citroën C3

La petite dernière de Citroën est incontestablement une réussite. Économique, originale et esthétique, elle répond aux attentes de nombreuses femmes. Plusieurs degrés de finitions sont disponibles, ce qui vous permet de « customiser » votre voiture selon vos priorités et selon votre budget. La version de base comprend déjà un haut niveau d'équipements de sécurité avec, par exemple, l'assistance au freinage, les airbags et les fixations Isofix pour les sièges enfant. Elle inclut aussi une alarme sonore de vitesse programmable. Il vous faudra, en revanche, ajouter la peinture métallisée en option, seule la couleur blanche étant de série. Les versions pack ajoutent plusieurs équipements : rangements supplémentaires, vitres électriques, entre autres. La finition haut de gamme appelée Exclusive est extrêmement séduisante, et digne d'une grosse berline. Elle se compose notamment de radars de recul, de la climatisation automatique, d'un essuie-glace automatique et de l'allumage automatique des feux. Vous n'aurez plus rien à faire, ou presque ! Un pack enfant existe également (100 € TTC). Il regroupe des détails comme les tablettes fixées aux sièges avant ou encore un miroir pour que la conductrice garde toujours un œil sur sa progéniture sans détourner son attention de la route. Grâce à cette large palette, vous pourrez développer votre créativité et fabriquer la voiture qui vous convient le mieux.

Les plus

– La seule citadine à proposer en option une boîte de vitesses séquentielle à commande au volant.
– Le choix entre trois moteurs à essence et deux moteurs diesel, écologiques et économiques, qui conviennent aux différents usages de chacune.
– Des couleurs sympathiques qui lui vont bien.
– La C3 est une petite voiture cinq portes, ce qui facilite l'accès aux places arrière.

Les prix
À partir de **12 000 €** pour la finition de base C3 à moteur essence ;
de **13 050 €** avec une motorisation diesel ;
de **15 050 €** pour la version Exclusive avec moteur essence ;
de **15 600 €** avec une motorisation diesel.
La différence de prix entre les modèles essence et diesel est assez faible pour être soulignée. De nombreuses options sont abordables, par rapport à d'autres constructeurs concurrents.

Web
www.citroen.fr

Smart City-coupé

Avec seulement 2,5 mètres de long, la Smart est la citadine par excellence. Néanmoins, n'imaginez surtout pas que le confort à l'intérieur de la voiture est à l'image de sa taille. C'est une vraie deux places, avec plus d'espace pour les occupants que dans de nombreuses petites berlines. Prévue pour rouler principalement en ville, elle est équipée d'une boîte de vitesses séquentielle qui évite d'avoir à utiliser l'embrayage, et qui repasse automatiquement la première dès que la voiture est à l'arrêt. Trois moteurs sont disponibles, deux à essence de 50 et 61 chevaux et un diesel de 41 chevaux. La Smart est aussi écologique et économique puisque sa consommation est inférieure à celle d'autres citadines (6 l/100 km pour les versions essence, 3,9 l pour le diesel), en raison notamment de son faible poids. Elle est équipée de série d'un correcteur de trajectoire et d'une assistance au freinage.

Les plus

– L'affichage du niveau de carburant en litres, du rapport de boîte de vitesses enclenché, et des intervalles d'entretien.
– Le toit en verre en option.
– L'équipement pour siège enfant avec détection pour désactiver l'airbag passager.
– De nombreuses prestations à travers les services Smartmove.
– Possibilités de leasing et de financement, ainsi qu'une assurance très complète, Smartstart.

Les prix
À partir de **8 690 €** avec le moteur essence 50 chevaux ;
de **9 190 €** avec le moteur essence 61 chevaux ;
et à partir de **9 990 €** avec le moteur cdi.

Web
www.smart.com



5



Toyota Rav 4 3 portes

Ce n'est pas un hasard si le Rav 4 est le 4 X 4 le plus vendu en France. La version trois portes convient particulièrement aux femmes. Compact,ce véhicule facilite la circulation et le stationnement en ville, tout en gardant les avantages propres aux 4 X 4, en particulier la position de conduite en hauteur.
La sécurité a été mise en avant sur ce modèle, à la fois au niveau du freinage, de la carrosserie et des sièges, avec un dispositif amortissant l'impact lors d'un choc entraînant un coup du lapin. De plus, un antivol empêche la voiture de démarrer autrement que grâce à sa clef de contact avec code d'identification. Le Rav 4 est disponible avec un niveau de finitions unique haut de gamme, comprenant de très nombreux équipements de série tels l'ordinateur de bord, l'air conditionné, et plusieurs commandes électriques. Le moteur à essence de 150 chevaux enchantera particulièrement celles d'entre vous qui prêtent attention aux capacités sportives de leur voiture, tandis que le moteur diesel D4-D de 116 chevaux, plus économique, conviendra aux amatrices de promenades ou à celles qui accumulent les kilomètres.

