



de la **GUIDE**
FEMME

N°1

Beauté

Maigrir

Mode

Sexe

Relooking

Astrologie

Chirurgie esthétique

M 06729 - 1H - F: 6,00 € - RD



7 DOSSIERS COMPLETS

PRINTEMPS - ÉTÉ 2002

11. Edito

Par Alexandra Bronkers

Beauté .13

14 LE VISAGE

- 16 **Peau normale** : comment la préserver.
- 17 **Peau sèche** : hydratation et volupté.
- 18 **Peau grasse** : assainir et rafraîchir.
- 20 **Peau mixte** : normaliser pour l'été.
- 21 **Les rougeurs** :
les nouvelles techniques.
- 23 **Acné** : pour en finir !
- 24 **Rides** :
retrouver l'éclat d'une lolita.
- 27 **Peeling-laser** : changer de peau.
- 30 **Yeux et bouche** : velours et glamour...
- 34 **Dents** : un sourire immaculé.
- 39 **Maquillage** :
les secrets dévoilés...
- 52 **Cheveux** : les produits régulateurs.
- 66 **Solaires** : savoir apprivoiser les rayons.
- 69 **Bloc-Notes.**

71 LE CORPS

- 71 **Seins** : tonicité et fermeté.
- 72 **Fesses et jambes** : enfin légères...
- 75 **Dos, genoux, coudes, pieds et mains** : astuces.
- 81 **Instituts** :
être entre de bonnes mains.
- 82 **Épilation** : souffrir pour être belle !
- 86 **Thalasso et SPA** :
de l'eau et du bien-être...
- 88 **Bloc-Notes**

Maigrir .93

- 94 **La recette du bonheur**
- 98 **Les bonnes habitudes** à prendre dès maintenant !
- 99 **Vacances J-15** : le régime hypocalorique.
- 100 **Le menu idéal sur 7 jours.**
- 102 **Le sport** :
sculptez votre corps avec le coach des stars !
- 104 **La cellulite : les traitements qui marchent !**
- 105 **Crèmes minceur** :
pour lutter contre l'amas graisseux.
- 108 **Bloc-Notes.**



Chirurgie .109 esthétique

- 111 **Lifting** : des résultats naturels.
- 113 **Laser** : table rase sur les rides !
- 114 **Paupières et pommettes** : effet bonne mine !
- 115 **Lèvres** : une bouche à la Angelina Jolie.
- 116 **Nez et menton** :
l'harmonie du profil retrouvée !
- 117 **Seins** : pour une poitrine de rêve.
- 119 **Liposuccion** : exit le capiton !
- 120 **Ventre** : la plastie abdominale.
- 121 **Calvitie** : perte de cheveux définitive, les solutions.
- 122 **Bloc-Notes.**



Mode .123

- 126 **Belle de jour : une apparition...**
- 128 Le retour en force de la **business woman** !
- 129 **Cocktail, chic et choc !**
- 130 **Parade d'un soir.**
- 132 Faites-vous **star** !
- 134 **Maman, tu es la plus belle !**
- 137 **Femmes rondes irrésistibles...**
- 140 **Lingerie : sexy et mutine !**
- 146 **Les maillots vus par Hervé Lewis.**
- 152 **Accessoires : les tendances 2002...**

Relooking .155

- 156 **20 ans**
- 158 **30 ans**
- 160 **40 ans**
- 162 **50 ans**

Les conseils de Josy Mermet, une "pro" en la matière !

Sexe .164

- 166 **Connaissance du corps féminin.**
- 167 **Art de l'amour : l'orgasme !**
- 168 **Positions de l'amour : le kâma-Sutra.**
- 170 **Ce qu'aiment les hommes...**
- 171 **Préservatifs et lubrifiants : plaisir protégé.**
- 172 **MST de A à Z.**
- 173 **Stérilité et fécondité : les solutions.**
- 174 **Bloc - Notes.**

Astrologie .175

- 176 **L'astrologie solaire, thème par thème...**
Tout sur les six prochains mois !
- 182 **Amour d'été, sexe, rencontre, mariage.**
L'été sera chaud !

186. Index

Édito



Quelle époque ! Chaque jour, la femme doit réussir le challenge héroïque d'être à la hauteur sur tous les plans : amie, mère, épouse, maîtresse, businesswoman... Et le tout sans se départir de sa féminité ! Un pari difficile à gagner ? Pas tant que ça.

À force d'écouter les femmes de tout âge et de tout style qui m'entourent, j'ai pris définitivement conscience que nous rencontrons toutes les mêmes problèmes à des moments différents :

- * l'acné (qui n'est pas seulement un souvenir d'adolescence),
 - * la prise de poids (les chagrins d'amour n'excusent pas tout et l'été arrive chaque année à la même saison),
 - * les seins qui tombent (ah ! qu'il doit être doux de vivre en apesanteur !),
 - * les fesses qui s'affaissent (je ne parle pas des miennes ! qu'importe...),
 - * les problèmes sexuels (à bas la migraine et vive l'orgasme !),
 - * le manque de tonus (c'est parfois fatigant d'être une super-nana).
- Ces maux ne sont pas une fatalité.

Pendant les années durant lesquelles j'ai exercé les métiers de mannequin et d'animatrice TV, j'ai côtoyé les meilleurs maquilleurs, coiffeurs et les plus grandes stars qui, c'est rassurant, ont elles aussi leurs petits soucis. J'ai eu la chance qu'ils me confient leurs secrets, leurs astuces.

C'est pourquoi, chères amies lectrices, à travers sept dossiers complets, nous avons eu envie, en collaboration avec des médecins, des nutritionnistes, des chirurgiens, des relookers, de vous coacher, de vous aider à vous sentir mieux dans votre peau et à être plus belle que jamais. Notre volonté : vous présenter, en fonction de votre budget, les produits les plus performants, les techniques de pointe mais aussi les connaissances de base que beaucoup ignorent...

Nous espérons que *Le Guide de la Femme* deviendra votre partenaire du bien-être au féminin. Notre plus grand plaisir serait que vous en discutiez entre amies, que vous le transmettiez de mère à fille, que vous y trouviez les réponses pour devenir la femme que vous rêvez d'être et que vous êtes au fond de vous.

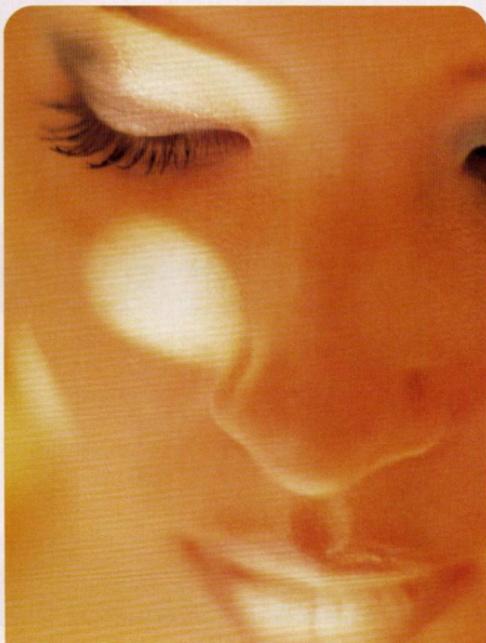
1.
Beauté

Etre belle

TÊTE BIEN PLEINE OU TÊTE BIEN FAITE

Une seule certitude :
le visage doit être mis à découvert !

Avec nos atouts naturels, nous pouvons toutes remporter une victoire, laissant libre cours aux images évocatrices de la beauté. Évidemment, il ne s'agit pas de vous laisser croire que nous sommes toutes des Sophie Marceau en puissance ! Mais soyons positives un instant... Et surtout, philosophes : les plus jolies femmes du monde s'entretiennent chaque jour et pour certaines, cela n'a pas toujours été une partie de plaisir. Mais arrêtons un peu de regarder le chapeau de la voisine et revenons plutôt à ce qui nous préoccupe : être toujours mieux. Car dans tous les cas, qui que nous soyons et quel que soit notre capital, il faut l'**op-ti-mi-ser** !



LEÇON N° 1 ♦♦♦♦ être bien dans ses baskets !

On dit souvent que le regard est le miroir de l'âme. Un regard épanoui est un stimulus positif pour la personne qui est en face de nous. Et l'autre du même coup de nous renvoyer une image flatteuse de nous-même. Essayez et vous verrez !

LEÇON N° 2 ♦♦♦♦ tout expérimenter !

Une chose est sûre, nous avons une chance de canaille par rapport à nos amis les hommes. Des laboratoires travaillent dans le monde entier à l'élaboration de cosmétiques qui jurent de nous rendre plus belles. Il faudrait être folle pour ne pas tester tous ces produits miracles !

LEÇON N° 3 ♦♦♦♦ y croire !

Il n'y a qu'à regarder autour de soi. Les filles les plus séduisantes ne sont pas toujours les mieux loties mais bien les plus sûres d'elles. Croire en soi, c'est déjà avoir fait la moitié du travail. Pour la deuxième moitié, c'est une autre affaire et la leçon, c'est maintenant. Alors à vos crayons !

Le visage

La peau

Peaux normales

Comment les reconnaître ?

La vraie question serait plutôt : « Existent-elles ? » Les dermatologues ne sauraient le jurer. Idéalement, une peau normale, c'est une peau qui n'aurait aucun problème.

Si tel est votre cas : vous ne souffrez jamais d'excès de sébum, d'acné, de taches persistantes, de rougeurs accompagnées de plaques ou de rides prématurées dues à une sécheresse cutanée. Autant dire que vous avez du pot ! Alors pensez à garder ce secret pour vous et courez chez le maréchal-ferrant le plus proche vous acheter un fer à cheval qui vous aidera à lutter contre le mauvais œil !



conseil

À FAIRE Plus sérieusement, sachez qu'avoir une peau normale, c'est extrêmement rare. Alors veillez à ne pas bouleverser les habitudes qui vous réussissent. Pensez cependant à bien vous démaquiller chaque soir, surtout après l'application d'un fond de teint qui obstrue les pores de la peau. Car enfin, même si elle ne vous a jamais causé de soucis, une mauvaise hygiène pourrait la changer en peau de chagrin...

LES MAUVAIS GESTES

- Utiliser des crèmes grasses, trop de gommages ou de masques qui peuvent réveiller vos glandes sébacées. Évitez de manière générale l'application de nouveaux produits qui risqueraient de vous faire basculer dans l'une des catégories de peaux à problèmes (grasse, mixte ou sèche).
- Attention également aux changements hormonaux qui peuvent survenir lors de la prise d'une pilule contraceptive, d'une grossesse ou de la ménopause. Dans ce cas, et toute tentative de vous effrayer mise à part, n'hésitez pas à consulter votre gynécologue ou votre endocrinologue.

La crème de jour,

Nivea Soft, 2,90 €.

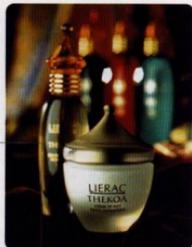
Aussi efficace que bon marché, ce produit est distribué dans toutes les grandes surfaces. Sa texture est moins grasse que celle de la traditionnelle boîte bleue de notre enfance et hydrate parfaitement votre peau.



Thekoa,

crème phyto-aromatique de Lierac, 58 €.

Certes, ce cosmétique est un peu cher mais puisque vous avez de faibles besoins, permettez-vous cette petite folie. Ses huiles essentielles et son parfum relaxant vous feront oublier son prix !



Un soin à appliquer en moyenne une fois par semaine,

le Gommage Douceur Nivea Visage, 4,86 € le tube de 75 ml. Utilisé sur une peau humide, ce gel de gommage abrite de petites granules bleues qui ne décapent pas la peau. Très léger, il peut même faire office de savon et s'appliquer sous la douche, toujours du bas vers le haut du visage. Attention cependant au contour des yeux, bien trop fragile pour être gommé. Un peu d'eau tiède pour retirer le produit de texture légèrement grasse et de l'eau froide, pour resserrer les pores et tonifier la peau. Enfin, ne jamais oublier d'appliquer une crème de jour en complément du soin.

« Pourquoi la peau est-elle sèche »

Une peau sèche a toujours une bonne raison de l'être. Souvent d'origine génétique, elle le devient parfois à cause du climat ou par exemple à la suite de traitements anti-acnéiques qui dessèchent la peau. De grasse, elle devient sèche. L'adolescence, la grossesse ou la ménopause sont également trois facteurs susceptibles de transformer la nature de votre peau. Tout changement doit être signalé très vite à votre endocrinologue.

Peaux sèches

Comment les reconnaître ?

Asséchées en permanence, ces peaux sont avides d'hydratation. Au réveil, elles vous réclament à boire, au coucher, elles ont encore « soif ». Une vraie boulimie de crèmes hydratantes ! Mais ce n'est pas là leur seul inconvénient. L'hiver, le moindre rafraîchissement les fait rougir. L'été, c'est le soleil qui les dérange. Rouge et assoiffée, voilà en bref à quoi ressemble une peau sèche !



À FAIRE ◆◆◆◆ Nourrissez abondamment votre peau matin et soir.

Soignez vos rougeurs et, surtout, masquez-les avec un maquillage adapté.

Faites la peau aux idées reçues et protégez bien votre épiderme en été, même si vous ne vous exposez pas.

Deux soins anti-rougeurs,

Roséliane, une gamme des laboratoires Uriage :

Le Fluide dermo-nettoyant, 11,58 € le flacon de 250 ml. Il nettoie, démaquille et apaise.

La Crème visage anti-rougeurs, 11,43 € le tube de 40 ml. Elle décongestionne, soulage et masque les rougeurs tout en hydratant à la manière d'un soin de jour.



Lipikar,

émollient relipidant corporel à l'eau thermale de La Roche-Posay, 12,54 € le tube de 200 ml ou 19,83 € le flacon de 400 ml.

Ce soin a été conçu pour les gros problèmes de sécheresse cutanée de l'adulte et de l'enfant. Un produit à toujours avoir chez soi et à utiliser en appoint ou en crème de jour.



Photoderm 100,

teintée des Laboratoires Bioderma, 9,76 €.

Ce cosmétique est parmi les plus protecteurs, mais aussi les plus couvrants.



Multi-active Jour,

Protection Plus, Clarins, 48 € le pot de 50 ml.

Treize ans après son lancement, le top de la crème de jour est désormais enrichi d'une nouvelle formule à base de moussera, une espèce végétale qui aide à préserver l'épiderme des agressions extérieures (climat, pollution, etc.). Existe aussi en crème et gelée fondante pour tout type de peau.



- Le nettoyant doux de la gamme Rougeurs diffuses de chez Bioscreen, 7,93 € le flacon de 200 ml. Formulé pour la toilette quotidienne du visage, il est à compléter avec une crème et s'utilise matin et soir en cure de deux mois, 13,57 € le tube de 40 ml.

POUR LES CORRECTEURS DE TEINT et maquillages « spécial » rougeurs, voir fiche correspondante.



LES MAUVAIS GESTES

- Les gommages trop fréquents que la peau sèche ne supporte pas. Préférez les mousses nettoyantes, voire les peulings très « soft » comme il en existe aujourd'hui.
- Les patches nettoyants. Ne les utilisez pas sans les avoir testés au préalable. En effet, formulés pour les peaux dont la ligne médiane (front, yeux, menton) est grasse, ils peuvent, lorsqu'on les retire, irriter les peaux sèches.
- Les crèmes trop grasses. Ne vous jetez pas dessus, même si c'est pour bien faire ! Un excès de crème peut déséquilibrer la peau.

Peaux grasses

Comment les reconnaître ?

Une peau grasse, c'est une peau à problème. Elle s'accompagne toujours d'apparitions disgracieuses, plutôt gênantes au quotidien : comédons, acné, et, par conséquent, cicatrices et taches. Sans compter l'hyper-androgénie, un excès d'hormones mâles qui accélère le système pileux.

« Pourquoi la peau est-elle grasse »

Une peau grasse est un épiderme qui souffre de séborrhée, autrement dit d'une hypersécrétion de sébum communément appelée graisse.

Diozinac,

crème-exfoliant KS de Bioscreen, 7,47 € le tube de 30 ml.

Pour les peaux à tendance acnéique : antibactérien, séborégulateur et non comédogène.



Exfoliac,

Lipaderm, gel désincrustant, 10,37 €.

Une gamme de produits particulièrement adaptés, de la lotion à la crème matifiante, teintée ou non, en passant par le nettoyant moussant.



À FAIRE **Nettoyez** votre peau de préférence avec une eau démaquillante.

Ne négligez pas une peau grasse : elle peut également être sensible.

Devenez une adepte des peelings. Pratiquez le gommage deux à trois fois par semaine. Assurez-vous toutefois que votre peau n'est pas perturbée par les lésions inflammatoires de l'acné qui constituent une contre-indication.

L'idéal reste le peeling à l'acide glycolique en quatre applications chez le dermatologue pour absorber l'excédent de sébum et permettre à la peau de cicatriser (voir article « Peeling »).

Surveillez votre système pileux. Souvent trop développé chez les personnes sujettes aux peaux grasses, il ne faut pas hésiter à consulter un endocrinologue pour effectuer un bilan hormonal, voire un bilan échographique (surrénales et ovaires) si le premier semble anormal.

Sébium H2O,

Laboratoires Bioderma, 6,56 € le flacon de 250 ml.

C'est une lotion qui nettoie, purifie et régule les peaux grasses, mixtes ou à tendance acnéique. Elle existe aussi en lingettes dermatologiques, 5,03 € les 25 unités.



- La crème matifiante Sébium,

Elle hydrate et contient des micro-particules qui absorbent l'excès de sébum, 6,71 € le tube de 40 ml.

- Boréade, émulsion matifiante

des laboratoires Noviderm, 8 €.

LES MAUVAIS GESTES

- Ne percez pas vos comédons ou points noirs chez vous, et cela même si vous êtes certaine d'avoir les doigts bien propres. Remettez-vous-en plutôt à votre dermatologue pour les extraire convenablement. Si vous vous aventurez à le faire seule, vous ne feriez que vider la poche sans éliminer l'infection. Seul le médecin peut prétendre brûler ces micro-kystes car il incise, nettoie et applique à l'aide d'un coton-tige de l'acide trichloracétique, un produit imparable qui le tue définitivement.
- Proscrire les crèmes trop hydratantes : elles sont comédogènes.

À emporter partout :

Duo travel,

Innox, 7,46 € la boîte de 8 lingettes de 2 pochettes de 2,5 ml.

Deux lingettes dissolvant et soin. Elles sont attachées pour un soin. La rose contient un dissolvant au calcium et sans acétone extrêmement doux ; la blanche est un soin des ongles au calcium. Si elles n'existaient pas, il faudrait les inventer !



- Fresh, des lingettes pieds fraîcheur intense, Scholl.

Géniales pour l'été quand vos pieds transpirent dans des sandales en cuir ou dans des tennis sans chaussettes, 4,42 €.

→ notre chouchou ♥♥♥

- Vous en avez assez de ressembler à un pingouin tous les dimanches matin quand vous vous décidez enfin à hydrater hebdomadairement vos plantes de pieds, rugueuses comme une râpe à parmesan (normal, les pieds sont aux extrémités donc moins bien irrigués et secs).

Fini le quart d'heure immobilisée avec votre couche de crème nourrissante aux pieds ou, pire, votre parquet rendu glissant parce qu'il a bien fallu que vous courriez décrocher le téléphone : les chaussettes hydratantes sont arrivées ! Vous les enfiler de pied en cap, et vous faites ce que vous avez à faire. Vous pouvez même dormir avec, vos pieds seront doux comme ceux d'un bébé...



Chaussettes pieds secs,

Scholl, 22,71 €.

Elles sont encore plus efficaces après un gommage. Ces chaussettes n'existent qu'en une seule couleur (bleue), sont lavables et réutilisables pendant trois mois environ.

Pour des griffes bien assérées, des bases...

Durcissantes :

- Durcisseur, T. Leclerc.

Un plein de kératine pour l'ongle qui le prépare à merveille à la pose du vernis, 12,50 € le flacon.

Anti-stries et jaunissement :

En cure pour lutter contre les ongles cassants, striés, tachés, jaunis ou fissurés :

Gen-ongles color,

Coloris chair, 9,90 € le flacon de 10 ml.

Un soin réparateur pour les ongles abîmés et dévitalisés, à appliquer pendant quatre jours, couche sur couche, puis retirer avec un dissolvant.



- La base anti-stries, T. Leclerc.

Un soin hypoallergénique enrichi en poudre de soie qui permet d'effacer les irrégularités de l'ongle tout en préservant sa teinte naturelle et en prévenant du jaunissement, 12,50 € le flacon.

Séchantes :

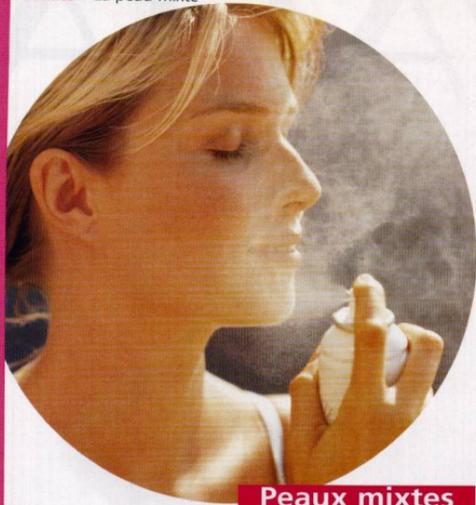
- Le top coat, T. Leclerc.