Les plus

– Son design original.
– Deux systèmes de fixation Isofix pour les sièges enfant.
– L'intérieur bautement modulable.
– La garantie Toyota trois ans ou 100 000 km, couplée à une assistance 24 heures/24 en France et en Europe.
– Des solutions de financement adaptées à vos besoins.

Les prix
À partir de **23 700 €** équipé du moteur essence ; de **25 750 €**, équipé du moteur diesel.

Web
www.toyota.fr

Entretien, ce qu'il faut savoir

Bichonner son auto n'est plus une occupation typiquement masculine. Il est facile de vérifier soi-même différents points. Votre voiture durera ainsi plus longtemps. Une recommandation : dès l'achat du véhicule, plongez-vous dans le manuel d'entretien. Vous y apprendrez la signification des différents voyants. Et vous remédierez ainsi vous-même à certains problèmes qu'un garagiste peu scrupuleux pourrait vous surfacturer.



À vérifier soi-même. Ces points sont expliqués dans la notice d'utilisation du véhicule :

- Niveau d'huile (à l'aide de la tige métallique située dans le moteur qui indique les niveaux minimum et maximum).
- Niveau de liquide de refroidissement (généralement signalé par un témoin si le niveau est bas).
- Niveau du liquide de lave-glace (à vérifier avant un long trajet).
- Usure des pneus (grâce à un indicateur incrusté dans le pneu).
- Gonflage des pneus (une fois par mois).
- Phares (réglage, bon fonctionnement).

Révision. Une voiture bien entretenue doit être révisée aux périodes prescrites par la marque. Il est ainsi préconisé de noter les intervalles de révisions (exprimés en kilomètres) dans le mode d'emploi. Néanmoins, pour nos lectrices qui parcourent de faibles distances (moins de 10 000 km par an), il est conseillé de faire examiner et vidanger sa voiture au moins une fois par an.

Garage. Il n'y a pas de réseau préférable pour l'entretien de votre voiture. Chaque société possède de bons et de mauvais garages. C'est souvent par le bouche à oreille que l'on connaît leur réputation. Cependant, le magasine **Auto Plus** a répertorié, par département, des garages de confiance testés grâce à des voitures espionnes.
www.autoplus.fr

Contrôle technique. C'est un bon moyen d'évaluer l'état d'un véhicule. Les différents points contrôlés permettent de vérifier l'ensemble des éléments de la voiture (intérieur, extérieur, moteur, châssis…). La législation française impose de le passer six mois avant le quatrième anniversaire de la voiture, pour une validité de deux ans.
Tarif : **50 €**.
Pour plus d'informations :
www.autosecurite.com



Petit matériel de survie

À avoir toujours dans la voiture : une lampe torche, des ampoules de rechange, du liquide de refroidissement, un appareil photo jetable (en cas de constat), des lunettes de soleil, une carte routière, une bombe anticrevaison.

Le karting, des sensations fortes à doux prix

Le karting est à la base de toute prétention à une conduite sportive. C'est aujourd'hui le meilleur rapport prix/sensations pour s'initier au pilotage et mesurer ses limites. Sa pratique ne requiert ni âge minimum, ni permis de conduire. Il vous suffit simplement d'acheter un ticket et de vous équiper correctement. Attention cependant, les premiers tours de roues sont souvent délicats. Entre peur panique et excès d'optimisme, sachez qu'il faudra appréhender le pilotage avec un maximum de sang-froid. Ne vous attendez surtout pas à un quelconque traitement de faveur de la part des hommes. Ils effectuent généralement le déplacement pour démontrer leur supériorité, et non pour faire preuve de galanterie !

Si l'opportunité se présente à vous d'expérimenter cette discipline, saisissez-là ! Ce sport procure des sensations exceptionnelles dont vous vous souviendrez longtemps. De plus, si une session dure généralement dix minutes, il faut compter un bon quart d'heure de préparation, consacré à la mise à disposition de l'équipement et à l'énoncé des consignes de sécurité, puis plusieurs heures d'analyse des performances de chacun, avec, à la clé, des interprétations parfois fantaisistes !

Casque obligatoire

Il faut absolument porter un casque, de préférence intégral lorsque vous entrez sur la piste. Certains circuits prêtent aussi gants et combinaisons. Évitez absolument les écharpes et autres vêtements longs qui pourraient se prendre dans les roues. Si vous avez les cheveux longs, n'oubliez pas de les attacher et de les rentrer soigneusement dans vos vêtements car le pot d'échappement pourrait les brûler. Enfin, privilégiez les pantalons aux shorts ainsi que les manches longues pour ne pas vous égratigner en cas de sortie de piste ou d'accrochage.

Combien ça coûte ?

Une session revient à peu près à 15 € et dure entre dix et douze minutes. Chaque piste est cependant libre de moduler ses tarifs en fonction, par exemple, de la modernité du circuit, du matériel utilisé ou des services proposés comme le chronométrage de la séance… Les pistes couvertes ou *indoor* coûtent souvent plus cher que les pistes en plein air. Renseignez-vous sur les offres spéciales en cours car des sessions sont parfois offertes aux femmes, comme sur les pistes Kart-In de Lyon et Aix-en-Provence lors des Ladies' Kart.

Et pourquoi pas une formule Grand Prix ?

Si vous avez un événement à célébrer ou si vous souhaitez vivre des sensations fortes avec vos amis ou votre entreprise, de nombreux circuits proposent désormais des formules Grand Prix. Elles se composent généralement d'une ou deux séances d'essais suivies d'une course individuelle ou par équipe. Il faut réserver bien à l'avance et compter entre 70 et 100 € environ par personne pour une demi-journée. Le résultat est garanti.

Contacts

- Kart-In en région parisienne ainsi qu'à Lyon et Aix-en-Provence : **www.kart-in.fr**
- Aerokart en région parisienne. La plus grande piste *indoor* d'Europe et une soufflerie pour pratiquer la chute libre : **www.aerokart.fr**



La course...

...au féminin

Pratiquer un sport mécanique procure des sensations hors du commun. Contrairement aux idées reçues, les femmes peuvent prendre part aux mêmes compétitions que les pilotes masculins : circuit, rallye et course de côte, sans distinction de classement. Elles disposent aussi d'épreuves qui leur sont propres. Cependant, quelle que soit la discipline choisie, les budgets requis sont très élevés. Il vous faudra donc faire de grosses économies ou bien partir à la chasse aux sponsors avant de pouvoir prendre le volant. Voici deux rallyes atypiques, puisque réservés aux femmes.
À la différence des courses sur circuit ou en montagne, ces épreuves se disputent par équipage, et la navigatrice est aussi importante que la conductrice.



Le Trophée Aïcha des gazelles

Il a lieu dans le désert marocain et est exclusivement réservé aux femmes, pilotes et navigatrices. Ce n'est pas une course de vitesse mais une épreuve d'orientation lors de laquelle chaque équipage doit rallier un certain nombre de balises en parcourant le moins de kilomètres et en recevant le moins de pénalités possible. Les maîtres mots des participantes sont « aventure » et « solidarité ». Il est en effet courant de voir plusieurs équipages s'entraider lorsqu'une voiture se retrouve ensablée ou en panne. Le Trophée Aïcha des gazelles est accessible à toutes, sans aucune expérience préalable. Seules conditions requises pour prendre part à ce défi féminin unique : être animée d'une motivation débordante et parvenir à boucler le budget.



Prix : **12 196 €** de droits d'inscription plus les frais annexes, soit un total d'environ **20 000 €**.
Contact : **www.tropheeaichadesgazelles.com**

année Paris à Mandelieu, sur la Côte d'Azur, en cinq journées d'étapes. Le but n'est pas d'arriver la première mais de conserver une vitesse moyenne prédéterminée. C'est donc l'équipage qui aura réussi à établir une bonne stratégie et à limiter le nombre de pénalités qui sera sacré vainqueur.

Budget : **3 580 €** de droits d'engagement, plus la préparation ou la location de la voiture
Contact : **www.zaniroli.com**



Le Rallye des Princesses

Cette épreuve de régularité se dispute sur des voitures anciennes, sorties avant 1972, et regroupe des équipages cent pour cent féminins ou mixtes, auquel cas madame, ou mademoiselle, doit conduire la voiture. Le Rallye des Princesses relie cette

Manifestations automobiles, quatre temps forts

> 7-9 juin : Grand Prix de Pau (64)
Des courses en ville absolument magnifiques avec des vues imprenables où que vous vous trouviez. Que ce soit dans le parc Beaumont, à la terrasse d'un café, dans les tribunes ou, le soir, au casino, le spectacle est permanent.

> 28-29 juin : Les coupes de l'âge d'or à Monthléry (91)
Le plus beau rassemblement de voitures anciennes en France. Les paddocks sont ouverts au public et c'est l'occasion de voir, en plus des courses, les réunions de différents clubs de voitures anciennes.

> 15-25 août : Salon du 4 x 4 à Val-d'Isère (73)
Pour prendre un grand bol d'air et découvrir les nouveautés dans un cadre idéal.
Renseignements : **www.salon4x4.com**

> 21 septembre : Championnat de France de karting féminin à Lohéac (35)
L'occasion de voir des manches très disputées qui feront peut-être naître des vocations chez certaines. De plus, Lohéac est appelé le village de l'automobile, parce qu'il abrite des pistes, des écuries, mais surtout l'un des plus beaux, si ce n'est le plus beau musée automobile de France, en tout cas le plus éclectique.