Top, comme son nom l'indique, pour sécher le vernis, le faire briller et le protéger grâce à son filtre UV spécifique, 12,50 € le flacon.



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





Peaux mixtes

Comment les reconnaître ?

Une peau mixte, c'est une peau qui a des natures différentes selon les parties du visage. Généralement sèche sur les joues, pommettes et contours des yeux, elle est grasse sur ce que l'on appelle la ligne médiane, la partie centrale du visage formant un T : le menton, le nez et le front.



À FAIRE **Nettoyez votre visage** avec discernement. En douceur pour les parties sèches avec des produits plus doux, mais aussi

plus hydratants, et plus en profondeur pour la ligne médiane, avec des soins absorbants et peu gras. L'idéal : opter pour une crème de jour pour peaux normales. Hydratez bien les zones sèches et peu les plus grasses.

Gomez les joues en douceur et le nez avec assiduité.

Utilisez des masques absorbants pour la partie médiane, hydratants pour le reste du visage. Le plus malin consiste à alterner les deux catégories de masques en insistant sur la partie à traiter aussi bien au niveau de la quantité de produit que du temps de pose. Par exemple, pour un masque hydratant, insistez bien sur les joues et peu sur le nez. Retirez le masque plus tôt sur ce dernier pour lui éviter de s'engraisser.

LES MAUVAIS GESTES

- Ne traitez jamais votre visage de manière uniforme.
- N'essayez pas la ligne médiane plusieurs fois de suite en croyant retirer l'excès de sébum. Un tel geste stimule la sécrétion des glandes sébacées qui travaillent aussitôt qu'on les réveille.



Une recette de grand-mère : Appliquer votre masque toujours avant le bain. Sous l'effet de la vapeur d'eau, il est mieux absorbé par les pores ouverts.

- Masque purifiant, Nivea Visage.

Parfait pour retenir l'excès de sébum et resserrer les pores. Appliquez-le en couche épaisse sur la zone médiane du visage puis rincez après trois minutes, 4,29 € le tube de 75 ml.



Duo Face,

Les carrés de Barbara Gould, 5,35 € l'étui distributeur de 30 lingettes.

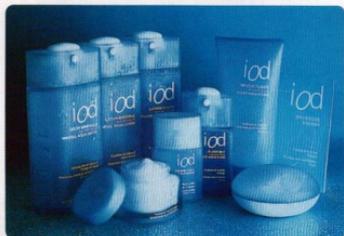
Il s'agit de petits carrés 2-en-1 double face : une douce pour nettoyer les parties sèches et une rugueuse pour exfolier légèrement la ligne médiane. Pratique et particulièrement adaptée aux peaux mixtes, la lingette jetable se mouille puis se rince et peut s'utiliser deux à trois fois par semaine. Vraiment innovant pour les peaux mixtes.

Notre conseil pour ne pas « briller »



La poudre d'eau, ligne Iod de Christian Dior, 22,11 € les 30 ml.

Conçue pour matifier et unifier la ligne médiane, cette poudre blanche très fine se transforme en eau au pouvoir anti-luisant au contact des doigts.



Problèmes solutions astuces

LES ROUGEURS

Les rougeurs, c'est quoi ?

Les vaisseaux sanguins du visage ou « capillaires », fragilisés chez les peaux sensibles, se dilatent pour être trop apparents. Généralement visibles sur les peaux fines et claires, ces petits « cheveux rouges » apparaissent d'abord sur les ailes du nez et s'accompagnent de « flush » : ces fards que l'on pique quand notre environnement change de température. Petit à petit, quand les vaisseaux sont dilatés indifféremment des variations climatiques, on parle véritablement de couperose, et plus scientifiquement d'érythrocouperose.

Comment en venir à bout ?

LE LASER ◆◆◆

Il écarte les rougeurs diffuses en blanchissant ce que l'on appelle les érythrozes, ces taches roses trop rebelles pour être éradiquées avec les deux autres techniques ci-après, plus douces.

●● Indications

Le principe ? >>> Une lumière définie par une longueur d'ondes.

Est-ce que ça fait mal ? >>> Pas vraiment, mais on peut être plus sensible à certains endroits et il faut absolument veiller à porter des lunettes protectrices pour les yeux.

Les effets secondaires ? >>> Pendant deux ou trois jours, l'endroit traité est gonflé et les rougeurs sont accentuées pendant une semaine de jours. Des sticks correcteurs pourront cependant aider à passer ce cap difficile.

Le coût, la fréquence et la période propice ? ●●●

Dans les 122 € la séance non remboursée. Respectez les deux mois d'attente entre deux séances. À faire en hiver de préférence, surtout pas avant une exposition.

Un dossier réalisé avec la collaboration du docteur Nadine Fermond

L'ÉLECTROCOAGULATION ◆◆◆

Elle contribue à effacer les vaisseaux apparents en les coagulant. La technique est un peu « has been » depuis l'arrivée du laser. Elle peut toutefois être envisagée, mais indépendamment de ce dernier.

La technique ? >>> Une aiguille qui diffuse du courant électrique dans les vaisseaux capillaires pour les coaguler.

Est-ce que ça fait mal ? >>> Non, le faible courant qui passe est agaçant sans être douloureux.

Les effets secondaires ? >>> Des croûtes sur la peau qui disparaissent au bout de huit jours.

●●● Le coût, la fréquence et la période propice ?

De 23 à 46 € la séance non remboursée. Cette technique nécessite un suivi pour être efficace. Il faut compter deux séances mensuelles pendant plusieurs mois de suite.

LA THERMOCOAGULATION ◆◆◆

Méthode intermédiaire, la thermocoagulation est plus onéreuse que l'électrocoagulation mais plus confortable. Récente, elle n'est pas encore bien connue et est surtout préconisée pour les varicosités.

La technique ? >>> Il s'agit une fois encore de dilater les vaisseaux pour blanchir les couperoses, cette fois par l'action de la chaleur. Une aiguille toujours, mais plus fine.

Est-ce que ça fait mal ? >>> Encore moins désagréable que l'électrocoagulation.

Les effets secondaires ? >>> Quasiment nuls. Ce procédé laisse à peine de traces.



À FAIRE **Nettoyer** sa peau avec de l'eau thermale en spray et se démaquiller en douceur avec des savons peu alcalins, à la main, sans jamais de coton ou de lingettes qui irritent.

Nourrir volontiers le visage avec de l'huile.

Dormir dans une pièce non chauffée.

LES MAUVAIS GESTES **À éviter**

- L'eau du robinet.
- Les gommages trop fréquents ou abrasifs.
- L'alcool, le tabac, et les boissons brûlantes qui font rougir.
- Les fumigations (la tête au-dessus d'un bol d'eau chaude et une serviette par-dessus) qui font rougir instantanément.
- Les expositions solaires à l'origine d'un effet rebond à l'automne.
- Les traitements à base de cortisone qui semblent efficaces à court terme mais aggravants à la longue.

Les trucs qui nous aident à guérir ou à dissimuler :

les traitements anti-rougeurs en cure

accompagnés d'une crème de jour adaptée chez La Roche-Posay, Bioscreen, Avène, Uriage ou Lutsine.

- La crème anti-rougeurs à l'eau thermale, Avène, 15,70 €.

- Le nettoyant doux et la crème sans parfum Rougeurs diffusés, Bioscreen, 7,93 et 13,57 €.

- Le fluide dermo-nettoyant et la crème visage anti-rougeurs, Roséliane, laboratoires Uriage, 11,58 et 11,43 €.

Les correcteurs de teint

Généralement de couleur verte, ils permettent de transformer le rouge en beige. À appliquer chaque fois que le rougeur réapparaît. Voici notre sélection :

- Le boîtier neutralisateur vert, Couvrance, Avène, 11,89 €.

- Dans la gamme Unifiance, le correcteur rougeurs vert, Phas. À appliquer avant le maquillage sur les rougeurs, 10,52 € les 10 ml.

- Les correcteurs de teint Unifiance, Phas, La Roche-Posay. À utiliser en fond de teint. Existe en huit tons de beige.

→ nos chouchous

DEUX PRODUITS COUVRANTS DOTÉS DE FILTRES SOLAIRES :

- Le boîtier Couvrance, Avène, SPF 15, 15,24 €.
- Photoderm Max crème teintée, indice 100, Bioderma. Excellent en couvrance et imbattable en protection. À appliquer après le correcteur vert Unifiance de chez Phas, La Roche-Posay pour les peaux les plus rouges ou en hiver, 9,76 €.

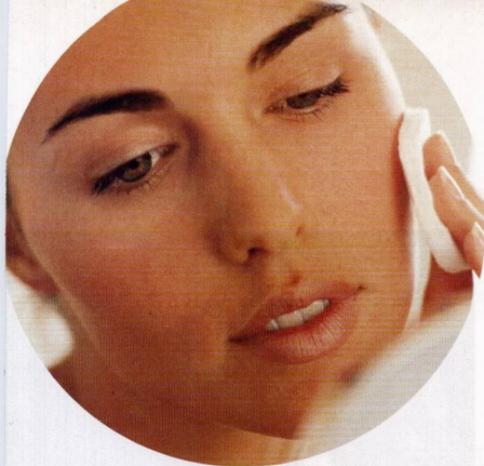
Le petit plus à garder toujours sur soi. Fond de teint stick Shiseido. Son packaging a le mérite d'être glamour, 35 € l'étui.



Immulia,
La crème anti-rougeurs peaux sensibles de Lutsine, 11,43 € les 40 ml. Existe aussi en version teintée claire ou dorée, 14,48 €.

Express Make-up,
le 3-en-1 de Gemey, 7,80 €.
Bon marché et très efficace quand on utilise la tonalité la plus claire. Ne pas en abuser cependant car il est plus gras que les autres.





L'ACNÉ

Qu'est-ce que l'acné ?

Souvent d'origine génétique, l'acné menace particulièrement les peaux grasses mais aussi les autres lors des étapes clefs de la vie d'une femme, qui impliquent une modification des dosages hormonaux. Souvent l'apanage de l'adolescence ou à la ménopause, on la voit naître en couche luisante sur la peau, rien d'autre que le résidu d'un excès de sébum. Les glandes qui la produisent, trop actives, noient les cellules du derme dans la graisse et obstruent les pores. Dans ces comédons récemment formés, du sébum « envenimé » ! La molécule infectieuse qu'il contient, c'est l'acné !

Comment soigner l'acné ?

« *Tout dépend du stade d'avancement de l'acné.* »

► **STADE PEU AVANCÉ.** On parle d'acné comédionienne. Des points noirs traduisent une oxydation du sébum. Il faut traiter localement à l'aide de produits vendus en pharmacie sans ordonnance. Un dermatologue prescrira sur ordonnance des acides de fruits ou de la vitamine A acide.

► **STADE ASSEZ AVANCÉ.** L'acné est désormais inflammatoire. Pour venir à bout des micro-kystes et de la prolifération des boutons en tout genre, on ajoute au traitement local un antibiotique de la classe des macrolides.

Conseil **À FAIRE** **Utilisez** des gels nettoyants sans savon, « spécial » peaux acnéiques. **Hydratez-vous** exclusivement avec des crèmes matifiantes pour limiter l'aspect luisant. **Choisissez** une eau démaquillante pour peaux grasses.

► STADE TRÈS AVANCÉ.

L'acné est pustuleuse. Contre la réaction inflammatoire, les cyclines (une molécule disponible sur ordonnance seulement), ou du zinc par voie orale (attention, les deux sont incompatibles !) seront efficaces pour faire disparaître les nodules. Un traitement à l'isotrétinoïne (sous ordonnance) pourra même être envisagé pendant quatre à sept mois si aucun remède n'a fonctionné jusque-là. Une thérapie lourde, car elle nécessite un bilan biologique et hépatique. Formellement contre-indiquée pour les femmes enceintes.

LES MAUVAIS GESTES

- Culpabiliser inutilement : le chocolat et autres sucreries ne sont pas plus responsables de l'acné que la charcuterie !
- Vous exposer au soleil : il peut être votre ennemi ! Le bronzage camoufle mais provoque un effet rebond dans les semaines qui suivent l'exposition.
- Utiliser des produits moussants donc décapants. Mieux vaut vous abstenir si vous ne disposez pas d'un savon adapté.
- Appliquer des poudres compactes couvrantes : elles réveillent vos glandes sébacées, préférez-leur des poudres libres.
- Gratter ou percer un bouton, une tentation qui le ferait instantanément doubler de volume et laisserait une cicatrice (voir chapitres « peeling » et « laser » pour les cicatrices).

Les produits adaptés

Les gels nettoyants ou pains sans savon, destinés aux peaux acnéiques.

- Gel purifiant nettoyant, gamme Diozinac, Bioscreen. Ce gel sans savon au PH naturel est préconisé pour préparer la peau à l'application de la crème matifiante, 7,61 € le flacon de 200 ml.

Les crèmes matifiantes contre l'aspect luisant

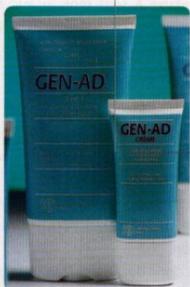
- Matifiant, gamme Diozinac, Bioscreen. Cette crème atténue l'effet brillant avec une action séborégulatrice et antibactérienne, 7,61 €.

LES RIDES



Zeniac LP,

soin traitant ou soin traitant intensif matifiant, laboratoires LED, 9,76 et 10,37 € le tube de 30 ml.



GEN-AD,

la crème matifiante des laboratoires JCD, 5,95 € le flacon tube de 30 ml.

Une crème qui dit stop au sébum, aux inflammations et à la peau luisante tout en ayant des propriétés antiseptiques.



Kerafia R,

des Laboratoires Lutsine, 8,54 € le tube de 30 ml.

Une crème qui favorise la diminution des points noirs et des boutons.



Spot cinéma Marcombad

Quand apparaissent-elles ?

À tout âge. Tout dépend de la nature de la peau. Plus elle est fine et sèche, plus il y a de risques que les rides deviennent trop tôt vos acolytes ! Une peau bien hydratée est plus élastique : elle résiste au vieillissement.

Que faire pour se déridier ?

D'abord hydrater. Quand vous avez soif, vous buvez, non ? Pour la peau, c'est pareil. Il faut donc l'abreuver dès le plus jeune âge et renouveler son capital en nettoyant, gommant et purifiant à l'aide de masques.

Enfin, réparer dans la mesure du possible, grâce aux méthodes modernes : le peeling chez un dermatologue, le comblement des rides par injection, le laser remodelant ou, ultime recours : le lifting.



Très pratiques, les strips purifiants Eau précieuse, 5,33 € les 6.

À bas les points noirs en quinze minutes !

Et pour tout savoir sur l'acné :



www.c-clean.tm.fr
ou
www.exfoliac.com



À FAIRE ♦♦♦♦ Devenez une **activiste** de la crème hydratante dès l'adolescence.

Abusez des crèmes antirides sans hésiter à changer de marque car les progrès en matière de recherche anti-vieillesse sont très rapides. Les nouveautés sont donc toujours les bienvenues.

Enfin, soyez heureuse. Plus vous voyez la vie en rose et plus les rides seront flatteuses. Regardez Catherine Hepburn et vous lui envierez ses pattes-d'oie !

LES MAUVAIS GESTES ▶▶▶▶

- Imposer à son visage des expressions qui virent au tic, une myope qui plisse les yeux par exemple. Mieux vaut une bonne paire de lunettes, non ?
- Pratiquer un bronzage trop intensif, particulièrement pernicieux pour le contour des yeux et la bouche.
- Abuser du rouge à lèvres, surtout de couleur vive, qui « bave » dans les ridules et les souligne du même coup.

▶▶▶ **LES PRODUITS À TESTER**

Dans la famille des antirides, on trouve de tout : de la crème à base de chocolat ou de DHEA, des formules brevetées par la NASA, des sérums conditionnés dans des applicateurs suffisamment aérodynamiques pour prétendre conquérir l'espace ! Mais finalement, tout cela est plutôt rigolo et prouve une chose : les spécialistes se cassent bien la tête dans leurs laboratoires. Alors parmi toutes ces crèmes, ce qu'il faut se dire, c'est qu'il y en a bien une qui va marcher. Sinon, à quoi ça sert qu'ils se décarcassent, hein ?

🕒 **À appliquer le matin****Lightsource,**

Estée Lauder, en crème ou en émulsion flacon-pompe, 53,50 € le 50 ml.

Cette nouveauté, commercialisée depuis septembre 2001, part du principe que les rides sont dues à un manque d'énergie. Ainsi, les spécialistes d'Estée Lauder, qui se sont basés sur une technique de la Nasa qu'il serait difficile de résumer ici ou ailleurs, en ont déduit que certaines zones du visage reflètent moins la lumière que d'autres. Et seuls des microcristaux peuvent venir à bout de ce problème interplanétaire. Résultat : la peau gagne en jeunesse. Après tout, nous, c'est tout ce qu'on demande !

• **Ysthéal +, Avène, en crème**

Un soin traitant anti-âge qui combine deux découvertes : le pré-tocophéryl et le rétinaldéhyde C.T. Un duo de choc pour la protection de l'activité cellulaire, 19,77 €.

**Crème 901 antirides, T. Leclerc, 70 €.**

À utiliser matin et soir « à partir de 45 ans ».

Visible Results,

L'Oréal Plénitude, 11,95 € le doseur de 50 ml.

Un soin de jour parfait de peau conseillé aux femmes de 30 à 55 ans.

Il paraît que le premier jour, la peau est déjà plus douce et confortable, le cinquième jour, son grain est affiné et, au bout d'une semaine, les rides sont moins nombreuses. Un conseil, photographiez-vous tous les jours pendant huit jours pour en vérifier la véracité !

**DHEA+ rétinol pur,**

un soin anti-âge visage des laboratoires Ferrier, 19,70 € le tube de 50 ml.

Nouveau, il agit sur les quatre facteurs du vieillissement cutané : la sécheresse, la perte d'élasticité, l'affinement de la peau et les rides. Existe pour peaux normales ou mixtes, sèches à très sèches.

🕒 **Au coucher****Advanced Night Repair,**

Estée Lauder, 43,50 € le flacon de 15 ml.

Un must de la crème de nuit depuis vingt ans, reformulée pour la rentrée 2002 avec une version encore plus efficace contre les rides.

Modelliance nuit,

Onagrine, 22,71 € le pot de 40 ml ou 18,14 € le tube de 30 ml.

En plus de lutter contre les rides, cette crème de nuit réactive la micro-circulation du visage grâce à sa teneur en fleur de Bigaradier. Elle permet de limiter le stockage des toxines et la rétention d'eau au niveau du derme, responsables de la sensation de visage gonflé le matin au réveil.

Gamme antirides adaptée au cas par cas.





Immortelle,

l'huile élixir de L'Occitane, 35,06 € le flacon de 30 ml.
Une huile sèche 100 % végétale à base d'immortelle, une fleur réputée pour son exceptionnelle longévité. Il paraîtrait que même cueillie, elle ne perd pas ses pétales ! Alors, si elle pouvait nous offrir un peu d'immortalité... À appliquer le soir pour faire de beaux rêves.

Les masques et sérums antirides

Aqua-lift,

Lierac, 18,30 € les 6 mini-doses.
Idéal pour lisser instantanément les traits, grâce aux protéines de blé, et gommer les imperfections cutanées.



- Serum lift-extrême, Collin, 68,60 € le coffret de 30 unidoses de 0,5 ml.
Appliquez une unidosse complète chaque matin le long des rides du contour de l'œil, du visage et de la naissance du cou pendant un mois. À renouveler deux à trois fois par an.



Masque extrême peau mature,

Collin. À utiliser deux fois par semaine, 29,73 € le tube de 50 ml.

Affina-lift,

Laboratoires JCD, 24,24 € le flacon-pompe de 50 ml.
Ce produit est idéal pour masser soigneusement visage, cou et décolleté. À utiliser matin et soir pendant huit à neuf semaines ou deux fois par an en cure de quatre semaines.



Antirides périmé

à Savoir

Pour vérifier si un antirides est périmé, c'est simple, il suffit de presser sur le tube. Si l'huile sort en premier, c'est qu'elle s'est dissociée de l'eau. L'émulsion est déphasée. Il faut la jeter !



Une recette de grand-mère : Les pompes, ça marche aussi pour le visage. C'est très efficace et moins difficile que sur les avant-bras. Faites une série de 20 à 30 « X » et « U » avec la bouche, en prenant soin cependant de minimiser le mouvement des lèvres et de faire plutôt travailler les muscles peauciers du cou. Pour savoir si vous le faites correctement, posez votre main sur votre cou, vous devez sentir la contraction.

Les soins en institut

Les soins proposés en institut sont nombreux. Peelings en tout genre, nettoyage de peau, soins accompagnés de différentes techniques, électriques entre autres... Leurs effets sont bénéfiques pour votre peau bien sûr, mais aussi pour vous permettre de vous détendre. En voici quelques-uns, particulièrement efficaces contre les rides.