■ Dossier réalisé par Corentine Quiniou

Vous trouverez de nombreuses informations sur les sujets abordés dans ce dossier sur **www.turbo.fr**

Astro-logie

7.

BÉLIER

du 21 mars au 20 avril



Grâce à bonnes influences planétaires, vous bénéficierez d'opportunités et de succès. Cette année, Jupiter vous aidera jusqu'à la fin du mois d'août. Il vous favorisera à la fois sur les plans de votre évolution professionnelle et personnelle. Saturne sera votre alliée et vous soutiendra en modérant votre légendaire impulsivité. Votre endurance sera à son maximum. En juillet, une conjonction extraordinaire entre Mars et Uranus vous prodiguera des avantages conséquents. Neptune et Pluton augmenteront votre intuition, votre concentration et ils vous donneront un coup de pouce pour vous régénérer en cas de besoin : coups de chance, privilèges multiples, rencontres, démarches, voyages. Que demander de plus ? Même les amis et relations seront à votre disposition. Faites confiance à vos intuitions car elles vous guideront vers le succès. Un événement important (matériel ou spirituel) changera votre vie.

Amour

Votre vie amoureuse ressemblera plus à un ring de boxe où vous foncerez en refusant toute consigne de sagesse. Vous n'en ferez qu'à votre tête. Vous pourrez passer de l'amour à la haine et vice versa.
Si vous preniez parfois le temps de vous reposer, vous pourriez éprouver des moments de plaisir harmonieux.

Argent et profession

Vous ne vous débrouillerez pas trop mal à condition de viser un métier non conventionnel, voire intérimaire. Choisissez ce qui demande de la rapidité et des réflexes. Soyez circonspect, ne foncez pas tête baissée dans les pièges qui seront tendus sur votre route. Malgré des difficultés, vous trouverez des solutions pour limiter les dégâts.

Santé

Les épreuves rencontrées mettront de sérieux freins à votre tonus légendaire. Vous avez grand besoin de repos, et votre gros problème, c'est d'arriver à en trouver le temps.

TAUREAU

du 21 avril au 20 mai

Cette année apportera de nouveaux intérêts dans de nombreux domaines. Vous exercerez vos capacités et votre endurance là où vous pourrez le mieux exceller. Les opportunités inattendues que vous aurez su saisir augmenteront le prix de vos efforts. Vous qui aimez tant profiter de tous les plaisirs, il vous faudra vous discipliner pour éviter de subir les retombées néfastes, conséquence de lourdes erreurs.
Pas de risques inutiles dans des domaines trop incertains ! Jusqu'à la fin de l'été, veillez au grain. Saturne en Cancer à partir de juin amènera progressivement une amélioration importante qui doublera vos chances durant le second semestre. Un changement important (par exemple, un déménagement) peut se produire jusqu'en septembre et son effet bénéfique se fera sentir en 2004.
De juin à septembre, Mars vous dispensera énergie et combativité, mais, grâce à votre nature, vous resterez diplomate.

Amour

Plusieurs natifs ont connu la grave trahison d'un partenaire en qui ils avaient toute confiance et leur souffrance a été insoute-



CANCER

du 22 juin au 22 juillet



Après un début d'année plus qu'houleux, vous avez dû maintenir le cap envers et contre tout. Et ce, sans avoir été épaulée le moins du monde. Seule votre intuition légendaire vous a évité le pire. Actuellement, les tempêtes sont dépassées. Au contraire, les astres vous soutiennent vers des horizons inespérés.
À partir de juin, une énergie exceptionnelle, très enviée, vous envahira et ce sera le « top » pour vous. Vos activités, déjà importantes en temps normal, atteindront des sommets longtemps oubliés. Il semble que tout vous réussira, ou presque. Ne reculez devant rien, le succès est à la clé. Attention aux excès, vous risquez de ne pas ménager le repos minimum et cela, c'est dangereux.

Amour

Votre nature vous fait régulièrement confondre « ressentis » et sentiments. Les « ressentis » sont fugaces et la confusion qu'ils vous inspirent risquent de vous entraîner dans l'imaginaire. La réalité pourra être cruelle. Votre affectif, votre cœur sont soumis à l'épreuve du temps. Seul celui-ci donnera la preuve des sentiments réels. Si vous n'avez rien à vous reprocher, vous trouverez, ou retrouverez, l'âme sœur. Des moments de joie profonde, des plaisirs sensuels vous plongeront dans l'euphorie.
Votre nature féline, faite de tendresse câline mêlée de férocité et de jalousie, promet des moments de passion volcanique.

Argent et profession

Après une période à risques due à un excès de travail mal géré (vous l'avez échappé de justesse avec vos supérieurs), vous retrouverez, dès le mois de juin, votre efficacité.
Août et septembre marqueront à nouveau un besoin de repos. Après vos vacances, vous aurez retrouvé une pêche d'enfer. Vous pourriez en avoir besoin pour régler les problèmes à venir.