- Le soin anti-temps au double pro-rétinol chez Auriège. 48,78 € à l'institut Auriège (Paris ou Mâcon). Certaines formules sont proposées à domicile, un peu partout en France (900 esthéticiennes diplômées).



Renseignements : www.auriege.com



Le soin précieux Éclat-jeunesse, dans tous les instituts Maria Galland, 57,93 € la séance d'une heure et quart. Les produits sont également disponibles dans les 650 instituts et parfumeries Maria Galland.

Maria Galland,

La crème précieuse Éclat-jeunesse 130, 64,03 € le pot de 50 ml.
Le masque précieux Éclat-jeunesse 131, 47,26 € le tube de 50 ml.
La cure précieuse Éclat-jeunesse 132, 91,47 € le pot de 28 capsules.



- Le lifting énergétique par électroporteur J.Lift chez Josiane Laure à Paris, 68,60 € la séance d'une heure (drainage compris). L'esthéticienne stimule des points énergétiques faciaux. L'action sur les rides est assez spectaculaire.

LE LIFT 6, DERNIER-NÉ DU GROUPE LPG : innovateur en technologies au service de la beauté (le cellu M6, c'est aussi lui !). Un appareil stimule mécaniquement et naturellement les tissus du visage. À essayer absolument dans un institut dépositaire.

Le comblement des rides par injection

C'est quoi ? C'est une injection de collagène, d'acide hyaluronique, voire de Botox, qui se fait à l'aide d'une seringue piquée dans le derme. Ces trois produits, au choix, vont combler le creux du sillon qu'est la ride.

Le **collagène** est utilisé depuis une quinzaine d'années. Il se substitue au collagène naturel, principal constituant du derme et responsable de la résistance des tissus, mais dont la dégradation est inévitable au fil des ans.

C'est magique et sans grosse prise de risque dans la mesure où l'effet est résorbable au bout de six mois, à l'inverse de la silicone, irréversible et aujourd'hui interdite. Seul hic, ce collagène de substitution est d'origine animale, plus précisément bovine. Cela vous rappelle quelque chose ?

Voilà certainement une des raisons pour laquelle l'**acide hyaluronique** connaît un tel succès. Débarqué il y a cinq ou six ans sur le marché français, ce produit n'est pas d'origine animale mais synthétique et ses effets disparaissent après six mois, un an. Autre point positif, il ne nécessite pas de test préalable, contrairement au collagène, qui impose une attente de quarante-cinq jours avant les résultats.

Son rôle dans le derme : maintenir le collagène et les fibres élastiques. Après l'injection, les stries sont comblées et les patientes aussi !

Enfin le **botox**, plus savamment appelé « toxine botulique », est un des derniers produits utilisés pour gommer les marques du temps. Bien qu'actuellement non autorisé à cette fin en France, il connaît un succès grandissant. Réservé jusqu'à présent aux ophtalmologues et ORL, le botox est une substance

utilisée depuis longtemps pour paralyser les nerfs des patients atteints de tics.

Pour la petite histoire, tout a commencé quand une dermatologue s'est aperçue que les patients de son mari ophtalmologue n'avaient plus de rides quand on soignait leurs tics. Paralyser les rides nasolabiales (sillons qui vont du nez à la bouche), intersourcilères ou frontales, fallait y penser !

Outre le problème d'autorisation, vous devez savoir que ce produit va modifier certaines de vos habitudes : exit les regards désapprobateurs ou étonnés ! Désormais, si vos rides disparaissent, vos expressions aussi car la partie lissée est du coup paralysée... Enfin pour six mois seulement.

●● Indications

Est-ce que ça fait mal ? >>>

C'est tout de même une piqûre. L'injection peut faire mal mais les plus convaincues jurent qu'elles ne sentent rien. L'essentiel est de ne pas se laisser désarçonner !

L'injection laisse-t-elle des traces sur la peau ? >>>

Après l'injection, armez-vous d'un fond de teint couvrant recommandé par le dermato pour camoufler la rougeur. Un œdème peut toutefois apparaître pendant quarante-huit heures et jusqu'à une semaine pour les peaux les plus sensibles.



Le coût : collagène et acide hyaluronique ?

Entre 229 et 304,90 € la seringue, suffisante pour les plis naso-géniens par exemple.



Contre les taches, les cicatrices et certaines ridules : le peeling

Pourquoi certaines peaux sont-elles tachées ?

Les taches proviennent d'un excès de mélanine, cette substance qui colore la peau. Elles peuvent être dues : soit à la vieillesse, soit aux résidus de cicatrices pigmentées d'acné, soit enfin aux melasmas, plus communément appelées masque de grossesse.

●● Indications

Y a-t-il des risques à faire un peeling ? >>>

Si les taches apparaissent au niveau de l'épiderme, le peeling en aura raison. Si en revanche elles sont plus profondes et se situent au niveau du derme, elles peuvent faire place, sous l'effet du peeling, à une cicatrice. À vos risques et périls ! Il n'y a encore aucun moyen de mesurer la profondeur des taches.

Les contraintes >>>

Si l'on opte pour le peeling (ou le laser), il faudra utiliser, un mois au préalable, des crèmes de dépigmentation prescrites par un dermatologue. Elles serviront à mettre au repos les mélanocytes, responsables de la coloration, afin de ne pas assister à un effet « rebond » pigmentaire après l'intervention.

Existe-t-il des contre-indications au peeling ? >>>

Oui. Les peaux très mates le supportent mal. « Muer » est un luxe interdit aux femmes enceintes ainsi qu'aux patientes souffrant d'herpès ou de lésions.

De plus, il ne se pratique qu'en hiver et jusqu'au mois d'avril maximum. Il y a de quoi déchanter !

Est-ce que ça fait mal ? >>>

Oui, mais cela dépend aussi du peeling choisi. Car le peeling, qui est une exfoliation de l'épiderme sous l'action d'un produit chimique (un acide), peut être superficiel, moyen ou profond. Dans les trois cas, il se pratique chez un dermatologue.

Les trois types de peeling, leur efficacité et leur coût

LE PEELING SUPERFICIEL À L'ACIDE GLYCOLIQUE ◆◆◆

Dosé à seulement 20 % d'acide, il a l'avantage d'éviter un arrêt de travail. Effectué une fois par semaine pendant quatre semaines, il donne un véritable coup d'éclat grâce à l'accélération du renouvellement cellulaire. Résultat : le teint est uniforme. Idéal pour les peaux ternes et grisâtres des fumeuses.

Le coût ?

Le peeling superficiel à l'acide glycolique (canne à sucre) ou, au choix, salicylique (aspirine) : 45,73 €.

LE PEELING MOYEN À L'ACIDE TRICHLORACÉTIQUE ◆◆◆◆

Dosé à 15 % d'acide (plus fort que le précédent), ce peeling a pour effet de desquamer la peau. Pendant six jours, impossible donc de travailler : vous pelez. Le septième jour, vous êtes au bord du gouffre et vous vous demandez comment vous en êtes arrivée là... Mais au huitième jour, vous êtes récompensée. Les résultats sont en effet excellents, les taches disparaissent, les pores se sont resserrés, les ridules atténuées, le teint est régulier et votre peau : tout simplement veloutée ! Surtout, il faudra continuer à utiliser une crème aux acides de fruit associée à la vitamine C, et bien vous protéger du soleil si vous ne voulez pas voir tous vos efforts ruinés pour une demi-heure de frime sur la plage !

Le coût ?

Le peeling moyen à l'acide trichloracétique : 153 € environ la séance non remboursée.

LE PEELING PROFOND À L'ACIDE TRICHLORACÉTIQUE ◆◆◆◆

Dosé à 30 % d'acide, ce peeling est particulièrement indiqué pour les patientes dont la peau brunit par endroits, pour lutter de manière significative contre les cicatrices et les rides. À faire une fois par an, il est particulièrement abrasif et laisse une peau marron le lendemain. La desquamation a lieu trois jours après, pendant quatre jours environ. Faire suivre le traitement d'une période d'un mois de photo-protection.

Le coût ?

Le peeling profond à l'acide trichloracétique : la séance annuelle non remboursée, entre 304,90 et 457,35 € selon les praticiens.

LES RECETTES « PLUS » CONTRE LES TACHES ET LES CICATRICES



Pensez à utiliser tous les correcteurs de teint disponibles sur le marché. Outre les boutons, ils dissimulent aussi les taches et les cicatrices, même celles des mains.

Nouveautés

• Le Sérum unificateur chez Chanel.

Ce traitement intensif lutte contre les irrégularités pigmentaires larges ou nombreuses. Il s'applique matin et soir sur le visage, le décolleté et les mains, sous le soin hydratant. En continu ou en cure d'un mois minimum, 55 € le flacon airless de 30 ml.

Concentré anti-taches,

Chanel, 31,50 € le roll-on.

Ce correcteur pigmentaire est ultra-précis et lutte contre les petites taches brunes localisées. Il est muni d'une bille à faire rouler sur les taches pendant plusieurs semaines.



Bio taches,

JCD, 21,19 € en masque (tube de 100 ml) ou en émulsion (flacon-pompe de 30 ml).

Lutte contre l'hyperpigmentation, localisée ou diffuse liée au vieillissement cutané en éliminant la mélanine sur le contour des yeux, de la bouche ou du décolleté. Idéal également pour réguler la production de mélanine avant ou après une exposition solaire.



La technique de pointe qui éradique certains problèmes de peau : le laser

Le laser a cela de bien qu'il est moins lourd que le peeling et traite indifféremment tout type de peau. Seul ou combiné au peeling, il éradique les taches, les cicatrices (souvent liées à l'acné), la couperose, les ridules, et plus récemment, les rides.

LE LASER CONTRE LES TACHES ET LES CICATRICES ◆◆◆

Bon traitement pour les taches de vieillesse ou les taches « café au lait », le laser peut également être utile pour les cicatrices, mais pas systématiquement. Il se pratique plutôt l'hiver.

Y a-t-il des effets secondaires >>>

Le patient sort du cabinet couvert de croûtes qui disparaissent au maximum après cinq ou six jours.

Pour le traitement des cicatrices, l'effet du laser n'est pas garanti. Il faut à nouveau consulter deux mois plus tard pour en suivre l'évolution et revenir après l'été pour s'assurer que les marques n'aient pas réapparu sous l'action du soleil.

Le coût ?

À partir de 122 € la séance d'un quart d'heure non remboursée, pour le dos des mains par exemple.

LE LASER DE REMODELAGE CONTRE LES RIDES ◆◆◆

Tout nouveau et très efficace pour lutter contre les rides, il présente la particularité d'être efficace au bout de six mois seulement. C'est un peu comme un vaccin antirides ! Il stimule le renouvellement du collagène, améliorant de fait la texture de la peau (plus tonique et élastique), et limite réellement l'émergence de ridules puisque le néo-collagène produit remplit le derme. Sans compter qu'il unifie le teint en estompant les irrégularités.

Idéal pour les femmes plutôt jeunes qui se préoccupent déjà de leur capital beauté.

Le laser de remodelage est adapté à tous types de peaux, y compris les peaux noires qui ne peuvent pas subir de peeling. Il promet de gommer les petites taches, les vaisseaux apparents et les ridules, un miracle quoi !

Y a-t-il des effets secondaires >>> Aucun.

Une révolution !

Le coût ?

152,45 € la séance. C'est moins cher que les injections et c'est indolore. Reste à les renouveler une à deux fois par an.



Yeux Bouche

Paraître jeune, en forme et heureuse tout ça à la fois !



À FAIRE

Dormir.

Prendre un bon bol d'air.

Gommer souvent.

Hydrater beaucoup.

Choisir un super anti-cernes.



LES PRODUITS À TESTER

Pour gommer des cernes, on peut utiliser une crème teintée ou un fond de teint liquide pour les peaux les plus sèches. Un crayon correcteur sera idéal pour les peaux grasses car il ne coule pas. Et pourquoi pas un vrai anti-cernes ?

Quel que soit le procédé utilisé, il s'applique avant le maquillage sur une peau bien nettoyée. Attention, un anti-cernes n'est pas là pour vous donner un aspect bronzé mais au contraire pour éclaircir votre visage. Ne le choisissez pas trop foncé et mettez-le toujours juste dans le creux sous l'œil, très près du nez. Plus bas, il allongerait le cerne.

Paraître jeune, en forme et heureuse tout ça à la fois ! Des impératifs inconciliables avec des yeux et une bouche négligés. Car la fatigue et l'humeur, c'est dans le regard et le sourire qu'ils se perçoivent... Nouveaux problèmes, nouveaux objectifs ! Pour les yeux : combattre les œdèmes, cernes et autres pattes-d'oie. Quant aux lèvres, éviter les effets fripés en hydratant par tous les moyens.

Le regard

LES CERNES

À ne pas confondre avec les poches, qui sont souvent génétiques et qui nécessitent un retour par la case départ avec lettre de réclamation ou, plus réalisable, un bon chirurgien plasticien ! Les cernes, eux, sont le résultat d'une fatigue et d'une altération du teint. Vous êtes cernées !

LES MAUVAIS GESTES

- Fumer.
- Rester enfermée dans une même pièce.
- Superposer les couches de fond de teint sans se démaquiller.
- Manquer de repos.

En fond de teint ou en stick correcteur



Unifiance,

Correcteur de cernes, jaune n°01, La Roche-Posay, 10,52 € le tube canule de 10 ml. Parfait pour celles qui ont les cernes presque bleus.



Cover stick,

Le correcteur de teint de Gemey Maybelline, 5,95 € le stick. Existe en trois versions : anti-terre (beige rosé), anti-rougeurs (vert) ou anti-cernes (beige nu). À utiliser seul. Il est aussi idéal quand on fait des mélanges pour obtenir une teinte sur mesure.



Une recette de grand-mère : Un clin d'œil aux classiques compresses de thé à poser sur les yeux après une accumulation de mauvaises nuits, relaxantes et décongestionnantes.

- Des glaçons, dans un gant de toilette, appliqués une minute sur chaque œil. Dégonflage immédiat assuré.
- Deux cuillères en inox placées dix minutes auparavant au réfrigérateur et à appliquer sur les yeux.

- Correct teint, stick Zéro Défaut de Revlon.

Peu gras et relativement fin, 9,91 €.



D'un coup de pinceau,

Bourjois, 9,91 € la flaconnette de 3 ml.

Comme son nom l'indique, il masque les ombres qui ternissent notre regard grâce à un pinceau applicateur très fin adapté aux recoins. Existe en éclat beige clair ou rosé.

Beauty Flash,

Gamme Kao Bioré, Nivea Visage, 6,22 € la boîte de 12 patches.

Nivea s'est décarcassé pour nous trouver un des ces « trucs » qui rendent la vie facile : un patch pour le contour des yeux. Beauty Flash, c'est son nom, diffuse un gel fraîcheur. Ses promesses : une peau hydratée, rafraîchie et lisse au bout de trente minutes de pose. Les cernes sont atténués et les rides s'estompent au bout d'un mois. On n'en attendait pas tant !

UN DÉMAQUILLAGE DÉCONGESTIONNANT.

- * Démaquillant yeux et lèvres T. Leclerc, 17 €.

Un démaquillant spécial à base de dérivé d'acide hyaluronique, une substance indispensable pour lier le collagène de la peau, aussi utilisée dans les injections.

♥ notre chouchou ♥♥♥

LE KIT ANTI-CERNES ET POUDDRE, BOBBI BROWN, 29 €.

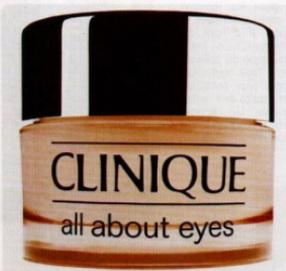
Génial, parce qu'il permet de poser une couche de crème anti-cernes pour couvrir et alléger, en repassant avec une poudre fixée à la houppette. Voilà qui chassera le mauvais œil !

Le classique bien connu des « pros » de la beauté



Soin total regard et contour de Clinique, 34 € le pot de 15 ml.

Une émulsion-crème de couleur pêche à utiliser matin et soir pour réactiver la micro-circulation sous l'œil.



CLINIQUE
all about eyes

LES PATTES-D'OIE

Ouvrez l'œil en vous reportant au chapitre « crèmes anti-rides » et notez la référence d'une crème spécial pattes-d'oie pour le contour des yeux et de la bouche !



Sérum super lift ou anti-rides, contour des yeux, Clarins.

Pour lutter contre les pattes-d'oie, 40 € le flacon-pompe de 20 ml.

Attention !

La peau du contour de l'œil étant très fine, son pouvoir absorbant est très faible. L'équivalent d'un grain de riz pour les deux yeux suffit. Tapotez autour des yeux et bien lisser de l'intérieur vers l'extérieur.

à Savoir



Renergie Contour lift yeux,

Sérum contour des yeux de Lancôme, 41,92 €.

Soin visible contours yeux et lèvres,

Barbara Gould, 9,30 € le roller en verre de 10 ml.

Présenté sous la forme d'un roller avec applicateur à bille doré à l'or fin (pour respecter les zones très fragiles), il est idéal pour les femmes pressées mais attentives à leur beauté. Il diffuse du micro-collagène, un fragment synthétique du collagène naturel. Trois semaines d'application plus tard, les rides et les ridules ont nettement diminué. Un rapport qualité-prix intéressant. Ça vaut le coup d'essayer, non ?



Un secret que les stars se passent de bouche à oreille...



strié de petits vaisseaux rouges. Un détail qui a son importance et dont Innoxa a fait sa spécialité depuis un demi-siècle.

Fatiguées ou non, leur regard est généralement brillant et leurs yeux sont rarement congestionnés. Bien sûr, il y a la maquilleuse, mais pas seulement ! Le « truc », c'est qu'elles ont le blanc de l'œil bien lumineux et jamais



Les gouttes bleues,

Innoxa, 5,97 € le flacon de 10 ml.

LES SOURCILS

Tout d'abord penser à appliquer nos conseils (voir rubrique maquillage) et surtout évitez de toucher vos sourcils seule à la pince à épiler. Ce geste anodin peut être irréversible et vous faire ressembler au diable en deux coups de pincettes !



La bouche

Les lèvres, symbole de sensualité, mais aussi premier indicateur de vieillesse ! Avant même les mains, dont les taches trahissent la femme mûre, les lèvres fripées n'ont pas besoin d'ouvrir la bouche pour dire leur âge ! Injustice de la nature, elles se dessèchent à vitesse grand V car elles sont démunies de sébum protecteur. Les hydrater ; un geste capital qui n'est pas seul réservé aux ados maniérées, se faisant remarquer à coup de gloss à bille de supermarché !

À protéger été comme hiver, nos lèvres méritent que l'on fasse la fine bouche, même si les hommes ne sont pas toujours friands des traces qu'elles laissent sur les leurs.

Bien veiller à utiliser des rouges à lèvres hydratants. S'ils contiennent des filtres UV, c'est encore mieux. N'hésitez pas à jeter un œil plus loin, au chapitre « maquillage », pour les références de rouges à lèvres.

Quelques produits

Concentré soin et brillance des lèvres Pastel Repair, baume à lèvres, L'Oréal, 6,49 € l'applicateur à billes, en teinte miel ou fraise.

Un must



Crème de huit heures,

Elizabeth Arden, inégalée depuis soixante-dix ans, 19,82 € le tube de 50 ml.

À utiliser en gloss, en soin quotidien ou en cure la nuit, un baume réparateur TGV. Efficace au plus haut point après une compresse d'eau chaude sur les lèvres pour obtenir un effet lisse et regonflé.

Crème de jour,

Soin 3 zones spécifiques yeux, lèvres et cou, Maria Galland, 42,69 € le soin de soixante minutes.



Le crayon nourrissant,

Make up forever, 14,30 € le crayon.
Il nourrit, assouplit et prépare les lèvres pour le maquillage. Le plus : un petit goût mentholé.

Une recette de grand-mère : Une recette « express ». Une cuillère à soupe de miel mélangée à une cuillerée à café d'eau de rose. Une mixture à badigeonner sur les lèvres et à conserver dans un pot hermétique.

En institut



Les dents



Faites votre cinéma avec
un sourire de star

Plaque dentaire et hygiène dentaire

Tout d'abord, et pour bien commencer, sachez que l'ennemi numéro un de vos petites quenottes est la plaque dentaire, cette accumulation de bactéries qui se forme sur la surface des dents, se rendant tour à tour responsable de l'inflammation de la gencive (c'est la gingivite), de la perte de l'os qui soutient les dents ainsi que de la fabrication du tartre et des caries. Un détartrage et un brossage bi-quotidiens sont nécessaires.

Mauvaise haleine

à Savoir

70 % des problèmes de mauvaise haleine sont dus à des problèmes dentaires. Cependant, les odeurs de tabac, d'alcool ou d'aliments tel que l'ail peuvent être combattues ponctuellement par des capsules à avaler, diffusant leurs huiles essentielles. Oropur à acheter en pharmacie (environ 6 €).

Beauté et santé

On le sait, beauté rime avec santé... Et lorsqu'il arrive à votre cher et tendre d'évoquer ce moment de grâce qui fit votre rencontre, il se souvient bien sûr du regard perçant que vous lui lanciez, mais surtout de ce sourire juvénile, pur et éclatant qui le fit fondre dès les premiers instants. Soyons clairs ! Je veux parler du sourire « ultra brite », du sourire carnassier que les stars arborent effrontément, nous laissant croire parfois qu'il est le fruit hasardeux d'une mère nature arbitrairement généreuse. Eh bien non, il n'en est rien ! Décidons enfin de montrer les dents à ces préjugés en appliquant les judicieux avertissements recueillis auprès d'un éminent spécialiste de la profession qui a bien voulu desserrer les siennes pour nos beaux yeux.

Maladie parodontale et carie

Si jamais vous laissez se multiplier les bactéries, vous encourez le risque de voir vos dents se déchausser (c'est ce qu'on appelle la maladie parodontale). Le problème est sérieux, il faut agir vite ! Vous pouvez arrêter la progression de la maladie, par le biais d'une intervention dite « à lambeau » qui consiste à écarter la gencive de façon à découvrir l'os et les racines dentaires pour favoriser la réadaptation intime de la gencive sur la dent. En ce qui concerne la carie, sachez qu'elle est une affection qui évolue à bas bruits et qui ne se manifeste pour le patient que lorsque le mal est déjà fait, c'est-à-dire lorsque vous souffrez d'une horrible rage de dents. Des études montrent qu'une prophylaxie individuelle (méthode

visant à prévenir et à protéger contre une maladie) bien conduite évite complètement leur formation, grâce aux tests salivaires d'évaluation du risque carieux. En fonction du problème, nous disposons de plusieurs armes dont l'application de vernis fluoré, qui crée un bouclier protecteur à la surface des dents. Deux applications annuelles suffisent à assurer une prophylaxie efficace.

Le coût ?

Intervention à « lambeau », entre 300 et 500 €. Cet acte hors nomenclature n'est pas remboursé par la sécurité sociale.
Prophylaxie dentaire, entre 50 et 80 € par séance, non remboursé.

On sait maintenant que les répercussions sur l'organisme de la maladie parodontale constituent un facteur aggravant de certaines maladies dont les plus importantes sont les maladies coronariennes (angine de poitrine, infarctus du myocarde), les naissances prématurées, les pneumonies chez les sujets âgés, etc. Les fumeurs présentent un risque majeur de maladie parodontale.

à Savoir

La couronne

Nous n'avons pas toujours la dent dure ! Une dent dévitalisée est fragile et cassante, il est préférable de la couronner. En voici les différentes étapes : le renforcement et la reconstitution de la dent, la préparation et la prise d'empreinte, la réalisation de la prothèse et enfin le scellement de la couronne. La moins chère est la couronne en nickel-chrome, de couleur acier. Mais attention aux allergies au nickel ! Les couronnes en métal précieux peuvent coûter assez cher, alors pourquoi ne pas se faire poser une couronne esthétique... La plus utilisée est la céramo-métallique. Il s'agit d'une armature en métal recouverte de porcelaine dentaire. Enfin, si votre mutuelle vous permet de vous octroyer la couronne du XXI^e siècle, peut-être pourriez-vous porter une prothèse entièrement céramique, qui, outre ses propriétés esthétiques remarquables, ne provoque aucune allergie au métal.

Le coût ?

- En nickel-chrome, entre 300 et 500 €.
- En métal précieux, à partir de 600 €.
- Couronne céramo-métallique, de 450 à plus de 900 €.
- Couronne céramique, entre 600 et plus de 900 €.

Remboursement Sécu à Savoir

À croire que certains ont les dents longues, quelque soit le type de couronne que vous choisirez, le remboursement de la sécurité sociale sera toujours le même : 70 % du tarif de convention. Le tarif de convention pour une couronne est de 107,47 €. Vous avez tout compris, la "seu" vous donne 75,22 €, une misère ! Pensez à prendre une bonne mutuelle...

L'implant dentaire

Vous n'avez plus un brin de racine, il est devenu impossible de vous faire poser une couronne, qu'importe, il vous reste la solution de l'implantologie dentaire. C'est la fixation dans l'os d'une racine artificielle en titane qui, émergeant de la gencive, supportera une dent prothétique. Il va vous falloir faire preuve de patience ! En plusieurs interventions, la pose définitive de l'implant peut prendre de 6 à 8 mois.

Le coût ?

D'un implant varie entre 700 et 1 200 €.

à Savoir

La chirurgie dentaire est actuellement bien codifiée, les taux de succès sont donc très élevés et augmentent sans cesse avec les progrès de la recherche. Dans tous les cas, le résultat définitif dépend du savoir-faire du chirurgien mais aussi de la qualité de l'os ainsi que du pouvoir de cicatrisation du patient !

Les facettes

À tous ceux qui nous mentent comme des arracheurs de dents, qui nous interdisent le secret de leur sourire ravageur, faut-il rappeler que bien souvent ils se cachent derrière ces fameuses facettes ! Ces éléments cosmétiques, presque toujours en matériau céramique, sont destinés à modifier la forme, la taille, la teinte et dans une certaine limite, la position des « dents du sourire ». Elles nécessitent de tailler modérément les dents, de prendre une empreinte et de faire réaliser par un prothésiste dentaire ces couvertures esthétiques qui seront littéralement soudées à vos dents grâce à des colles spéciales dérivées de l'industrie aéronautique. Elles présentent des avantages majeurs par rapport aux autres prothèses dans la mesure où elles conservent les dents vivantes et que l'absence de métal leur confère un excellent résultat esthétique.

Le coût ?

Entre 600 et plus de 1 500 €, par facette.

à Savoir

Malgré un coût relativement élevé, ces avantages en font une technique très appréciée de tous ceux qui ont des exigences esthétiques pointues. Bien évidemment, il ne faut compter sur aucun remboursement de la sécurité sociale !

Le blanchiment des dents

Un sourire éclatant de blancheur est un signe de santé, de jeunesse et de beauté. C'est un argument incontournable de séduction. Le blanchiment des dents est un procédé qui éclaircit les colorations de l'émail et de la dentine (l'ivoire de la dent) en utilisant une solution à base de peroxyde de carbamide. Il permet d'éclaircir toutes les dents à l'exception des prothèses qu'il faudra remplacer. Deux méthodes : la première,

la plus pratiquée, consiste au cours de votre visite de diagnostic, à prendre les empreintes de votre mâchoire supérieure et inférieure. Celles-ci permettent la réalisation des gouttières dans lesquelles sera placé le gel de blanchiment. Vous porterez donc votre gouttière pendant votre sommeil six à sept heures chaque nuit, pendant dix nuits pour un résultat valable entre 5 et 10 ans. Le principe de la deuxième, plus innovant consiste à effectuer l'intégralité du blanchiment chez le dentiste en une ou deux séances à l'aide de produits très concentrés. Plus onéreux et moins durable, ce traitement peut vous faire ressentir certaines sensibilités absolument sans danger.

Le coût ?

- Entre 300 et 690 € pour le traitement ambulatoire des deux mâchoires (tout compris).
- De 300 à 450 € au cabinet.

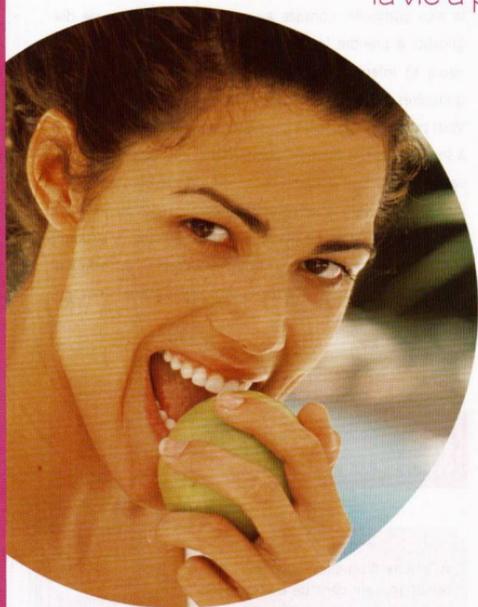
à Savoir

À la suite d'un choc ou d'une dévitalisation, une dent de devant peut noircir ou tendre vers une autre coloration qui de toute façon fera tache lors du sourire. Si la dent n'est pas trop délabrée, un traitement chimique par interne évitera la pose de prothèse.

Orthodontie

Si le défaut d'alignement dentaire est de nos jours couramment corrigé par traitement orthodontique dès la petite enfance, la mise en place de ces soins chez l'adulte est plus récente. Effectivement, puisque les dents ne cessent de bouger au cours de notre existence, il n'y a pas de limite d'âge pour redresser une dentition anarchique. Le travail de l'orthodontiste consiste à la pose d'appareils dentaires en vue de l'alignement. L'appareil fixe est la technique « reine ». Des attaches collées sur les dents où vient s'accrocher un fil de métal (bagues) permettent d'imposer un positionnement idéal. Fixes, donc portées en permanence, et de préférence

Alors,
prêtes à mordre
la vie à pleines dents ?

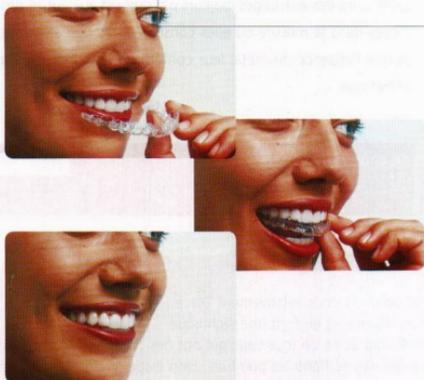


à Savoir

L'orthodontie est chère (de l'ordre de plusieurs dizaines de milliers de francs). Renseignez-vous bien, les tarifs varient considérablement d'un praticien à l'autre.

La méthode Invisalign,

offre un traitement qui allie efficacité et esthétique, un traitement se proposant de restaurer l'équilibre des arcades dentaires pour des raisons esthétiques mais aussi fonctionnelles.



sur les deux arcades dentaires (haut et bas), elles permettent un réajustement contrôlé, le sourire étant adapté au fur et à mesure du traitement. Plusieurs choix de bagues sont possibles : les bagues externes, collées sur les faces visibles des dents (peuvent être métalliques ou blanches) et les bagues internes, idéales car invisibles. Seul inconvénient, leur coût plus élevé. Enfin, il faut croire qu'une ère nouvelle va nous permettre de crier que l'orthodontie a un avenir. Porter des gouttières transparentes, fabriquées à partir de nos empreintes et prévues pour recouvrir la face externe et interne des dents. Voilà une raison de croire que les poules ont des dents ! Portées en permanence, elles sont retirées pour se brosser les dents ou s'alimenter. Changées toutes les deux à plus élevés. Enfin, elles permettent, grâce à un système quasi invisible, de garder le sourire tout en bénéficiant d'un traitement efficace dont la durée est identique à celle d'un traitement traditionnel (6 à 24 mois).



Article écrit avec l'aimable participation du docteur J.-P. Compan, Paris 15^e.

■ Aurore Marty

Le maquillage

➤➤➤ Quelques règles de maquillage

Vous devez toujours appliquer votre crème de jour au minimum dix minutes avant de vous maquiller et de préférence avant la douche pour la laisser pénétrer grâce aux vapeurs d'eau. Une crème mal imprégnée, c'est un maquillage qui ne prendra jamais.

Les tendances printemps-été 2002 vues par Terry



Des peaux neuves, bien nettoyées, gommées, saines et prêtes à accueillir la lumière du printemps. Changement de saison, de couleurs et de textures... Parions pour la vivacité naturelle, avec de la trans-

parence, des couleurs botaniques, des textures libres et légères qui s'appliquent au doigt.

Des couleurs natures mais pas fades pour autant ! Finis les beiges et les marrons, au placard les gris, les couleurs froides et plombées ! Place aux orangés mêlés de roses élégants, mais décrochez absolument du look baby doll pour lui préférer les tons bois de rose, presque carmin. Tout est bon, pourvu que notre visage reflète la lumière. Une seule règle : être pimpante ! Pour le maquillage, Terry nous conseille de nous transformer en pâte de fruit, avec l'impression « saupoudrage de sucre cristal » en prime pour les plus audacieuses !

En résumé, au printemps, il ne faut surtout pas trop charger. Le teint devra être éclatant et masquer les imperfections tout en prenant bien garde de ne pas trop couvrir la peau. Le visage ne sera plus uniforme comme en hiver mais tacheté de couleurs. Du blush sur les paupières, une pointe de baume sur les lèvres, des couleurs choisies pour leur gaieté, voilà la tendance. Pour le reste, Terry fait partie des artistes qui pensent que tout va à tout le monde pourvu qu'on sache le porter harmonieusement.

S'aimer telle que l'on est, voilà le message à se refiler pour préparer l'été !

Une petite leçon de morphologie avec Stéphane Kirat



À FAIRE ◆◆◆

Même pour les très jolies peaux, une poudre est le minimum requis pour une citadine. Et un peu de rose est indispensable aux teints cadavériques des villes.

Le seul investissement valable en matière de maquillage : les pinceaux. À choisir en marbre ou en putois uniquement. C'est plus cher, mais ils durent toute une vie (de 38 à 46 € environ).

Choisissez entre le maquillage des yeux ou celui de la bouche. Insister sur les deux, c'est risquer de paraître vulgaire, voire vieillie.

Enlevez toujours le surplus avec un mouchoir en papier. Si la peau a rejeté l'excédent dès le départ, le maquillage tiendra la journée entière.

LES MAUVAIS GESTES ◆◆◆

- Ne se maquiller que de face. L'erreur à ne pas commettre ! Pensez toujours à soigner votre profil : tempes, oreilles et cou.
- Trop se charger en maquillage. Quand les premières rides apparaissent, mieux vaut un teint imparfait qu'un fond de teint qui ruisselle dans les pattes-d'oie.
- Le fard à paupières passé un certain âge. Il vous ferait prendre dix ans en cinq minutes.
- Se fixer sur les maquillages de podium. Ça s'appelle confondre le principe de plaisir et celui de réalité.
- Le fard à paupière blanc. Préférez-lui des roses pales ou écрус.



Leçon n°1

Commençons par le teint !

Comment choisir son fond de teint ?

Un ton au-dessus maximum de sa carnation. Hydratant et doté d'une protection solaire. En fluide ou en crème si vous vous maquillez dans votre salle de bain ; en stick si vous finissez toujours par l'appliquer dans votre voiture ou dans les toilettes du bureau.

Enfin, l'idéal : en choisir un pour le matin qui combine tous ces effets et un autre en version pratique pour les retouches.

Comment l'appliquer sans bavures...

Le réchauffer toujours du bout des doigts avant de le poser, sur la partie médiane du visage (front, nez, menton) d'abord puis étirez vers les contours extérieurs du visage.

Quelques fonds de teint

Particulièrement recommandé pour les peaux les plus sèches



Teint multi-régénérant,

Clarins, 34 € le flacon de 30 ml.
Un fond de teint qui combine les effets correcteurs, anti-âge, hydratants et protecteurs solaires (SPF 12). Existe en 6 teintes.

Pour fêter l'arrivée du printemps :

- Le Voile Reflet, Irisé doré, Clarins

Cette sorte de fond de teint, à la texture étonnante, a un effet couvrant mais particulièrement léger. Il fonde et parsème la peau d'un voile qui sublime le grain de la peau, 25 €.

Adaptés aux peaux mixtes

- Idéal balance, L'Oréal,

Il contient des poudres de nylon pour matifier les brillances de la zone médiane et des agents anti-desséchants pour hydrater les parties plus sèches et sensibles. Existe en 6 teintes, 10,50 €.

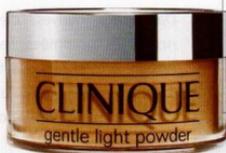
- Le nu vous va si bien, en version fluide, Bourjois,

Existe aussi en version compacte. Sept teintes au choix, 14,90 € le tube de 30 ml.

Un luxe pour les peaux grasses

- Le teint doux lumineux de Clinique.

Existe en 8 déclinaisons, 25 € les 30 ml.



La poudre douce lumineuse,

Clinique, 28 € le pot de 35 g avec pinceau.
Disponible en 5 teintes.

Des sticks pour les plus pressées ou les « pros » de la retouche

En toute discrétion,

le stick de Bourjois, décliné en 6 teintes, 15,21 € le stick de 9,5 g.



Fond de teint stick,

Shiseido, 35 €.
Une couverture sur mesure qui camoufle ridules et imperfections en tout genre.

Double-wear,

Estée Lauder. Teint longue tenue intransferable, SPF, 10,30 € le flacon-verre de 30 ml.

Un fond de teint qui tient jusqu'au soir et protège des méfaits du soleil.



Les poudres compactes

Le crayon Trio éclat,

Innoxa, Eclat irisé, 8,38 €.

Un gros crayon à la teinte rosée, juste assez crémeux pour l'appliquer facilement sur les yeux, les pommettes et les lèvres. Suffisamment sec pour s'estomper au doigt.

**Double perfection compacte,**

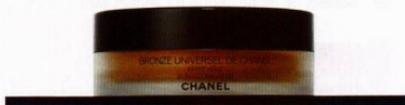
Chanel, SPF15, 38,11 €.

À utiliser avec son éponge sèche ou humidifiée comme un fond de teint. Pratique pour les retouches de la zone médiane. Vendue dans son boîtier noir élégant comprenant un miroir.

**Le bronze universel,**

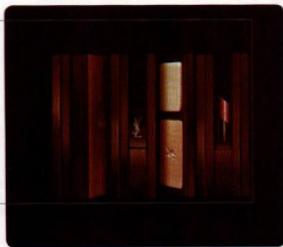
Chanel, 32,50 € le pot de 24 g.

Cet embellisseur de teint, qui procure une touche de bonne mine avant l'été, unifie le bronzage au soleil et le prolonge à la rentrée. S'applique à l'éponge ou au doigt sur les pommettes et les arcades sourcilières, ou sur l'ensemble du visage et du décolleté.

**Poudre compacte mate,**

ligne Intense d'Yves Saint-Laurent, 35,67 € le boîtier.

Une poudre pressée anti-brillante et douce grâce à la camomille qu'elle contient. Disponible en quatre tons de peau : ambre, sable, ivoire et rose éclat pour le soir.

**Tamanrasset,**

Stendhal, 27,30 €.

Fond de teint compact. Un classique récemment revisité.

**Zeste de soie,**

Bourjois, 14,90 € le boîtier de 10 g.

Poudre compacte, existe en 4 couleurs, SPF 8.



Les poudres libres

Il ne faut pas les choisir trop foncées, les peaux « apaches » sont passées de mode depuis les années 80 !



Libre comme l'air,

Bourjois, 14,90 € le pinceau applicateur de 5 g.
Une poudre dans un pinceau applicateur. En quatre teintes. Ingénieux !

Poudre universelle libre,

Chanel, 32,78 €.

Pour un teint mat et sans défaut. Existe en cinq teintes, conditionnée dans un pot transparent avec tamis et houppie.



***Si votre visage est trop mince**, mettez du blush sur le haut des pommettes en accentuant les couleurs quand vous remontez vers la tempe. Plus vous allez près de l'œil et plus vous appliquez des tons intenses.

Dans tous les cas, les joues, qui se portaient déguisées d'un rond dans les seventies, s'étirent aujourd'hui unanimement vers le haut, en partant des pommettes vers la tempe.

***Toujours maquiller sous le menton** pour diminuer le double menton car les zones sombres disparaissent.

Une règle d'optique simple qui permet de comprendre que masquer un défaut, c'est l'assombrir avec un blush plus foncé que la carnation de la peau.

Il en va de même pour le nez. On peut l'affiner en maquillant l'arête afin d'atténuer des narines épaisses.

Blush Focus,

de Lancôme, 21,34 €.

Une texture innovante « cream to powder » pour une application du bout des doigts. Six teintes disponibles.



Leçon n°2

Le blush !

Comment le choisir ?

Attention aux couleurs trop franches, aux orangés trop vifs. Choisir des briques rosées ou orangées, toujours nuancées pour ne pas se tromper.

Comment l'appliquer ?

***Si vous avez un visage rond**, un peu de blush sous l'os de la pommette affinera vos formes.

***Pour un visage angulaire** à la Jodie Foster, c'est sur l'os de la mâchoire qu'il faudra poser du foncé.

En bref : du clair là où il y a des creux, du foncé là où il y a trop de relief.



Bases correctives de pré-maquillage,

Make Up For Ever, 18 €.

La base verte pour corriger et atténuer les rougeurs diffuses ; la mauve pour les teints ternes ; la blanche pour le soir ; l'abricot pour la bonne mine ; la bleue pour les peaux fines ; la jaune pour réchauffer les teints métissés ; enfin, la neutre, pour tout simplement illuminer la peau.



De toutes les couleurs et toutes les textures, cet été, abusez-en mais évitez le contour des lèvres avec un crayon plus foncé.

Leçon n°3

Le rouge à lèvres !



Rouge vibration ligne intense,

d'Yves Saint-Laurent, 21,19 € l'étui.
Un nouveau rouge aux propriétés lissantes et anti-déshydratantes grâce à une innovation YSL Beauté, la « sérilisse H ». Décliné en 12 teintes.



Rouge inaltérable et confortable,

L'Oréal, 8,7 €.
Enfin un rouge à lèvres qui marie tenue et confort. Une texture crémeuse qui tient pourtant toute la journée.