Santé

Une fragilité immunitaire nécessite des cures de vitamines et un supplément protéiné. En dehors de cela, pas de maladies graves en vue.

LION

du 23 juillet au 23 août

Année exceptionnelle ! La puissance de Jupiter, la planète géante, vous propulsera aux sommets de votre magnétisme et vos capacités seront inégalées. Les cadeaux vont s'accumuler tant on vous appréciera et l'on vous aimera : ce que vous adorez. Attention aux excès d'ego, cela pourrait agacer certains et attirer des envies. Jusqu'en septembre, tous vos souhaits pourraient se réaliser comme par magie. Profitez de votre surplus d'énergie pour concrétiser vos projets, la plupart aboutiront.
À partir de septembre, vous fonctionnerez à l'intuition sans prendre aucune précaution. Cependant, certains pièges deviendront menaçants, et vous vous en rendrez compte… trop tard. Vous réagirez en vraie lionne et, grâce à votre force, vous sortirez vainqueur. Mais, en raison de l'acharnement de vos ennemis, tout risque n'est pas exclu.
N'oubliez pas que jusqu'à la fin août, le transit de Jupiter dans votre signe ne se produit que tous les douze mois.

Amour

Vis-à-vis de l'être aimé, le doute va s'insinuer. Il règne un malaise, un flou, et vous ferez tout pour connaître le fin mot ! Vous saurez pardonner ! Les mystères dont s'entoure votre par-

Argent et profession

Ne supportant pas l'injustice et la malhonnêteté, vous vous exprimerez haut et fort envers une hiérarchie qui aurait tendance à l'oublier. Contrôlez-vous toutefois et sachez, vous aussi, accepter des réprimandes, afin que certains excès ne se retournent contre vous.
Votre gestion budgétaire sera plus serrée que jamais et en surprendra plus d'un, habitué à vos prodigalités.

Santé

Donnez-vous au moins la peine de prendre les traitements qu'on vous prescrit.
Vos réserves vitales sont votre point faible, et vous le savez !



BALANCE

du 23 septembre au 23 octobre

Jupiter vous sera favorable en 2003, notamment dans votre vie sociale (nouvelles rencontres et amitiés surtout en déplacements). Saturne vous aidera dans la réalisation d'affaires que vous engrangez depuis quelques années. Pour certains natifs de ce signe, qui auraient des retards financiers ou juridiques, des ralentissements et des obstacles par rapport à votre direction et à votre banque se feront sentir à partir de juin.
Neptune peaufinera votre intuition et votre créativité et, par conséquent, vous serez réceptive à toutes les jouissances de la vie. Il augmentera votre potentiel affectif et spirituel. Décidément, cette planète est porteuse de chance pour vous.
Dans votre ciel, Pluton vous est également favorable pour une régénérescence et intensifiera votre endurance.

Amour

Vous serez fort sollicitée dans le domaine affectif qui, depuis quelque temps, était faible et instable. Amour et amitié iront de pair, ne négligez aucune opportunité.
Vous éviterez des conflits inutiles grâce à votre tact et à votre diplomatie naturelle.
Juin et juillet seront illuminés par Vénus.

Argent et profession

Votre puissance et votre endurance au travail ainsi que votre créativité vous ouvriront des horizons que vous espériez depuis longtemps. Vous serez davantage appréciée par vos supérieurs et par votre entourage.
Attention ! Des échéances lourdes sont à prévoir. Freinez sur toutes les dépenses qui ne seraient pas de première nécessité.

Santé

Une baisse de dynamisme est à prévoir. Prenez conseil chez votre médecin ou votre pharmacien pour contrer ce problème.

Amour

La conjonction de Saturne et de Pluton touchera à sa fin. Elle faisait stagner vos amours depuis bien longtemps. En réalité, elle avait, vous concernant, un profil karmique. Votre épanouissement appellera des retours d'amitiés et d'amour du passé, mais favorisera également de nouvelles rencontres qui pourront déboucher sur des concrétisations. Attention aux tensions familiales qui ne seront toutefois pas catastrophiques.

Argent et profession

Les points clés, grâce à Jupiter, seront l'étranger, l'administration, la loi et les études. Soyez extrêmement stricte quant aux dépenses inopportunes et aux excès de confiance dans vos relations avec autrui : pas de contrats officiels sans une étude approfondie de ceux-ci. Si vous suivez ces conseils, une amélioration très nette se produira.

Santé

Très instable. Des pics de tonus seront suivis de moments de grande fatigue. Comblez-les par des prises de vitamines et des régimes appropriés.

CAPRICORNE

du 22 décembre au 20 janvier

L'influence de Jupiter ouvre un effet particulièrement positif pour les natifs de ce signe. Pour celles qui étaient en situation précaire depuis une période franchement longue, l'amélioration se concrétisera enfin et ce, tant côté finances qu'énergie et magnétisme. Dès septembre, des progrès susciteront des événements dans les domaines des voyages, de la réussite sociale ou professionnelle. Plusieurs conjonctions astrologiques favorables vous rendront disponible et inspirée. De plus, elles vous donneront une souplesse inhabituelle. Seul problème, Saturne tentera de vous contrecarrer. Alors, à vous d'y faire face, de



faire fi des propos négatifs, ne considérant que les positifs. Et de toute manière, dès le mois de juin, vous serez puissamment aidée par Mars.

Amour

Si, durant la première partie de l'année, celui-ci n'avait pas été votre préoccupation majeure et si les relations amicales avaient prédominé, cette période vous aura permis de mieux comprendre vos problèmes affectifs. Vous voila donc prête à entamer, ou à renouer, une nouvelle vie amoureuse. Si cela vous perturbe, ne fuyez surtout pas, car vous irez droit vers des sentiments et une harmonie exceptionnels avec l'être aimé.

Argent et profession

Dans de nombreux cas, la période des vaches maigres touche à sa fin. Vous pourriez même éventuellement envisager des placements judicieux. Aussi, serez-vous apte à tirer profit de toutes les opportunités.

Santé

La fragilité, qui a été votre lot au début de l'année, fera place à un regain de force. Vos fragilités se focaliseront principalement sur les jambes et les bronches.

VERSEAU

du 21 janvier au 18 février

Très important : nombre de problèmes que vous traînez depuis sept ans se résoudront grâce au départ d'Uranus de votre signe. Un changement important dans votre existence s'en suivra, et ce dans plusieurs domaines, y compris la spiritualité.

Amour

Au début de cette période, vous vous sentirez seule et rechercherez des amitiés. Si vous avez des amours en cours, l'influence de Saturne vous sera favorable. Restez cependant sur vos gardes, car Jupiter cherchera à vous contrer. Méfiez-vous des belles promesses et des espoirs illusoires. Gardez les pieds sur terre (programmez votre avenir plutôt que de vous polariser sur l'instant présent, trop instable). Si vous arrivez à dominer la situation, la fin de l'année sera nettement favorable.

Argent et profession

Ce mois vous dispensera plus d'énergie et de tonus pour gérer votre budget et contrôler vos excès d'agressivité. Les mois suivants, votre tendance au stress sera difficile à surmonter.

Santé

Votre penchant à trop tirer sur la corde de votre force vitale et de votre énergie nerveuse met votre santé en péril. Il est donc capital de vous reposer et de recharger vos accus.



POISSONS

du 19 février au 20 mars



Le changement important cette année, dû à l'entrée d'Uranus dans votre signe, provoque des bouleversements dans votre vie. Les modifications se poursuivront jusqu'à septembre. Si vous êtes née entre le 20 et le 29 février, cette période ne sera pas facile, car elle risque de perdurer jusqu'en 2004 ! En règle générale, une partie d'entre vous gagnera en férocité dès le mois de juin, ce qui vous fera vivre des moments intenses jusqu'à la fin de cette année. Vous foncerez et laisserez sur place ceux qui ne pourront vous suivre.

Amour

Progressivement, dès le début de cette année, une personne a pris un ascendant sur vous, mais, depuis peu, vous prenez conscience de cette influence, et c'est positif. Vous éprouverez maintenant une passion plus forte et plus épanouissante.

Argent et profession

Méfiez-vous de l'emprise de la planète Mars qui vous inciterait à vous comporter de manière agressive, ce qui ne serait pas sans risques tant que vous voudrez être dominante. En revanche, si vous arrivez à contrôler cette extraordinaire énergie, vous pourrez réaliser des projets aussi remarquables que performants.

Santé

Intensifiez l'exercice physique qui vous apportera l'apaisement et l'équilibre dont vous avez besoin en ce moment. Votre système nerveux et la surexcitation physique pourraient vous causer quelques déboires de santé ! Sur ce point, vous rejoignez le Scorpion.

Alixe

SCORPION

du 24 octobre au 22 novembre



Après les excès en tous genres du début de l'année provoqués par une poussée de magnétisme exacerbé, vous vous calmez enfin. De plus, vous avez commencé à tenir compte des précieux conseils que vous ont prodigué des personnes sages qui vous aiment beaucoup. Une bonne chose : intuition et sens de la mesure se conjugueront en complète harmonie. En fine psychologue, vous comprendrez les personnes que vous fréquenterez, ce qui vous mettra en confiance et vous permettra de les amener à vos positions. Les résultats de cette nouvelle attitude commenceront à se matérialiser. La créativité sera votre fort et votre sens artistique s'aiguisera encore.