Le rouge,

Clarins, 19,50 € le tube.
Des variantes : sensation, passion ou illusion. Des rouges qui concilient l'esthétique, le confort et le soin, une association rare.

- Le rouge à lèvres argent métal, Innoxa, 8,99 € le tube.

Un véritable concentré de paillettes à utiliser seul ou en superposition pour intensifier l'éclat d'un rouge. Enrichi en vitamine E et en filtres UV.

Et sa collection de rouges à lèvres : un rose contraste, orange pop art ou prune psyché.

Rouge Fever,



Revlon, 9,91 €. Pour repulper et satiner les lèvres. Décliné en 30 couleurs.

Red and Rouge effet miroir, Revlon, 11,43 €. Une bouche laquée pour un effet vinyle ultra brillant.



Le rouge liquide,

Make Up For Ever, 16 € l'étui.
Un must pour l'été 2002 ! En dix nuances, le tout dans un tube type gouache, très agréable à poser au pinceau applicateur.

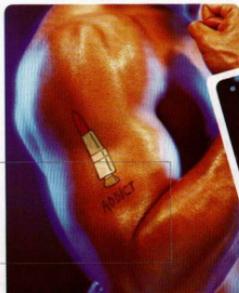


- Pure Color Crystal, Estée Lauder.

En version baby, rose, écu ou honey. Légèreté et éclat pour le printemps ! 21 €.

Rouge Dior Addict,

Christian Dior, 19,20 €. 30 teintes et un étui sublissime.



Les gloss

À appliquer seuls ou avec un crayon ton sur ton. Cet été, ils se porteront rose, prune ou naturel mais surtout pas châtain, une couleur « has been » !



Extra Volume Lip Varnish,

Revlon, 11,50 €.

Lèvres galbées et pulpeuses garanties. En huit teintes pour l'été.

Juicy Tubes,

Lancôme, 15,79 €.

Gloss ultra brillant pour lèvres gourmandes. Parsemé de paillettes ton sur ton : orange, framboise, cerise, violette. Un must pour cet été.



Leçon n°4

Les yeux !

Les paupières

Le choix du fard à paupières n'est pas à négliger. C'est lui qui renforce la couleur des yeux et donne au maquillage un aspect fini et sophistiqué. Revenu en force ces dernières années, il se portera gai et satiné cet été.

- Illuminance Creme Shadow,

Revlon, 12 € la palette. Six mini-palettes d'ombres à paupières en crème pour appliquer avec facilité et superposer. Une texture qui ne glisse pas dans les ridules, un atout important passé 35 ans... C'est peut-être un peu jeune, mais il faut commencer à y penser !



Brillant à lèvres,

T. Leclerc, 15 €.

Rose passion ou ambre rosé. À porter seul sur un crayon à lèvres ou sur un rouge, pour lui donner du relief.

Floating color for lips,

Estée Lauder, 32 €.

À appliquer au pinceau ou au doigt pour les expertes du touché-maquiller. Une palette trois teintes : rose, rouge et blanc selon son humeur.



ATTENTION ! Le rouge à lèvres peut accroître la visibilité des ridules. Plus on en a et moins il faut se maquiller.



Baume lèvres,

et baume lèvres couler
Rêve de miel

Nuxe, 9,01 € le pot de 15 ml (SPF 8).

La Rolls des soins des lèvres et contours pour soigner des lèvres gercées, abîmées par le soleil et les rendre lisses et gonflées.

Star powder,

Make Up For Ever, 11,43 € l'unité.

Une gamme de poudre de nacre ultra fine et légère. 31 nuances.





Lumières Polychromes,

Edition Éphémère, Chanel. 47,50 €. Le « star product » du printemps 2002.

Color Apeal,

L'Oréal, 8,18 € le mono, 10,06 € le duo.

Une ombre à paupières ultra fine en deux versions dans un étui champagne ravissant. Nombreuses teintes.



Duo,

l'ombre à paupières, Miss Helen. 5,96 €.



Poudre d'étoile,

Bobbi Brown, 20 €.

Une poudre libre à porter seule pour un effet paillété subtil ou à superposer sur une ombre à paupières. Disponible en champagne, violet, aquamarine et platinum.



Battre des cils...

De tout petits cils, trop clairs, trop courts ou trop raides ! Vous êtes loin d'avoir un regard de biche et du genre à investir dans le long terme plutôt que dans une pose quotidienne de faux cils que vous trouvez trop contraignante. Trois méthodes de choc pour celles qui sont vraiment décidées.

Vos cils ne sont pas assez courbés : la permanente des cils se pratique en institut, tout comme une permanente pour cheveux, et dure une heure. Il s'agit de coller les cils une fois courbés sur un petit rouleau adapté. Un passage assez délicat pour les douillettes ou les trouillardes. Une fois l'opération

réussie, il faut se faire une raison : l'œil doit rester fermé pendant toute la durée du soin, le temps d'appliquer deux produits, l'un oxydant, l'autre neutralisant. On décolle

Institut Hélianthe,

à Paris, vous propose les services de Carla, une « pro » de la technique, 59 € la séance.



le tout avec des cotons humides. La fin du cauchemar pour les « claustro ». Le résultat dure deux mois. Reste à bien choisir son esthéticienne si l'on ne veut pas se retrouver avec des cils trop courbés ce qui provoque un effet d'un goût particulier.

Vous aimeriez avoir des cils plus foncés : la teinture des cils à base de colorants végétaux qui limitent les risques d'allergie, la teinture est idéale pour les blondes. Elle force le cil bien qu'elle ne lui donne pas vraiment de volume et le regard s'en trouve plus intense. Pour une courte durée toutefois : au bout d'un mois, il faudra recommencer. De 19 à 34 € environ.

Jean-Claude Biguine, à Paris

Maria Galland, dans la France entière.

Vous rêvez de cils plus touffus : la dermopigmentation La technique : un pistolet qui injecte des pigments au ras des cils. On a ainsi l'impression qu'ils sont plus fournis. Après quelques jours de cicatrisation, vous êtes tranquille pour trois ans. Parfait pour toutes celles qui pensent que la fin justifie les moyens, prêtes à tout pour être belles. 427 € le haut et le bas.

Institut Trait de beauté, à Paris.

Toutes ces techniques vous terrorisent ? Ne culpabilisez pas ! Si vous êtes une trouillardarde, jetez-vous sur les mascaras. De plus en plus ingénieux, ils peuvent remplacer ces techniques à la lettre. Seule différence, il faut se donner un peu de mal chaque matin.

Les mascaras



Conseil

À FAIRE **Mélangez** bien votre tube avant de l'utiliser mais ne pompez jamais avec la brosse. L'appel d'air ne fait en effet que dessécher le produit.

Mettez toujours votre mascara après vous être maquillée le teint. Le fond de teint et la poudre donnent du volume au cil et préparent mieux le terrain avant la pose du rimmel.

Si vous souhaitez ajouter de l'eye-liner, faites-le en dernier. Appliquez-vous à tracer un trait fin que vous collerez bien à la base des cils et que vous ne terminerez pas trop loin. Est-il de rigueur de vous rappeler qu'un trait trop épais ou trop long vous déguiserait instantanément en Cruella ?

Pour les yeux trop rapprochés, l'eye-liner s'applique de la moitié de la paupière seulement vers l'extérieur ; du coin de l'œil au ras des cils en épaississant légèrement vers l'extérieur pour les yeux trop écartés.

Morphologie

à Savoir

L'application du mascara dépendra de la morphologie d'un visage. Il faudra :

Insister sur les cils internes pour les yeux écartés.

Souligner les cils externes pour ceux qui sont trop rapprochés.

Recourber les cils internes pour relever des yeux légèrement tombants.

Travailler plus le deuxième tiers jusqu'au coin externe pour des orbites enfoncées.

Donner du volume aux cils du centre pour les yeux globuleux.

Quelques produits



Estée Lauder, 22 €.

Illusionist,

Un mascara qui donne du volume tout en laissant les cils fins et bien séparés. En bleu marine, il offre un regard plus doux que le noir, sans le classique reflet bleu « ringard » ! Il est parfait pour la journée.

• Effet gonflé ! Mascara double volume de Clinique.

Effet gonflé assuré et compatibilité avec les lentilles, 17,99 €.



Amplicils,

Amplicils, mascara volume panoramique de Lancôme, 21,80 €.

Mascara effet faux cils,



Cil Architecte L'Oréal, 9 €. Il est d'un bon rapport qualité-prix.



• Yeux sensibles Respectissime Mascara Waterproof, Phas.

Doté d'une brosse qui respecte la sensibilité oculaire, 11,43 €.



Diorshow,

Christian Dior, 21,64 €. Un regard de star pour un mascara en édition limitée.

Avec leur brosse XXL, en noir ou en blanc pour vous faire un look « podium ». Le blanc se pose en petites touches sur le bout des cils déjà travaillés au noir. À utiliser séparément ou superposés.

Effet faux cils,

un must d'Yves Saint-Laurent, 21,19 €.

Un mascara pour gagner en courbure et en longueur. Une merveille pour celles qui rêvent d'avoir des yeux de biche, sans faux cils. Six teintes au choix. Idéal en combinaison avec du LongcilsExtend de chez Longcils Boncza (voir ci-dessous).



→ notre chou chou ♡♡

UNE DÉCOUVERTE : EN VERSION BLANC OU NOIR

- Le blanc : LongcilsExtend, Longcils Boncza, 22,11 €.
- Le noir : LongcilsExtend black extreme, 24 €. Vendu avec le pinceau et la brosse d'application de 7,5 ml.

Il s'agit d'une formule révolutionnaire vieille de cinquante ans. Marilyn l'utilisait déjà ! C'est le « cake mascara ».

Ce produit blanc, à appliquer entre deux couches de mascara, allonge les cils de 40 %. En noir, il augmente leur volume d'autant. Les chiffres ne mentent pas, c'est bien vrai ! Utilisez le blanc en journée. Son plus : un petit effet paillettes qui reste si l'on ne prend pas soin d'enlever les résidus en clignant de l'œil. Le noir est plus sophistiqué et convient mieux au soir.

Il est vendu avec un pinceau pour retirer les fibres qui échouent sur la joue. En bref, s'il y a bien un produit dans lequel il faut investir cette saison, c'est bien celui-là.

Le maquillage des sourcils

Summum de la ringardise en 2002, le trait fin au crayon qui remplace le sourcil !

Les sourcils nécessitent d'être bien garnis, pour arquer le regard. Car enfin, une épilation trop soutenue manque de relief et menace de signer l'arrêt de mort de la repousse.

Alors, les modes allant et revenant telle la marée, mieux vaut miser sur l'éphémère : le maquillage et un bon crayon à choisir un ton en dessous de votre teinte naturelle. Un conseil : partez bien de la base du sourcil et maquillez-le de bas en haut pour l'étoffer. Investissez également dans une brosse à sourcils, indispensable pour coiffer vers le haut. Un coup de laque sur la brosse avant de peigner, voire un peu de gel, de vaseline ou de wax pour cheveux, et le tour est joué.

Dans tous les cas, rappelez-vous qu'un sourcil doit être en harmonie avec le visage : il faut respecter sa nature.

Regardez Emmanuel Chain, il n'est pas beau comme ça ?

Les pinceaux

Achetez-les en marbre ou en putois sans oublier de les essayer dans le magasin pour vous assurer de leur qualité. Une astuce pour les tester : appuyez très fort sur les poils. S'ils se redressent d'un coup, c'est bon signe. Sinon, allez voir ailleurs ! Si dans les rapports qualité-prix, les maquillages se valent souvent, ça n'est pas le cas des pinceaux.

Indispensables, vous devez avoir un minimum de quatre pinceaux : à blush (un côté plat et large pour la partie à remplir, un côté fin pour le creux), à sourcils, à lèvres et à poudre.

Une astuce : tapotez toujours le pinceau sur le dos de la main pour enlever l'excédent avant de l'appliquer. Un geste incontournable pour ne pas ressembler à Mrs Doubtfire !

Lavez régulièrement vos pinceaux (une fois par mois) au savon de Marseille avec les éponges utilisées pour l'application des fonds de teint et poudres compactes. Véritables nids à microbes, ces dernières doivent être baignées tous les jours après usage. Le cas échéant, vous n'avez plus qu'à relire le chapitre sur les problèmes de peau !



Trousse « parti pris »,

pinceaux high-tech et palette collector By Terry, 355 €.



Touch-Up palette by Terry.

Une mallette de « pro » qui tient dans votre poche, à condition de savoir l'utiliser, 60 €.

Voici quelques conseils :

Commencez par corriger le teint avec le bas : trois correcteurs multi-soin sont alignés (pêche, naturel et abricot) pour camoufler les ombres, cernes et autres imperfections.

Ensuite, dessinez les courbes du visage et lissez les paupières avec le haut et ses trois couleurs poudrées fondantes (manque, pétale, sienne). Enfin, au milieu, vous trouverez trois rouges à lèvres onctueux (miel rouge, rose fondant et beige moelleux) pour tous les styles : femme fatale, plus douce ou ton sur ton.



La vraie nouveauté



Encore mieux, si vous avez du temps : **des centres, qui dispensent des cours de maquillage de qualité. Ils se multiplient à vitesse grand V. Ça coûte un peu cher, c'est très branché et ça reste un grand moment de plaisir et de détente où l'on vous fait croire que la vie consiste à ne s'occuper que de soi. À expérimenter.**

Cinq adresses **By Terry**, Paris et région parisienne.

Des maquilleuses formées par Terry vous conseillent, maquillent, voire vous font passer à la pratique dans certaines boutiques. De 30,49 à 144,83 € le cours d'une demi-heure ou d'une heure en fonction de l'institut choisi. Prix de la leçon déduit pour tout achat de produit conseillé, au Printemps Haussmann notamment.



Coordonnées des boutiques



www.byterry.com

• Make Up for ever, Paris.

Pour apprendre avec des professionnels à se maquiller, la Make Up Academy.



www.makeupforever.fr

• Stand Bobby Brown, Galeries Lafayette, Paris.

• M.A.C, Paris.

Deux formules au choix : un cours collectif d'une heure et demie suivi d'une leçon particulière d'une heure (70 €) ou une leçon individuelle d'une heure et demie plus poussée où l'on vous explique tout, de l'hydratation à la dernière touche de maquillage (86 €). Dans les deux cas, un mascara vous est offert ainsi qu'une remise de 20 % sur l'achat de vos produits pendant le mois qui suit la leçon.



www.maccosmetics.com

Le démaquillage, un rôle déterminant

Qu'il soit 20 h, minuit ou que vous entendiez déjà le chant des oiseaux, pensez à vous démaquiller. Lait, tonique ou lingette, l'essentiel est de débarrasser votre peau du maquillage et des impuretés qui l'empêchent de respirer.

Avec un démaquillant, veillez à bien chauffer le produit dans vos mains avant l'application ; posez les mains à plat sur le visage et retirez-les comme si la peau était brûlante. Cette technique a un effet ventouse et épaissit le produit. Parfait pour venir à bout des impuretés.

Si vous utilisez un tonique, placez-le au réfrigérateur pour renforcer son pouvoir vivifiant qui resserre les pores de la peau. Absorbent toujours les résidus avec un mouchoir en papier.

Enfin, pour les yeux, terminez par un coton imbibé d'eau de bleuet, adoucissante et décongestionnante.

Une révolution dans le démaquillage depuis 1998 : les lingettes. Pratiques et performantes pour la plupart, elles ont changé les habitudes des femmes en leur faisant comprendre qu'un simple nettoyage quotidien à l'aide d'une lingette vaut mieux qu'un soin sophistiqué non régulier.

Une seule précaution : ne pas frotter. Cela irrite les peaux sensibles et réveille les glandes sébacées des peaux grasses.



« Spéciales yeux »,

Lingettes visage et yeux, 3,40 € le sachet de 25.

Lingettes spéciales yeux, 2,60 € le sachet de 25.

Après les lingettes démaquillantes visage et yeux, Diadermine lance les « Spéciales yeux » qui respectent la fragilité de l'œil.

- Lingettes Deep clean de Neutrogena.

Une réussite ! Très douces et hydratantes. Parmi les plus performantes, 5,34 € les 25 lingettes.



Lingettes démaquillantes,

« Wipes » chez M.A.C., 16,01 € la boîte de 45.

Pour celles qui souhaitent un packaging plus branché !

Lingettes démaquillantes,

douceur visage et yeux de Nivea Visage, 3,60 € le paquet de 25. Un très bon rapport qualité-prix.



L'eau démaquillante visage,

yeux et lèvres aux extraits de pamplemousse chez Naturellement, 3,30 € le flacon-pompe de 250 ml.

Longcil Remover,

le démaquillant pour les yeux de Longcils Bonzca,

Existe aussi en disques démaquillants, 10 € la boîte de 580. Excellents pour venir à bout des maquillages waterproof.



- Les lingettes sèches démaquillantes et hydratantes de Dove. Le plus ? Elles contiennent un léger exfoliant, 5,32 € la recharge de 30 lingettes.

→ notre chouchou ♥♥♥

INFORMATION INÉDITE

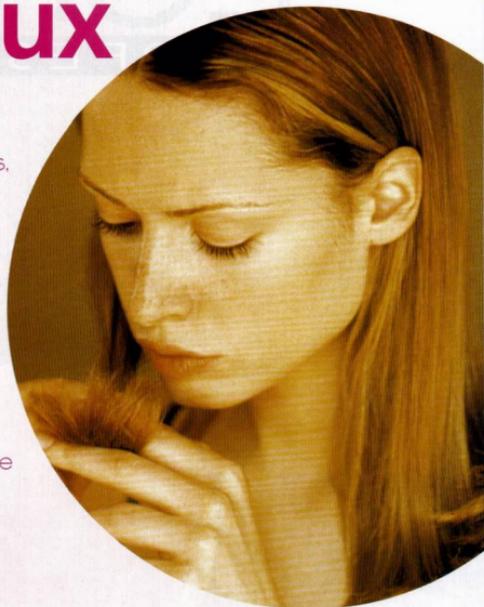
- Les boutiques Marionnaud proposent de faire de la beauté l'apanage de toutes, en vous octroyant gracieusement les services de leurs conseillères en maquillage. Profitez-en au plus vite et à l'improviste puisque ce gentil cadeau ne nécessite pas de rendez-vous !



Les cheveux

« Laisse-moi respirer longtemps, longtemps, l'odeur de tes cheveux, y plonger tout mon visage, comme un homme altéré dans l'eau d'une source, et les agiter avec ma main comme un mouchoir odorant, pour secouer des souvenirs dans l'air. »

Charles Baudelaire



Cheveux gras

Comment les reconnaître ?

À peaux grasses, cheveux gras. Un cuir chevelu gras sécrète plus de sébum que la moyenne, entachant ainsi notre jolie cri-nière. La solution : l'emploi de shampoings adaptés c'est-à-dire absorbants, afin que le bulbe pileux ne soit pas asphyxié, entraînant à terme un déséquilibre de la croissance capillaire ainsi que leur chute.



À FAIRE ◆◆◆ Vérifier ses dosages hormonaux. À l'instar de la peau grasse, les cheveux gras trouvent parfois leur origine dans la prescription d'une pilule androgène (trop chargée en hormones mâles).

Choisir des formules douces qui calment les glandes sébacées.

LES MAUVAIS GESTES ◆◆◆

- Éviter les lavages abrasifs et irritants qui accélèrent la production de sébum.
- Sécher à la serviette plutôt qu'au sèche-cheveux qui est bien plus contre-indiqué que le lavage.
- Éviter les produits inadaptés comme les démêlants trop gras.
- S'abstenir de se coiffer trop souvent dans la journée.

Les produits adaptés

- Phytodouble Sébor, laboratoires Phytosolba. Pour auto-réguler la fonction sébacée, 13,90 €.



Sabal, laboratoires Ducray, shampoing dermatologique anti-séborrhéique, 8,08 € le flacon de 125 ml.



Conseil : vos cheveux virent au gras tous les deux jours... plus vous les lavez, et plus il faudra que vous les laviez. Stop ! Il faut absorber plus profondément.

Curbica,

le masque absorbant Argilla, René Furterer, 13,87 €. Contrairement aux masques pour cheveux secs, le masque destiné aux cheveux gras s'applique avant le shampooing et en priorité sur le cuir chevelu. Il doit poser une vingtaine de minutes et n'être rincé que lorsqu'il est complètement sec. Un séchage au sèche-cheveux à froid peut augmenter la rapidité d'action du produit, pour précéder l'étape essentielle : le shampooing. Ses propriétés : enlever l'excédent de sébum.



- Abhorrer la permanente ou le défrisage qui détruisent littéralement votre fibre capillaire. Choisissez plutôt des soins ponctuels pour friser ou détendre les cheveux.
- S'exposer au soleil : cela assèche les cheveux. Ne pas oublier de s'équiper d'une protection solaire adaptée.

Les produits adaptés

Huile de palme,

Leonor Greyl, 14,50 € le flacon de 95 ml.

Pour une hydratation et une douceur exceptionnelles. Un produit indispensable aussi bien pour faciliter le brossage des cheveux que pour la santé des ongles. Génial en été pour parer aux agressions extérieures.

**Cheveux secs****Comment les reconnaître ?**

Vite abîmés, ils forment des fourches et cessent de pousser quand on ne les soigne pas suffisamment. Souvent associés aux cheveux frisés, ils ont la caractéristique des gros volumes et des natures qui frisottent. Ainsi que la peau sèche, qui va généralement de paire, ils développent facilement des irritations et demandent plus d'attention que les autres.



À FAIRE ♦♦♦♦ Abuser des démêlants et masques sur les pointes.

Choisir des shampooings naturels et peu abrasifs car des cheveux secs sont aussi le reflet de crânes sensibles.

Attendre qu'ils commencent à se salir pour les laver et les soigner avec des crèmes sans rinçage entre deux lavages.

LES MAUVAIS GESTES ♦♦♦♦

- Multiplier les brushing sans gaine protectrice.
- Éviter les coiffures qui cassent le cheveu : choisir des chouchous bien moelleux.

- Phytojoba, un classique des laboratoires Phytosolba.

Une association d'huile de joboba et de coco pour une hydratation parfaite, 10 € les 200 ml.

**Gamme Lactocera,**

Laboratoires Ducray, le shampooing, le masque, l'émulsion et le spray démêlant sans rinçage, de 8,23 € à 10,21 € pour chaque produit.

Un traitement pour les cheveux secs, abîmés et desséchés.

Oleo-relax,

Kerastase nutritive, de 9,45 à 14,33 €, le shampooing, le masque ou le soin.

Le must : le soin, lissant et disciplinant. Il aide vraiment au lissage sous l'action du sèche-cheveux.

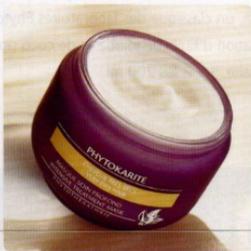


Ligne capillaire,

hydratante de Dove pour cheveux secs. 2,80 € le shampooing et l'après-shampooing, 5 € le soin intensif.

Elle affiche un très bon rapport qualité-prix.

Un masque



Phytokarité,

le masque soin profond chez Phytosolba, 21,34 €.

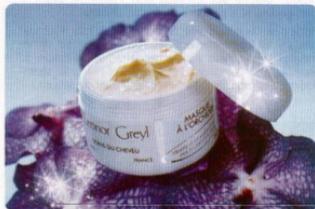
Grâce au beurre de Karité, issu d'une plante soudanaise, les cheveux secs et abîmés sont nourris, gainés, pour un résultat rapidement visible au coiffage et au toucher. Pour cheveux très secs.

• Phytocitrus soin.

Dans une autre version, pour les cheveux devenus secs suite aux décolorations et autres permanentes. Il contient de l'amande douce en guise d'agent réparateur, ainsi que du pamplemousse pour ses propriétés lissantes, 18,14 €.



Conseil. Si vous avez de magnifiques boucles, les cheveux frisés voire carrément crépus :



Masque à l'orchidée,

de Léonor Greyl, 33,40 €.

Moins abordable, le masque à l'orchidée a le mérite de s'intéresser aux cheveux frisés trop souvent pris pour des cheveux secs.

De la kératine là encore pour ce masque, mais aussi des protéines de soie dont le rôle est de déposer un film protecteur sur le cheveu pour lui permettre de recevoir les différentes agressions que nous lui portons. À tester pour toutes ces raisons mais aussi pour son parfum vanillé d'Orchidée sauvage.

Cheveux fins

Comment les reconnaître ?

Ils manquent d'allure et de volume, et retombent cruellement dans leur position initiale quand on les coiffe.



À FAIRE Utiliser des shampoings volumateurs.

Tricher avec des coupes structurées qui donnent l'illusion de volume.

Abuser des effets d'optique obtenus grâce à la couleur : des pointes plus claires incluent automatiquement du relief.

Tout essayer en matière de coiffage : sèche-cheveux, volumateurs, mousses coiffantes, gels, wax, etc.

Au gingembre,

shampooing tonique et masque dynamique, Alain Diver, 16,77 € et 21,25 €. À appréhender selon les principes de la thérapeutique chinoise :

- (1) Shampooing, rinçage, essorage ;
- (2) Application du masque rate par rate, de la racine aux pointes ;
- (3) Temps de pose dans deux serviettes successivement chaudes avant de rincer.



LES MAUVAIS GESTES ❖❖❖

- Ne jamais succomber à la tentation de faire une permanente ou un défrisage. Sur cheveux fins, pour un effet frisé, on utilise un curler, pour les sublimes mannequins comme pour le commun des mortels. Si une photo de magazine vous donnait envie de faire une permanente, oubliez cette idée très vite, vous y laisseriez vos cheveux !

Styling mousse,

chez Franck Provost, 69 €.

Une mousse de coiffage qui donne ressort et volume.

**Cheveux mixtes**

Racines grasses, pointes sèches

Comment les reconnaître ?

Ils sont fourchus, cassants et desséchés aux pointes et se salissent le deuxième jour après le lavage ? C'est gagné, vos cheveux sont mixtes !



À FAIRE ❖❖❖ Shampooiner avec des produits pour cheveux normaux ou, mieux, pour cheveux mixtes.

Utiliser des soins pour cheveux secs et les répartir exclusivement sur les pointes.

LES MAUVAIS GESTES ❖❖❖

- Succomber à la publicité : les shampooings intelligents qui iraient hydrater les cheveux secs et feraient demi-tour devant les racines grasses, ça n'existe pas !
- L'utilisation d'un démêlant ou d'un masque pour cheveux secs appliqués directement sur le crâne.

→ notre chouchou ♡♡

UNE CRÈME DE JOUR POUR LES CHEVEUX

- Succomber à la publicité : les shampooings intelligents qui iraient hydrater les cheveux secs et feraient demi-tour devant les racines grasses, ça n'existe pas !
 - L'utilisation d'un démêlant ou d'un masque pour cheveux secs appliqués directement sur le crâne.
- Un produit sans rinçage qui hydrate les pointes et lisse sans graisser ni alourdir le cheveu, 10,50 €.

**Conseil : des masques capillaires, une séance hebdomadaire ou mensuelle déterminante.**

Avis à toutes les femmes actives qui culpabilisent de ne pas soigner ce que mère nature leur a dispensé. De manière à rattraper le temps perdu, les indispensables masques capillaires présentent deux avantages. Premièrement, ils vous donnent bonne conscience ! Deuxièmement, ils vous apportent une excuse imparable pour vous offrir une plage de détente dans votre bain, à l'abri des obligations qui vous attendent de pied ferme. Enfermée dans votre salle d'eau, munie de votre pot de masque et d'un rouleau de film transparent, vous pouvez procéder à l'application du masque en insistant bien sur chaque mèche et en privilégiant les pointes.

Une fois que le produit recouvre la chevelure de manière homogène, il est conseillé d'enrouler votre tête dans ce même film qui concentre la chaleur et assure que le produit pénètre bien.

Aidé par l'action de la vapeur du bain qui renforce l'effet du masque en le chauffant d'avantage, il va ainsi pouvoir commencer son travail : enrober la fibre capillaire pour la préserver de tout ce qui concourt à l'altérer au jour le jour. Cheveux secs, frisés, décolorés ou gras : à chacun son soin adapté.

Reportez-vous aux chapitres correspondants à chaque type de cheveux afin de trouver votre masque.

Problèmes solutions et soins

PERTE DE CHEVEUX, PELLICULES ET COLORATIONS

LES PELLICULES

Longtemps associées aux cheveux gras et attribuées à l'excès de sébum, les pellicules, savamment appelées dermites séborrhéiques, sont aujourd'hui malmenées par les dermatologues. Et c'est un bien !

Due essentiellement au stress, cette maladie chronique est le mal de notre temps : on ne cesse de consulter, s'inquiétant de la desquamation massive de nos cuirs chevelus et les spécialistes savent aujourd'hui qu'il s'agit d'un tracas social qui naît au gré des contrariétés.

Les recherches ont abouti : une molécule miracle, l'éconazole (un anti-inflammatoire qui, de surcroît, tue les champignons) éradique le problème en un ou deux shampoings à raison d'un soin maximum par semaine.

Sous ordonnance et remboursés par la sécurité sociale, les médicaments à base d'éconazole sont un véritable progrès. Un seul hic cependant : la desquamation revient à la charge aussitôt le traitement interrompu...

- Phytosquam, laboratoires Phytosolba, 28 €.
- Sélégel, shampoing antifongique et antipelliculaire, 6,85 € le flacon. Pour lutter contre les pellicules sèches.



Kertyol,

laboratoires Ducray, 8,38 € le flacon de 125 ml.

Shampoing kérato-régulateur à utiliser en cas d'état squameux, contre les pellicules grasses.



Shampoings antipelliculaires,

des laboratoires Klorane, 5,95 € le flacon de 200 ml. À l'extrait de myrte pour les pellicules grasses, à l'extrait de capucine pour les pellicules sèches.



À noter : certains traitements antipelliculaires de surface contiennent aussi de l'éconazole et sont relativement efficaces.



Le shampooing-soin,

exfoliant, Franck Provost, 9 € les 150 ml.

Pour gommer les squames tout en apaisant grâce aux éléments adoucissants.

Bain riche haute tolérance,

Dermo-Calm, Kerastase, 10,52 € les 250 ml.

Pour les cuirs chevelus sensibles, irrités par endroits et tachetés de pellicules, un shampoing apaisant, hydratant et assouplissant.



LA PERTE DE CHEVEUX

Qu'elle soit naturelle, chronique, ou qu'elle survienne à la suite d'un traumatisme, la chute des cheveux nous les fait dresser sur la tête !

Comment perd-on ses cheveux ?

Une chevelure naturelle comprend 100 000 à 150 000 cheveux, soit 300 cheveux au centimètre carré qui poussent d'un centimètre par mois environ.

Le cycle normal du cheveu évolue en trois phases : une phase active ou anagène qui dure plus ou moins trois ans chez la femme, une phase dite catagène qui marque l'arrêt de la pousse, une phase de repos où le cheveu mort est remplacé par un autre et qui dure trois mois.

Dans une chevelure normale, 90 à 95 % des cheveux sont en phase de croissance, moins de 1 % en phase catagène et le reste en phase de repos.

Un bulbe est programmé pour une vingtaine de cycles.

Nous perdons et gagnons en moyenne une centaine de cheveux, ce qui équilibre le processus. C'est quand nous perdons plus de 100 cheveux par jour (perte non compensée par un gain équivalent) que nous sommes menacées d'alopécie. Là, c'est le moment de se faire des cheveux !

Plusieurs origines et autant de solutions

La chute des cheveux peut être la conséquence d'une fatigue prolongée, d'une consommation excessive de tabac, de carences, d'une grossesse, d'une maladie comme de son traitement (la chimiothérapie, entre autres) voire d'un choc anesthésique ou même d'une forte fièvre. Une des raisons les plus fréquentes étant une carence en fer qui concerne le quart des femmes. Il faut savoir que les régimes alimentaires menés sans suivi médical associés aux cycles menstruels nous privent régulièrement de fer. Se faire prescrire du fer en complément alimentaire serait la solution de secours. Mais attention ! Par égard pour vos futurs cheveux blancs sachez que trop de fer entraîne un vieillissement prématuré.

Dans le cas d'un problème thyroïdien, saisissez l'occasion et soumettez-vous à un bilan sanguin prescrit par votre endocri-

nologue.

Enfin, une chute hormonale, après une grossesse par exemple, peut en être la cause. Beaucoup de jeunes mamans se plaignent de voir leur crâne se dégarnir quelque peu, environ deux mois après l'accouchement.

Un traitement de six semaines et tout rentre dans l'ordre. Naturellement, ou grâce au traitement... Les liens secrets qui nous unissent à nos cheveux ne sauraient nous révéler l'importance de l'effet placebo. Cela ne tiendrait-il qu'à un cheveu ?

Dans tous les cas, les médecins prescrivent du B-Pantène, c'est-à-dire de la vitamine B, sous forme de piqûres ou d'ampoules deux fois par semaine pendant deux mois.

Les produits adaptés

- RF80, 34 € le coffret de 12 ampoules.

À appliquer raie par raie sur le cuir chevelu propre une à deux fois par semaine pendant trois mois. Ses peptides végétaux réactivent la circulation du cuir chevelu, permettant ainsi au bulbe pileux de reprendre ses forces.



Forticéa,

de René Furterer, 9,30 € le tube de 150 ml.

Un shampooing qu'il faut utiliser en massage pour permettre la libération des huiles essentielles. À associer aux ampoules décrites ci-dessus.



Phytociane,

chez Phytosolba. Soin anti-âge du cuir chevelu, anti-chute spécial femme, 36,60 € le coffret de 12 ampoules.

En cure de deux à trois ampoules par semaine pendant 4 semaines, Phytosolba.

• Phytoaxil, chez Phytosolba

Aide à lutter contre les altérations de la zone entourant le bulbe et stimule l'activité métabolique des cellules pour relancer la division cellulaire des kératinocytes qui font repousser de nouveaux cheveux. Toute l'année ou en cure de trois mois deux fois dans l'année, 36,50 €.



Gamme fortifiante,

à la quinine et aux vitamines B, Klorane. Le shampooing, 5,95 € le flacon de 200 ml. Le baume fortifiant et démantant, 6,71 € le tube de 150 ml. Enfin le concentré fortifiant, 18,60 € le vaporisateur de 75 ml.

À pulvériser sans rinçage un jour sur deux sur l'ensemble du cuir chevelu propre, en traitement de deux à trois mois.

Conseil : Any d'Avray, une spécialiste de la mode

met son style au service de l'alopecie (la perte du cheveu). Prothèses capillaires sur mesure, à base de cheveux naturels ou de fibres exclusives, adaptées à toutes sortes de cavités, sans distinction de sexe. 12 000 modèles et 80 nuances de coloris. 80 centres conseil en France.



www.anydavray.fr

LES SOINS

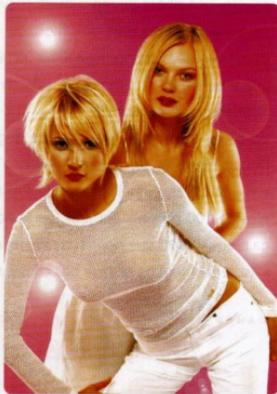
La couleur

Au bac, espérant le futur massage que l'on saura bien vous concéder avant votre traditionnel brush, vous vous retrouvez subitement coiffée de mille et unes papillotes ! On vous ras-

sure : « Vous serez partie dans une heure et demie, pas plus, et vous verrez, ce sera très léger, juste un diacolor ou un balayage ». Une farandole ? Vous ne vous souvenez plus du terme exact... On vous le jure, ça enlèvera juste le côté terne et ça égayera votre visage.

Deux heures plus tard, vous arborez une tignasse tendant vers la queue de vache ! Est-il utile de préciser que vous êtes généralement brune... de la couleur témoin que portent fièrement vos sourcils ! Encore un de ces arguments tirés par les cheveux !

Une petite leçon pour éviter que ce drame ne change au moins une décennie de votre vie jusqu'alors plutôt sereine : l'essentiel selon Catherine Bloch, responsable de la formation des salons Franck Provost de France et du Monde, est d'apprendre à déchiffrer le jargon coloriste (bourré de synonymes qui ne sont que des noms de marques) responsable des plus grands dégâts.



Les couleurs éphémères

dites rénovatrices ou farandoles

Elles s'appliquent après le shampooing, c'est bon signe ! Elles laissent une couleur légère qui part en quelques shampooings et dont l'emploi est de vous faire don d'un peu de brillance. 35 €, shampooing et brushing compris (chez Provost par exemple).

La couleur temporaire

parfois appelée Diacolor

Dure un peu plus longtemps (plus ou moins six lavages), mais reste réversible. Le résultat : des cheveux plus lumineux sans en transformer la base naturelle.

La couleur semi-temporaire dite flash ou balayage

On éclaircit et on vernit pour imiter l'effet du soleil sur les cheveux, à condition que le coloriste applique le flash sur les pointes et non sur les racines. C'est un produit résistant dont l'avantage est de ne pas changer la couleur des racines : il ne nécessite donc pas l'entretien fastidieux des colorations permanentes.

La couleur permanente ou couleur définitive pour le cheveu teint

Véritable coloration, cette teinture radicale à base d'ammoniaque et d'oxydants nécessite la pratique d'une touche d'essai. Elle transforme la base et prend effet jusqu'à la repousse. Elle inclut trois contraintes : entretien, budget et temps.

L'important, c'est de comprendre le discours du coloriste pour s'accorder ensemble sur le résultat escompté, en fonction de vos desiderata. En dehors de cela, tout est possible pourvu que l'on en ait envie. Il n'y a plus vraiment de mode aujourd'hui. Les années 80 et leurs coupes ou couleurs dépersonnalisantes sont aux oubliettes ; tout est permis et la couleur ne se cache plus sous l'exigence de « racines » parfaites. Une seule contrainte : la sensibilité du cheveu, qui ne doit pas y laisser sa peau !

Franck Provost, shampooing + coupe + brush + couleur = 68 €. Les mèches de 91 à 98 €.

Pour connaître les coordonnées des salons en France :
01 56 59 12 34.

 www.franckprovostcoiffure.fr

La couleur à faire soi-même

Très adaptées à toutes celles qui souhaitent profiter d'une coloration ton sur ton pour masquer leurs cheveux blancs ou s'octroyer une brillance efficace, les colorations à domicile sont désormais faciles à réaliser.

Un « ton sur ton » a l'avantage, même s'il est irréversible, de ne pas contenir d'ammoniaque, donc de ne pas éclaircir les cheveux de manière tranchée : le résultat sera toujours nuancé, ce qui est rassurant pour toutes celles qui s'aventurent et auraient peur de se transformer en barbe bleue !

La couleur obtenue est toutefois permanente, ne se retire pas au fur et à mesure des shampooings et son action définitive ne s'éliminera qu'à la repousse.

Open color,

L'Oréal, décliné en 20 nuances.
9 €.

Attention, si cette marque présente une très belle gamme de couleurs ton sur ton, elle est aussi ammoniacquée ! À utiliser avec parcimonie. Mieux vaut choisir le coloris le plus proche possible de sa carnation plutôt que de s'éprendre de couleurs trop fantaisistes qui pourraient vous faire perdre l'envie de rire.



FRANCK PROVOST

PARIS

À l'occasion du lancement du « Guide de la femme », les salons FRANCK PROVOST vous proposent, sur présentation de ce bon, une visite gratuite de conseils au sein de l'un de nos 280 salons à travers la France.

Pour connaître votre salon Franck PROVOST le plus proche contactez le 01 56 59 12 34

ou www.franckprovost.com

Nos spécialistes se tiennent à votre disposition.

Bloc-Notes

« Un truc » pour bien faire pénétrer un masque : vaporiser de l'eau avec un brumisateur au-dessus et poser délicatement un mouchoir en papier qui adhèrera tout seul. Sous l'effet de la micro-chaueur, l'efficacité du soin sera accélérée.

Vite fait bien fait

Décidément, les grandes marques de cosmétique ne cessent de se soucier de nous, femmes pressées mais si attachées à notre beauté : lingettes, stylos applicateurs d'antirides, patches en tous genres, prêts à poser et enlever en cinq minutes, c'est ça le secret de Vénus au XXI^e siècle ! Être propre, entretenue, dans le coup : primo, c'est possible, deuzio, ça marche...

Pochette beauté de week-end

Le kit découverte



Naturellement. Composé d'un démaquillant yeux, d'un gel nettoyant purifiant et d'un soin hydratant protecteur, 4,55 €.

Un patch purifiant

qui colle aux peaux mixtes comme une seconde peau : le patch Clear-up strip, Kao Boré de chez Nivea Visage. Peu cher et idéal pour enlever régulièrement les points noirs, 3,80 € la boîte de 6 sachets individuels.

Une contre-indication à ce patch miracle : peaux sèches, se méfier ; souvent réactives aux pansements, elles le sont aussi généralement aux patches.

Des masques uni-dose pour un usage unique

Masque fraîcheur hydratant, purifiant équilibrant, apaisant doux ou régénérant au miel, quatre versions pour s'entretenir sans se ruiner. Nivea Visage, 1,25 € le masque de 15 ml.

Se prendre pour Fantomas

Beautiful skin,

Freeman, au concombre et ginseng, un masque à base de minéraux pour éliminer les impuretés et revitaliser. Il se décolle comme le fameux masque de Fantomas. À faire même « rien que pour s'amuser » 16,10 €.



Démaquillage breton :

Sortie l'été dernier, ni lait ni mousse : une gelée aquatique démaquillante blanche et translucide sans rinçage, issue d'une gamme à l'eau originelle de la source marine de l'île Grande, en Bretagne.

Gelée minérale aquatique, ligne lod, Christian Dior, 16 €.

→ notre chouchou ♥♥♥

UNE CRÈME HYDRATANTE

Hydra-move,

chez Christian Dior, soin d'hydratation dynamique, 43,37 € le pot de 50 ml.

Existe aussi en fluide : Hydra-move Fluide SPF 10, 43,35 € le flacon pompe de 50 ml.



à Tester

Un soin très relaxant...