Amour

Votre sensibilité si particulière jouera tant en amour qu'en amitié et vis-à-vis de vos enfants. Uranus et Mars exerceront une influence bénéfique en grande partie jusqu'à la fin de l'année. Votre magnétisme et votre séduction vont vous attirer beaucoup de succès mais vous saurez rester raisonnable. Votre rapport amoureux sera exceptionnel et, sur le plan affectif, vous connaîtrez une amélioration qui ne s'était pas produite depuis longtemps. Les joies de la maternité vous seront révélées. Les célibataires, non plus, ne seront pas en reste, la chance sera de leur côté.

Argent et profession

Il est essentiel de réviser votre système budgétaire qui a grand besoin d'être équilibré – vous avez déjà entamé des mesures en ce sens. Continuez fermement, même si une amélioration sensible commence à se fait sentir. A partir d'octobre, la chance pourrait vous sourire.

Santé

Une activité physique serait indispensable pour absorber votre excès d'énergie intérieure, sans quoi « bonjour les dégâts » pour votre système nerveux, et gare au surmenage de votre cerveau !

SAGITTAIRE

du 23 novembre au 21 décembre

Les perturbations occasionnées par Saturne et Pluton ont entraîné des remous et produit des blocages dans vos vies sentimentale et professionnelle. Conséquence positive : de nombreuses remises en question. Saturne s'éloignant aura pour effet une libération progressive de tous ces freins et nœuds assez désespérants. À ce jour, votre résistance et votre patience porteront enfin leurs fruits. Vous respirerez à nouveau côté créativité et dynamisme. Soyez néanmoins sur vos gardes, car vos pulsions seront telles qu'elles pourraient fort bien déborder sur trop de sujets disparates. Restez concentrée sur les points principaux. La planète Jupiter sera votre alliée jusqu'à la fin août, en particulier sur les plans financier et professionnel.





tenaire vont mettre votre cœur à rude épreuve mais votre amour sera tellement fort que vous réaliserez qu'il s'agit de futilités. Comme dans les autres domaines, la fascination que vous exercerez vous rendra irrésistible. Toutefois, il vous faudra négocier et revoir certains de vos comportements pour empêcher le passé de jeter une ombre sur la plénitude qui est à portée de votre main. Vous pourrez vous engager en toute confiance.

Argent et profession

Jusqu'au mois d'août, que ce soit pour une formation ou un nouvel emploi, tous les atouts seront de votre côté, sachez vous faire valoir !
Etant donné la conjonction exceptionnelle de 2003 pour les Lions, vous pouvez viser très haut. Même les jeux de hasard, en restant raisonnable, peuvent vous réussir jusqu'à la période de l'été. Restez cependant prudente, n'oubliez pas les envieux… Et les flatteurs !

Santé

Excellente. Faites du sport, aérez-vous. S'il y a doute, consultez par précaution, pour vous rassurer.

VIERGE

du 24 août au 22 septembre

Cette année, votre signe double (vierge traditionnelle ou réactionnelle) aura des mouvements de bascule fréquents et imprévisibles, ce qui ne sera pas de tout repos pour vos proches et vos collègues de travail. Pensez à bien gérer et à ne pas éclabousser à tort et à travers lorsque vous entreprenez des actions qui risquent d'être explosives. Entourez-vous de paratonnerres ! Contrôlez vos crises d'agressivité tant en voiture qu'avec votre entourage. À partir de septembre, une amélioration générale commencera à se manifester. Toutes les tentatives, les espoirs, les efforts et les démarches dans plusieurs domaines donneront les résultats espérés. Le dernier trimestre vous permettra de prouver à tous la qualité de ce que vous faites. Les retombées bénéfiques dureront encore une année. Surtout, continuez à semer sur votre lancée. Dans un avenir pas si lointain, vous récolterez plus que vous n'aviez imaginé. Soyez donc plus zen.

Amour

À partir du mois de juin vous prendrez plaisir à attiser les bagarres. La guerre et l'amour vont se mélanger. Réfrénez vos instincts guerriers. Dès le mois d'août, les sentiments reviendront plus harmonieux et votre vie intime en sortira ensoleillée.



nable. Vous pourrez enfermer le passé dans un tiroir dont on perd la clé ! À partir de juin, le soleil dissipera les brumes. Vous rencontrerez une personne qui sera en harmonie avec votre conception de l'amour, ce dont vous avez tant besoin. Et elle ne vous lâchera pas ! Votre cœur revivra : le vrai bonheur. Pour les autres, Jupiter va, de toute manière, approfondir votre passion et votre joie.

Argent et profession

Attention à votre penchant pour les dépenses, ce n'est pas le moment. Si vous n'avez pas obtenu de résultats malgré vos efforts lors du premier semestre, c'est que votre secteur n'est plus adapté. Il vous faut résolument accepter un changement ou une évolution vers de nouvelles techniques. Si vous ne vous adaptez pas, la mutation, comme dans la nature d'ailleurs, vous laissera sur le pavé ! Suivez ces conseils, vous en apprécierez les résultats d'ici la fin de l'année et, qui sait, pour certains, en étant dans le peloton de tête.

Santé

Votre actuelle sensibilité au stress provoque de brusques coups de fatigue. Ne vous tracassez pas trop ! En principe, les nouvelles énergies astrologiques vont vous aider puissamment sur ce plan. Évitez quand même de trop tirer sur la corde.

GÉMEAUX

du 21 mai au 21 juin

Depuis environ sept ans, vous étiez contrecarrée astrologiquement par Vénus et Saturne. Voici venu le temps des changements multiples (ce qui ne signifie pas repos total !). Il faut en premier lieu liquider les arriérés. Ensuite, vous pourrez redémarrer librement. Un voyage n'est pas exclu. Vos amis se réjouiront de vous voir respirer et reprendre du poil de la bête. Le passage d'Uranus dans le signe des Poissons vous permettra de ressentir un allègement bénéfique qui ne sera qu'un avant-goût des bonnes choses que vous réserve 2004, notamment sur les plans professionnel et social. Vous gérerez votre travail très différemment et cela vous en donnera une vision claire et excitante. Les contretemps et les limites se terminent à partir de juin. Ils ont cependant été nécessaires pour éduquer votre côté parfois trop ludique et juvénile. Jusqu'en septembre, Jupiter vous fournira sa puissante énergie dans les domaines tels que magnétisme, potentiels latents, communication – augmentée d'une créativité exceptionnelle. Jusqu'à la fin de l'année, Mars continuera à exciter votre impulsivité (attention !).

Amour

Encore et toujours votre difficulté à vous stabiliser ! Votre énergie créatrice dévouée à vos causes préférées vous mettra en position de rencontrer des âmes sœurs. D'ailleurs chez vous, c'est le côté frère-sœur qui est le plus propice à l'amour. Ou un signe contraire du vôtre qui, même s'il vous fait soupirer d'agacement, vous arrange en réalité. Les dates les plus favorables se situeront entre juin et début octobre, surtout en septembre, ensuite cela se compliquera.

Argent et profession

Après le 4 juin, enfin, l'amélioration d'une situation assez catastrophique débouchera sur de multiples possibilités où vos qualités pourront briller et ce, pour une longue période.

Santé

Même si la forme n'était pas au rendez-vous jusqu'ici, ne vous en inquiétez pas. Un regain de tonus vous fera faire des pirouettes.



Prévisions de l'été 2003

La terrible opposition entre Saturne (surnommée par les Anciens « La Maléfique »), planète des épreuves et des conflits, et Pluton, planète de la mort et de la transformation, amenait une surexcitation de la violence et des risques de guerre (la preuve !). Indépendamment des graves problèmes internationaux et des attentats, cette configuration astrale a également joué sur la plupart d'entre nous, notamment sur le plan des épreuves. Toutefois, cette figure astrale, considérée comme la plus dangereuse qui soit, verra s'installer dès le début de juin un glissement de Saturne qui quittera le signe des Gémeaux pour s'établir en Cancer. L'opposition complète entre Saturne et Pluton va donc prendre fin. Dès lors, nous pouvons espérer qu'une accalmie des tensions internationales et de la violence s'installe progressivement à partir de cette date.

CUM, les téléphones de l'amitié : (0,337 €/mn)
0 892 68 12 32 et 0 892 68 28 88



CLAUDIA RAVNBO
est mise en beauté et coiffée
par Flavien pour Lucie Saint-Clair International

Photographe : Bernard Tartinville

Maillot de bain deux pièces : Eres

Claudia Ravnbo est artiste peintre. Découvrez ses œuvres sur le site : www.transparenceart.com

le GUIDE de la FEMME

édité par :
TURTLE médias
R.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
Stéphanie Elbaz

RESPONSABLE MODE
Florence Julienne
avec la collaboration de Guillaume Guyon

JOURNALISTES
Estelle Burtin, Chloé Ancri, Sandra Hucher, Corentine Quiniou, Alixe Pirmolin

PHOTOGRAPHES
Patrick Sordoillet, Bernard Tartinville

ILLUSTRATIONS
Manuel Fontegne

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
Karin Tourmente-Leroux, Anne Le Tacon

DISTRIBUTION NMPP

PHOTOGRAVURE
Fortitude communication
Tél : 01 34 04 17 90

IMPRIMERIE
CDP
Tél : 01 60 24 49 50

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 marques, les adresses et les prix sont données à titre d'information et n'engagent en aucun cas notre responsabilité.

© Pierre Bourrier / PhotoAlto, Beauty makeover et Bodycare & Make-up.
© Image Source, Beauty spa.