La pressothérapie pour le visage. Un pompage pneumatique associé à des vibrations, aussi relaxant qu'une séance d'acupuncture, les aiguilles en moins ! Un véritable drainage lymphatique du visage pour relaxer la peau, suivi d'un soin.

C'est mieux qu'une séance de massage à la main car les capteurs peuvent stimuler une multitude de points à la différence de la main dont les possibilités sont limitées.

Le corps

S'Y INVESTIR CORPS ET ÂME

Les seins

Remontés et rembourrés dans un soutien-gorge pigeonnant, ils ne crient pas forcément « SOS » pour que l'on s'occupe d'eux. Et pourtant, c'est au quotidien qu'ils ont besoin qu'on leur prête attention. Car la poitrine est composée essentiellement de glandes. Dépourvue de muscles, elle est tenue par ceux du cou et des bras, par le dos et surtout par la peau. Pas de miracle, donc, en dehors de la chirurgie esthétique pour changer de seins, mais un entretien qui peut nettement améliorer leur condition.

Trois résolutions à prendre pour celles qui souhaitent se rallier à la cause des seins optimisés.

LEÇON N° 1 ♦♦♦♦ **se tenir droite** en toute circonstance. En plus de vous grandir de cinq centimètres, faire un effort pour se redresser, c'est permettre à la poitrine d'être soutenue.

LEÇON N° 2 ♦♦♦♦ **faire un exercice** tous les matins et tous les soirs : on accentue un sourire forcé, élargi jusqu'à la grimace en tirant sur les muscles du cou, seul soutien-gorge naturel.

LEÇON N° 3 ♦♦♦♦ **se doucher les seins à l'eau froide** tous les matins de sa vie... On l'a souvent entendu, cessez désormais de croire que c'est un vieux mythe : ça marche vraiment !

- Des outils peu glamours mais efficaces.

Pour celles qui ne peuvent pas supporter l'eau froide sur les seins, sachez qu'il existe des soutiens-gorge réfrigérants (catalogue La Redoute notamment) ainsi qu'un appareil qui diffuse de l'eau froide en tourbillon sur les seins seulement (Clarins, Model'bust).

*** ATTENTION !** Il existe des traitements efficaces sur le long terme pour les seins mais qui ne peuvent faire d'effet que si la peau est préparée à en absorber les principes actifs. Il faut d'abord gommer la poitrine comme le reste du corps mais avec une douceur extrême.

Une astuce :

Adoptez un gommage doux pour le visage. Laissez ensuite poser un masque hydratant visage pendant 10 minutes sur le décolleté.

Quelques produits

- Haute tenue, Yves Saint-Laurent.

En spray, très efficace, à l'effet lifting et qui sèche instantanément, permettant de s'habiller aussitôt. Un produit étonnant dont les tests cliniques révèlent une diminution de 0,9 cm de l'affaissement des seins au bout du huitième jour de soin, à raison de deux applications par jour, 49,09 €.



Bust lift,

concentré tenseur buste, de Liérac, 22,71 €.

À vaporiser matin et soir sur la poitrine, un must qui a fait ses preuves depuis maintenant quelques années.

Les jours sans gommage

Se laver au gant de crins, celui à cinq doigts et non en moufle. Il permet de bien l'avoir en main et de maîtriser le geste pour ne pas s'irriter.

- Gant de massage exfoliant à cinq doigts, The Body Shop, 5,18 €.



Conseil : Hydrater quotidiennement avec un lait, une huile, voire un spray.

- Linéance, spray corps hydratant et lissant, aux extraits de melon, orange et pamplemousse.

Eau d'Ange,

Jeanne Plaubert, 38,10 € le flacon spray de 125 ml.

À vaporiser après la douche sur l'ensemble du corps. Existe en version crème câline pour le corps, pour les femmes moins pressées, 51,82 € le pot de 200 ml.



Jambes lourdes

Comment reconnaître des jambes lourdes ?

Ce sont des jambes marbrées, violacées, souvent gonflées au réveil ou en été et qui, de surcroît, supportent mal les stations prolongées debout ou assises jambes croisées. Un véritable fléau qui entraîne des conséquences importantes : le sang circule mal, donc les jambes ne peuvent s'affiner. Un handicap pour toutes celles qui voudraient bien ne plus avoir à traîner la jambe... Alors ne prenons pas nos jambes à nos cous, et décidons enfin de leur rendre leur potentiel.



Gel défatigant jambes lourdes,

Médiflor, 7,46 € le tube de 125 ml.

Une formule qui associe quatre plantes bien connues pour leurs propriétés décongestionnantes (le mélilot, l'hamamélis, la vigne rouge et la mélisse). Gel non gras idéal pour le massage, en commençant toujours de la cheville vers le genou.

LES MAUVAIS GESTES ◆◆◆

- Ça a l'air idiot, mais il faut garder la ligne ! Toute surcharge pondérale (et toute cellulite) aggrave la lourdeur des jambes.
- Bannir les bains chauds qui, en plus de contribuer à la sensation de lourdeur, accélèrent l'apparition des varicosités et plus tard des varices.
- Croiser les jambes fait certes de l'effet... mais coupe la circulation.
- Ne pas porter de chaussettes ni de chaussures trop serrées qui compriment la jambe au mauvais endroit.
- L'épilation avec des cires chaudes ou tièdes est rédhitoire : elle aggrave considérablement les problèmes de flux sanguin.



À FAIRE ◆◆◆ Mettre ses jambes en hauteur, surélever son lit avec des cales ou glisser un coussin sous les pieds pour permettre au sang de circuler.

Porter des collants de contention ; trop épais il y a quelques années, ils sont relativement esthétiques de nos jours et permettent d'améliorer véritablement la circulation.

Consulter un phlébologue qui prescrira un veino-tonique efficace.

Boire beaucoup d'eau.

Marcher le plus souvent possible et faire du sport ; la natation et le vélo sont recommandés (le tennis et le squash sont à éviter).

Rincer ses jambes à l'eau froide, voire glacée, si possible depuis la taille. L'effet décongestionnant est immédiat.

Abuser des gels pour jambes lourdes ou autres huiles d'autant plus efficaces que l'on prend le temps de se masser avec. Commencer par les pieds : toujours du bas vers le haut.

Les gels jambes lourdes, les huiles toniques et anti-eau



Dos, genoux coudes pieds et mains

Le dos

Ne plus jamais courber le dos ! Trop souvent négligé, il a besoin d'être exfolié et hydraté. Et, à moins d'avoir un homme à la maison ravi de vous gommer le dos, il vous faudra des accessoires...

La brosse en bois,
pour le corps, The Body Shop,
9,91 €.



Pour le gommage, n'importe lequel fera l'affaire. Une huile nourrissante à verser dans le bain sera en revanche indispensable pour hydrater.

- Huile Maori douche et bain, Hei Poa, 11,43 € le flacon de 200 ml.

Les genoux et les coudes

Un peu d'huile de coude, et une cure anti-rugosités express pour une peau douce comme du velours...

Gommer les genoux et les coudes avec le savon exfoliant de Nuxe puis, après avoir bien poli, appliquer une couche généreuse de Baume des familles et enrouler comme un bandage avec une gaze très fine pour optimiser les bénéfices nourrissants et réparateurs du soin.

- Savon exfoliant, Nuxe, suivi du Baume des familles IP 12, Rêve de miel, 20,86 €.

Les mains

Des doigts de fée en 10 leçons



*Un peu de temps. Un lieu bien calme.
L'envie de tendre une main à la beauté !
La leçon en dix points peut commencer.*

Une main de fer dans un gant de velours :

Un savon, une pince et une lime à ongles (proscrire les limes en fer), une eau émoulliente, un bâtonnet de buis, une huile fortifiante pour les ongles, une crème nourrissante pour les mains, de l'alcool à 70°, une base, un vernis et un fixateur.

- 1 Prenez un bol d'eau tiède et laissez-y tremper pendant quelques minutes un savon (adouci d'une crème type Dove pour son action hydratante ; un liquide vaisselle peaux sensibles peut aussi faire l'affaire).
- 2 Mettez-y vos mains à tremper en vous détendant avec de la bonne musique.
- 3 Limez vos ongles légèrement au carré.
- 4 Appliquez une eau émoulliente. Une consigne : ne pas y aller de main morte !
- 5 Poussez les cuticules avec le bâtonnet de buis vers la racine puis, toujours avec le bâtonnet, dégagez les cuticules de droite à gauche.
- 6 Maintenant, à l'aide d'une pince, vous pouvez enlever les peaux détachées sous l'effet de l'eau émoulliente. Faites très attention de ne pas vous blesser !
- 7 Laissez poser une huile fortifiante sur les ongles.
- 8 Massez la totalité de la main avec une crème hydratante.
- 9 Enlevez l'excédent d'huile avec de l'alcool pour que le vernis que vous allez poser tienne.
- 10 De main de maître, vous pouvez, dès lors, mettre votre base et vos deux couches de vernis en attendant bien entre chaque pose. Pour finir, n'oubliez pas le fixateur.

Bloc-Notes

♥ **Un corps qui scintille**, comme on lit dans le ciel les étoiles... Tourbillon d'étoiles, de Lancôme, un gel fraîcheur parfumé à l'abricot qui laisse sur la peau des éclats de lumière incolores mais brillants pour sublimer le corps, 23,60 €.

✈ **Le must des onguents** : les huiles Maori Tradition Hei Poa, douche et bain pour le corps, aux 19 actifs essentiels. Pour le visage, 14 huiles. Une odeur envoi-ante qui vous transporte à Tahiti en quelques minutes, 11,43 € les 200 ml.



Un basique

une huile de massage pour amoindrir les raideurs musculaires, atténuer les douleurs articulaires et évacuer le stress : la friction de Foucaud, des laboratoires Lucienne Merle (9,30 €).

À utiliser chez soi avec lumière douce et harmonies mystiques. Détente garantie.



→ notre chou chou ♥♥♥

UNE ODEUR INOUBLIABLE...

• La crème réconfort et l'eau parfumée au thé, d'Elizabeth Arden. Des soins que l'on a du mal à refermer, directement voués à passer un été délicat.

L'eau parfumée Spiced Green Tea, 25,50 € le flacon de 50 ml.

La crème réconfort pour le corps, 18,30 € le pot de 250 ml..

Anti-âge et anti-tâche pour les mains,

Maria Galland, baume anti-âge et beauté des mains et ongles, 19 € le tube de 40 ml.

Concentré anti-tâches jeunesse des mains, 35 € le tube de 20 ml.



Conseil

Jouez les récidivistes avec les massages.

Avant de dormir, c'est le meilleur moyen de permettre au corps de se mettre au repos. Essayez le beurre corporel de Body Shop à l'huile de chanvre, 13,26 €, ou le baume apaisant, relaxant et rééquilibrant de l'Occitane, 5, 94 €.

Prudence ! Il faut veiller à les rendre liquides pour favoriser la pénétration du produit. Pour cela, bien malaxer la noisette de produit dans le creux des mains avant de l'appliquer, toujours du bout des doigts et de manière circulaire. Bien insister sur les points qui favorisent la détente, comme les tempes, les épaules et la nuque en finissant par le plexus solaire et le nombril.

La nuit n'en sera que plus douce !

Les instituts

Quelques adresses

et leurs spécialités

- **Hélianthe international à Paris.**

Points forts : les cils, teintures et permanentes, 23 et 59 €.

Les autres soins : beauté mains et pieds, épilation, décoloration, maquillage permanent, beauté du visage et du corps (dont un soin cryogalbe pour les jambes lourdes).

- **Institut Carlota, à Paris et Neuilly-sur-Seine.**

Points forts : la beauté des mains et des pieds, les faux ongles et leurs dessins pour l'été ; le gommage à base de sels de la Mer Morte (92 € le soin d'une heure).

La carte des autres soins : le Cellex C, un soin antirides et antitaches pour le visage à la vitamine C, l'opération bonne mine (gommage à l'orientale et son masque), etc.

- **Josiane Laure, à Paris, ou la Ferme de beauté dans la Nièvre.**

Points forts : grâce aux soins enveloppants, vous pourrez perdre des centimètres de tour de hanche à la fin d'une séance d'enveloppement amincissant. On vous mesure avant et après et vous avez vraiment dégonflé. Ça paraît invraisemblable mais on a vérifié... Le must : se faire masser par Josiane Laure en personne, une professionnelle passionnée qui connaît son métier sur le bout des doigts.

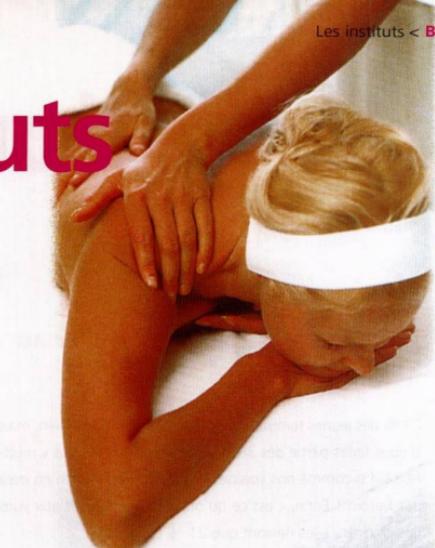
Les autres soins : des soins visages ou corps qui ont un effet lifting et une ambiance de relaxation qui résulte des diverses influences de la patronne.

- **Bioline, à Paris.**

Il est kinésithérapeute, elle est diététicienne : un couple au service de la beauté.

Points forts : les cures amaigrissantes et les nouvelles techniques. Y aller pour tous les soins très spécialisés comme le Cellu M6 (61 €), les cures anti-âge (dont la spéciale buste, 534 € les 12 séances), le maquillage permanent (de 76 € pour un grain de beauté à 381 € pour la reconstitution des sourcils).

Un plus : tous les soins visage comprennent un massage relaxant du crâne ou des pieds, au choix, le summum !



Bioline

- **Espace Marc Dugast, à Paris.**

Sa spécialité : les massages des mains et des pieds (31 € les 30 minutes) ou celui des cheveux avec des produits à la pointe de la technologie.

Des méthodes de massage aussi zen que le décor...



COORDONNÉES

Un peu partout en France, des numéros ou des sites internet pour vous indiquer les coordonnées des instituts les plus proches de chez vous :

Maria Galland	Tél. : 01 44 78 89 00
Auriège	Tél. : 0 803 805 810
Mary Cohr	Tél. : 0 825 33 03 20
Yves Rocher	Site : www.yves-rocher.fr
Sothys	Tél. : 0 810 35 22 00

Près de chez vous

à Savoir

Dans toute la France, chez Marionnaud, laissez-vous guider par les mains expertes des esthéticiennes de leurs 313 instituts, qui vous proposeront un choix de soins et de produits adaptés à votre cas.

Si vous décidez de vous faire « cocooner », accueil et résultats garantis.



• Institut Prévithal, au Mont Saint-Michel.

Au programme, soins du dos et tournée des restaurants inoubliables du coin.

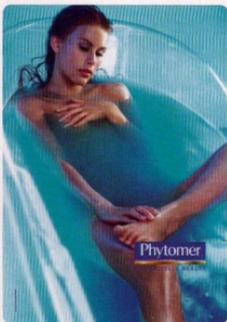
Hôtel Le Michelet ou Le Grand Large, à partir de 605 € par personne les 6 jours de cure, hébergement, demi-pension et randonnées en compagnie d'un guide.



www.previthal.com

• Les SPA Phytomer, un institut international.

Présents sur les cinq continents, les SPA Phytomer sont connus pour leur qualité et le confort qu'ils proposent dans des sites toujours particulièrement élégants et luxueux. Piscine, jacuzzi, hammam, sauna, soins modelage relaxant, balnéothérapie, enveloppements, galbe buste, etc. La liste des soins dépend des lieux.



www.phytomer.com



• À Djerba.

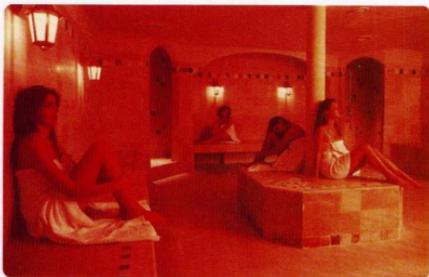
À 3 heures d'avion, 10° de plus sur l'échelle des températures et moins 10 dans celle du stress, c'est à Djerba la douce. Deux nouveaux hôtels thalasso à partir de 1 036 € les 7 nuits (sept jours avec quatre soins par jour).

Renseignements, Thalasso Soleil : 01 55 25 45 15.

• Pour celles qui ne se payeront pas le voyage...

Une oasis en plein Paris : Les bains du Marais.

Tous les lundis, mardis et mercredis, journées pour les femmes. Au programme : sauna, hammam, gommage et massage, à partir de 27,43 €.



Les Bains du Marais

• Une folie au Ritz à Paris.

Ritz Health Club, un havre de paix qui dispense des soins La prairie.

Détente pour un massage express



En un quart d'heure, au café, chez soi ou dans les lieux publics, selon la méthode Joël Savatofski :

• Au Tamlà Café à Paris :

7,70 € les 15 minutes. Tél. : 01 43 38 61 05.

• Au Club Med World à Paris :

12,20 € les 15 minutes. Tél. : 0 810 810 410.

• Et pour les pieds, Millenium beauté :

38 € le massage de 20 minutes et 77 € celui d'une heure.

Le must : demandez ce massage à domicile. Tél. : 01 41 92 92 48.

■ Stéphanie Elbaz



Crème dépilatoire spécial aisselles,

Veet, 3,75 €.

Aussi à l'huile d'amande douce pour respecter la sensibilité de cette zone. Le produit est diffusé par un stick très pratique et se retire à l'aide d'une spatule munie d'un embout caoutchouc.

**Les crèmes ou gels décolorants**

Le point fort de Blondépil : la crème décolorante spécial peaux sensibles à mélanger soi-même (eau oxygénée et ammoniacale). Laisser agir 15 minutes et rincer. Attention : ça picote et la décoloration reste rouge un moment, sans compter que la décoloration favorise la repousse prématurée du poil. À faire quand c'est vraiment indispensable : lèvres ou bras.

- Crème décolorante, flacon duo,

Blondépil, 7,14 €. Existe aussi en gel pour le visage et pour les surfaces importantes, 5,62 et 7,14 €.

- Pratique : les sachets voyages, 8 sachets pré-dosés,

Blondépil, 5,86 €.



À noter : la décoloration est un soin que l'on trouve également en institut.

Le rasoir rase les murs...

Faire la politesse de l'autruche ne sert à rien, les femmes continuent de se raser... 2 femmes sur 3 plus exactement, régulièrement ou à titre exceptionnel. C'est peu sexy et assez rasoir, mais ça marche assez bien. Enfin, le temps de quelques jours !

**Crème de rasage,**

Nair, 2,85 € le tube de 150 ml.
Peaux sensibles ou sèches.

- Mousse à raser, Blondépil, 4,10 € le flacon-pompe de 150 ml.

L'épilation définitive : chez le dermatologue

L'épilation au laser : une méthode au poil !

Qu'est-ce que c'est ? >>> Un tout nouveau tour de magie de « Ma sorcière bien aimée » : la science a inventé un appareil qui nous promet de ne plus jamais avoir à penser à nos problèmes de poils. Bref, un procédé qui tue le poil à la racine et l'empêche de repousser un jour ou l'autre.

Comment ça marche ? >>> Un faisceau lumineux qui repère et qui tombe sur tout ce qui est noir ! En l'occurrence, le poil. Attention donc aux poils blonds, blancs ou roux contre lesquels le laser ne peut rien. Prendre garde aussi à tout ce qui pourrait être foncé en dehors du poil.

Les contre-indications >>> L'association avec des médicaments photo-sensibilisants, comme les antibiotiques ou les anti-inflammatoires, est dangereuse ; les peaux noires ou récemment bronzées sont également écartées car elles risquent d'être brûlées en même temps que le bulbe du poil. Quant aux jeunes filles, elles doivent attendre la fin de la puberté. À faire l'hiver, raser entre deux séances si nécessaire mais ne jamais épiler.

Est-ce que ça fait mal ? >>> Surtout au niveau du maillot. Sauf avec de l'EMLA, un produit anesthésiant à appliquer deux heures avant la séance et prescrit par le dermatologue. S'imbiber du produit et s'emballer avec du cellophane. Vous ne sentirez plus rien. Des croûtes et des rougeurs peuvent apparaître cependant pendant une journée (mais c'est rare), avant que les poils ne tombent. Certains repousseront et seront éradiqués lors de la séance suivante.

**Le coût ?**

À un poil près, 120 € la séance. C'est cher mais rentable sur la durée puisque, à moins d'un problème hormonal, les poils ne repoussent quasiment jamais.

**Une solution pour les poils plus clairs : l'épilation électrique.**

On tue le poil d'une décharge électrique qu'on envoie dans le bulbe à l'aide d'une aiguille. Moins radicale que le laser, l'opération est aussi plus chère mais elle convient aux poils clairs ainsi qu'aux peaux noires ou foncées. Voilà qui vous donnera envie de reprendre du poil de la bête !

• **Institut Prévithal, au Mont Saint-Michel.**

Au programme, soins du dos et tournée des restaurants inoubliables du coin.

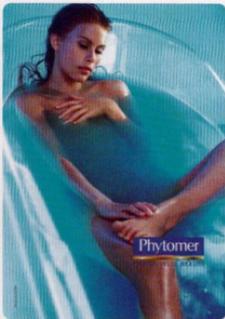
Hôtel Le Michelet ou Le Grand Large, à partir de 605 € par personne les 6 jours de cure, hébergement, demi-pension et randonnées en compagnie d'un guide.



www.previthal.com

• **Les SPA Phytomer, un institut international.**

Présents sur les cinq continents, les SPA Phytomer sont connus pour leur qualité et le confort qu'ils proposent dans des sites toujours particulièrement élégants et luxueux. Piscine, jacuzzi, hammam, sauna, soins modelage relaxant, balnéothérapie, enveloppements, galbe buste, etc. La liste des soins dépend des lieux.



www.phytomer.com



• **À Djerba.**

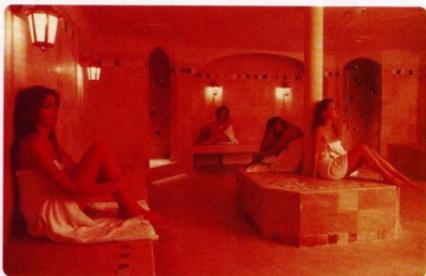
À 3 heures d'avion, 10° de plus sur l'échelle des températures et moins 10 dans celle du stress, c'est à Djerba la douce. Deux nouveaux hôtels thalasso à partir de 1 036 € les 7 nuits (sept jours avec quatre soins par jour).

Renseignements, Thalasso Soleil : 01 55 25 45 15.

• **Pour celles qui ne se payeront pas le voyage...**

Une oasis en plein Paris : Les bains du Marais.

Tous les lundis, mardis et mercredis, journées pour les femmes. Au programme : sauna, hammam, gommage et massage, à partir de 27,43 €.



Les Bains du Marais

• **Une folie au Ritz à Paris.**

Ritz Health Club, un havre de paix qui dispense des soins La prairie.

Détente pour un massage express



En un quart d'heure, au café, chez soi ou dans les lieux publics, selon la méthode Joël Savatofski :

• **Au Tamlà Café à Paris :**

7,70 € les 15 minutes. Tél. : 01 43 38 61 05.

• **Au Club Med World à Paris :**

12,20 € les 15 minutes. Tél. : 0 810 810 410.

• **Et pour les pieds, Millenium beauté :**

38 € le massage de 20 minutes et 77 € celui d'une heure.

Le must : demandez ce massage à domicile. Tél. : 01 41 92 92 48.

■ Stéphanie Elbaz



Bloc-Notes

♥ **Un corps qui scintille**, comme on lit dans le ciel les étoiles... Tourbillon d'étoiles, de Lancôme, un gel fraîcheur parfumé à l'abricot qui laisse sur la peau des éclats de lumière incolores mais brillants pour sublimer le corps, 23,60 €.

✈ **Le must des onguents** : les huiles Maori Tradition Hei Poa, douche et bain pour le corps, aux 19 actifs essentiels. Pour le visage, 14 huiles. Une odeur envoi-vrante qui vous transporte à Tahiti en quelques minutes, 11,43 € les 200 ml.

→ notre chouchou ♥♥♥

UNE ODEUR INOUBLIABLE...

- La crème réconfort et l'eau parfumée au thé, d'Elizabeth Arden. Des soins que l'on a du mal à refermer, directement voués à passer un été délicat. L'eau parfumée Spiced Green Tea, 25,50 € le flacon de 50 ml. La crème réconfort pour le corps, 18,30 € le pot de 250 ml.



Un basique

une huile de massage pour amoindrir les raideurs musculaires, atténuer les douleurs articulaires et évacuer le stress : la friction de Foucaud, des laboratoires

Lucienne Merle (9,30 €).

À utiliser chez soi avec lumière douce et harmonies mystiques. Détente garantie.



Anti-âge et anti-tâche pour les mains,

Maria Galland, baume anti-âge et beauté des mains et ongles, 19 € le tube de 40 ml.

Concentré anti-tâches jeunesse des mains, 35 € le tube de 20 ml.



Conseil

jouez les récidivistes avec les massages.

Avant de dormir, c'est le meilleur moyen de permettre au corps de se mettre au repos. Essayez le beurre corporel de Body Shop à l'huile de chanvre, 13,26 €, ou le baume apaisant, relaxant et rééquilibrant de l'Occitane, 5, 94 €.

Prudence ! Il faut veiller à les rendre liquides pour favoriser la pénétration du produit. Pour cela, bien malaxer la noisette de produit dans le creux des mains avant de l'appliquer, toujours du bout des doigts et de manière circulaire. Bien insister sur les points qui favorisent la détente, comme les tempes, les épaules et la nuque en finissant par le plexus solaire et le nombril. La nuit n'en sera que plus douce !

M². Maigrir

tabac, pilule, bouleversements hormonaux). Mais la cause déterminante, c'est la culpabilité et le manque de plaisir face à la nourriture qui nous mettent en marge d'un juste comportement alimentaire : quelques kilos en trop, un régime qui commence et le goût des aliments qui s'oublie. Frustrée, vous mangez par vengeance et non par faim. Obsédée, vous êtes incapable d'écouter votre corps quand il vous dit qu'il est rassasié. Vous êtes entrée malgré vous en guerre avec la bouffe.

« Faire la paix avec les aliments est bien plus difficile que leur déclarer la guerre », explique le docteur Gérard Apfelдорfer, le nouveau Freud des troubles du comportement alimentaire. En bref, il faut se réconcilier avec le chocolat, les frites, le fromage à 60 % de matières grasses, le sucre et tutti quanti. Si l'on veut être mince, il faut réapprendre à manger la quantité qui convient à notre corpulence ainsi qu'à notre réel appétit. Une entreprise difficile mais qui semble être la seule qui ne fasse pas reprendre six kilos quand on en a perdu quatre. Un long travail sur soi qui changera la vie de celles qui sont prêtes pour le long terme. Pour les autres, celles qui focalisent sur l'échéance du maillot de bain, elles peuvent toujours choisir un régime adapté tout en faisant mûrir le projet pour une prochaine fois...

Les bonnes bases d'une restructuration alimentaire

Oubliez la diète ananas et les balances précises au gramme près. Trop de restrictions engendrent trop d'écarts : se priver lundi, c'est compenser mardi ! Pourquoi ? Parce que le corps a la mémoire longue. Privé un jour, il se rattrape le lendemain et emmagasine plus que de coutume au cas où. Tout est aussi une question d'habitude. Alors, voici quelques principes pour faire ami-ami avec son corps...

LEÇON N° 1  perdre du poids mais que de la graisse. Une seule guerre : la lutte contre le gras. Sachez que 10 grammes de lipides représentent une cuillère à soupe de gras et qu'au-delà de trois cuillères à soupe par jour, vous grossissez ! No comment.

LEÇON N° 2  gagner en masse musculaire en régulant l'apport des protéines.

C'est simple comme bonjour. Si notre masse musculaire est trop faible, notre métabolisme de base est diminué, donc on ne peut pas éliminer de graisse. Un seul objectif : plus de muscles et moins de graisse grâce aux protéines et au sport.

Les protéines sont animales (poissons, viandes, œufs, laitages) ou végétales (soja, lentilles, pâtes, riz, etc.). Il faut en avaler un gramme par kilo pour « resculpter » son corps, soit environ 60 g si vous faites 1,60 m et pesez 57 kg. Car des masses musculaires et grasses qui se rétablissent, c'est un corps qui maigrit là où l'on veut. À l'inverse des régimes « trois kilos en trois jours », la restructuration alimentaire permet de perdre à la carte la graisse localisée. Normal que l'on perde d'où l'on veut quand on ne perd que de la graisse...



Conseil : pensez à la balance qui affiche les taux de graisse et de muscle ; en vente en pharmacie et dans les magasins d'électroménager.

LEÇON N° 3  rester libre. Organisez votre alimentation en toute liberté en disposant des bonnes informations pour manger ce qui vous fera du bien. Répartissez comme il vous plaît les 60 g de protéines et les 30 g de lipides par jour. Surtout, faites-vous plaisir !



La répartition des aliments par jour (calculée sur la base de 57 kg pour 1,60 m)

Pour celles qui ne veulent pas se contraindre à un régime, cette répartition peut être adaptée à la semaine d'une façon plus souple.

- ✓ **60 GRAMMES DE PROTÉINES**
 - 2 x 100 g de viande ou de poisson, (à savoir : 100 g de viande ou poisson = 20 g de protéines).
 - 3 produits laitiers (un yaourt fait environ 5 g de protéines),
 - 5 g de protéines végétales (féculents, légumes et pain).
- ✓ **2 PORTIONS DE LÉGUMES**
Variez pour une meilleure santé et tenez sur le long terme.



LES VACANCES J-15. L'ÉCHÉANCE DU MAILLOT APPROCHE : QUE FAIRE ?

Un régime hypocalorique d'une à deux semaines maxi pour amorcer la perte d'un à deux kilos par semaine.



IMPORTANT : à ne faire que dans des cas de figure exceptionnels !

Vendredi, samedi, dimanche :

- Protéines naturelles à volonté : viande sans graisse (type jambon maigre ou blanc de poulet), poisson (cuit sans gras, à la vapeur ou au micro-ondes), œufs durs, fromage blanc à 0 % de matière grasse.
- Pommes à volonté (cruës ou en compote) pour les fibres et l'eau.
- Eau en grande quantité.

Rébarbative, cette diète a le mérite de faire perdre jusqu'à deux kilos en trois jours. Elle nécessite un grand repos (pour ne pas tourner de l'œil). Profitez donc d'un week-end cocooning pour la faire. Attention, dangereuse si elle s'installe, elle ne doit jamais être pratiquée au-delà de trois jours.

Du lundi au dimanche suivant, menu à 1 500 calories par jour (à suivre pendant une à trois semaines) :

- Les menus sont interchangeableables au cours d'une même semaine. Leur faible teneur en calories réside dans leur mode de cuisson : eau, vapeur, micro-ondes, four, papillotes.
- Les gratins et autres préparations sont réalisés à base de crème fraîche à 10 % de matière grasse, d'œuf et de maïzena.
- Les sauces* sont à base de très petites doses d'huile et de yaourt ou de fromage blanc à 0 %.
- Les fromages et les tranches de pain correspondent à des portions de 30 g ; quant aux matières grasses, elles correspondent à 10 g par prise.

• Évitez les apéritifs salés type cacahuètes ou gardez-les dans un placard réservé aux invités. Pensez cependant que vos convives seront ravis, eux aussi, de prendre un apéritif moins calorique. Des bâtonnets de crudités servis avec une sauce fromage blanc – ciboulette seront appréciés. Tentez sinon les mini-pizzas faites par vos soins, donc moins riches.

• Choisissez vos yaourts et fromages blancs à 0 % (sauf si vous êtes enceinte), édulcorés, de préférence variés et contenant au minimum 5 g de protéines par pot : une indication que vous trouverez sur l'emballage.

• Passez certains de vos caprices.

*Sauce diététique (pour 4 personnes) : mélange dans l'ordre 2 jaunes d'œufs durs + moutarde + jus de citron + 180 g de fromage blanc à 0 % + sel + poivre.

Vendredi



Petit-déjeuner

Café au lait de soja
4 biscuits allégés à l'abricot
1 yaourt maigre et demi
1 verre de jus de pamplemousse



Déjeuner

Salade froide de choux-fleurs, pommes de terre et céleris cuits au gouda ; sauce au fromage blanc
Poulet en papillote aux légumes et 100 g de maïs
1 tranche de pain complet
1 orange



Dîner

Salade de pamplemousse aux crevettes avec une cuillère à soupe de sauce cocktail
Sardines grillées (150 g), maïs et poivron rouge, sauce moutarde
1 portion de Livarot
1 tranche de pain de campagne

Samedi



Petit-déjeuner

Café au lait de soja
1 Wasa germes de blé beurré
1 œuf à la coque
1 verre de jus d'orange



Déjeuner

Salade de concombres
Émincé de veau au curry et aux fruits (pommes, bananes, lait de coco) et poivrons farcis à la tomate, au maïs et aux haricots secs
1 portion de fromage Hollande
1 tranche de pain blanc
1 poire



Dîner

Velouté de poireaux
Filet de merlan au fenouil et flan de carottes, préparé avec du lait de soja, des œufs et de la maïzena
1 portion de fromage bleu
1 tranche de pain complet

Dimanche



Petit-déjeuner

Café au lait de soja
2 petits grillés beurrés
1 œuf à la coque
1 verre de jus de pamplemousse



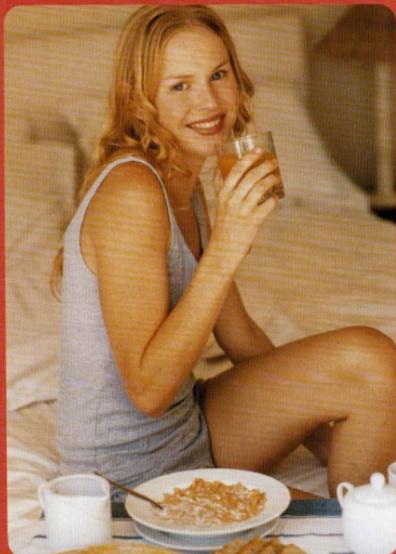
Déjeuner

1 tranche de saumon fumé
1 toast
Filet de porc à la moutarde et chou-fleur sauce mornay (lait écrémé, maïzena, muscade et gruyère râpé)
3 cuillères à soupe de fromage blanc avec une grande cuillère de miel



Dîner

Potage aux pois cassés
Dorade à la provençale et poireaux en beignets faits avec des œufs et des biscottes pilées dans un peu d'huile
Cantal
1 tranche de pain de campagne



Si vous souhaitez obtenir ces recettes, reportez-vous à la bibliographie

Le drainage lymphatique

C'est une technique de massage (manuelle ou par bottes de variation de pression) ayant pour but une amélioration du retour veineux. Avec l'âge et le surpoids, les parois vasculaires sont moins toniques, le sang remonte plus difficilement vers le cœur, la circulation sanguine est plus altérée, les jambes sont enflées en fin de journée : c'est le symptôme des jambes lourdes. Cette technique aide le sang à mieux circuler, c'est un bon moyen d'obtenir un soulagement rapide.

Le coût ?

Environ 45 € la séance.

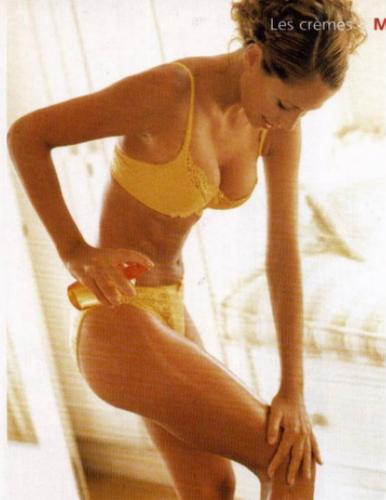
••••• Mésothérapie, ultrasons, palper-rouler, drainage lymphatique, pourquoi les associer ?

Dans le cas d'une cellulite dite « fibreuse » et en première intention, des séances d'ultrasons sont conseillées pour « casser » les chaînes fibreuses, c'est-à-dire pour « décoller » les amas graisseux. Les cellules ainsi mobilisées seront plus facilement éliminées. La mésothérapie peut alors débiter. Par son action, elle augmente le débit sanguin des petits vaisseaux en les dilatant. Les cellules graisseuses « libérées » passent la barrière capillaire et sont éliminées dans la circulation sanguine. Enfin, des séances de drainage lymphatique améliorent le retour veineux et augmentent encore la qualité de la circulation sanguine. Le tissu mieux irrigué, « décapitoné », perd son aspect de peau d'orange.

Il est très important de consulter un spécialiste avant toute séance de mésothérapie, d'ultrasons ou de drainage lymphatique.



La cellulite étant souvent associée à un excédent de poids, un régime alimentaire est vivement recommandé. Une consultation médicale hebdomadaire permettra un suivi rigoureux de votre régime. Enfin, n'oubliez pas de faire un peu d'exercice pour être fin prête aux premiers rayons de soleil annonciateurs de l'été...



Quelques crèmes

En matière de cellulite, il faut adopter la même philosophie que pour les crèmes antirides : toujours opter pour les nouveaux produits, de plus en plus performants grâce à la recherche.

- BodyDélic, de Phytomer.

Pour lutter, désinfiltrer et attaquer l'amas graisseux. À appliquer en massage deux fois par jour, 44,20 € le pot de 250 ml.



Bikini anti-cellulite,

Christian Dior, 39,64 € le spray de 200 ml.

Au Lipodiet Process breveté, une essence amincissante et lissante.

- Percutaféine, une crème des laboratoires Pierre Fabre. Efficace grâce à son principe actif de caféine, 19,61 € les 200 ml.
- Perfect Slim, de L'Oréal. Un gel minceur et fermeté anti-peau d'orange à utiliser en massant les jambes de bas en haut, 11,90 € le tube de 20 ml.

3. Chirurgie esthétique

EN CE QUI CONCERNE LE VISAGE,
IL FAUT BIEN DISTINGUER SA PARTIE HAUTE DE SA PARTIE BASSE.

Le lifting

LE HAUT DU VISAGE

« Le haut du visage concerne le front, les tempes, les pourtours orbitaires jusqu'aux pommettes. »



avant



après

En ce qui concerne le visage, il faut bien distinguer sa partie haute de sa partie basse.

Le haut du visage concerne le front, les tempes, les pourtours orbitaires jusqu'aux pommettes. Les rides du front peuvent apparaître chez des personnes très jeunes, même dès 20 ans (excès de mobilité des muscles). Et dès l'âge de 30-35 ans, des effets visibles peuvent commencer à se manifester par relâchement, d'autant qu'avec l'âge, l'excès de mobilité des muscles frontaux et orbitaires s'amplifie et accentue ainsi les rides. Parmi ces effets, la descente des sourcils et,

conséquemment, le relâchement des paupières. Le relâchement se marque toujours vers le bas !

La technique utilisée auparavant, le lifting frontal, consistait à enlever une bande de peau dans le cuir chevelu, à décoller la peau et à retendre le tout. Un inconvénient majeur, tout au moins pour les personnes ayant moyennement ou peu de cheveux, était de diminuer encore la quantité de ces derniers. Nouvelle technique, l'endoscopie : deux petits trous au niveau du cuir chevelu par lesquels on introduit des micro-caméras et les instruments permettant par diverses techniques de repositionner le tout vers le haut, quand le problème n'est pas un excès de peau.

à Savoir

Une alternative lorsqu'une patiente ne souhaite pas avoir recours à un lifting endoscopique : l'injection du Botox. Cette technique donne des résultats spectaculaires. Issu du botulisme, une maladie ayant pour effet de paralyser les muscles, le Botox est un produit à base de toxines botuliques « apprivoisées ». Ici, le but est simplement d'affaiblir les muscles et de freiner leur mobilité.

N.B. : Le Botox devrait être légalisé en France dans le courant de cette année.

Attention >>> Pratiquée à l'étranger, l'injection de Botox doit être exécutée par un médecin hautement qualifié car si l'intervention échoue, les paupières peuvent rester paralysées et ce jusqu'à six mois.

Les autres produits non résorbables :

Ces produits ont l'avantage d'être durables mais comportent de graves inconvénients. Par exemple, en cas de mauvaise réaction à un corps étranger. Les effets, catastrophiques, peuvent aller jusqu'à un durcissement anormal du tissu (induration).

Autre exemple, avec cette fois-ci un amalgame de collagène (ou d'acide hyaluronique) et de microbilles synthétiques. Son utilisation a pour but de provoquer, grâce aux tissus qui se régénèrent, un gonflement naturel qui comble la ride. Mais si la réaction est trop forte et que cela enfle plus que de mesure, la personne risque de se retrouver défigurée. Donc attention : les produits non résorbables sont à déconseiller formellement pour les zones situées en superficie.

●● Indications

À quel âge ? >>> Le haut : en moyenne, dès 35 ans, parfois plus jeune. Le bas : plus tard, à partir du moment où l'ovale se déforme.

Hospitalisation >>> Vingt-quatre heures à l'hôpital.

Le laser

« En cas de lifting, s'il y a des taches et de la couperose, elles sont traitées deux ou trois mois après. »

En cas de lifting, s'il y a des taches et de la couperose, elles sont traitées deux ou trois mois après.

En ce qui concerne les rides, il y a deux types de laser : le CO₂ et l'erbium. Les deux ont un effet abrasif qui enlève de l'épiderme et un peu de derme, supprimant automatiquement la ride.

Le CO₂ provoque un effet de rétraction (exemple, en cas de poches importantes sous les yeux, il faut retendre la peau afin d'éviter la formation de rides qui n'existaient pas auparavant). L'erbium est plus chirurgical, plus ablatif, mais sans rétraction.

Postopératoire >>> Le lendemain, enlèvement des pansements, coiffure, maquillage. La personne rentre chez elle et doit y rester une semaine si laser.

Dans de rares cas, par exemple si la patiente a perdu plus de sang que prévu, elle peut rester en observation un jour supplémentaire dans l'établissement hospitalier.

Possibilité de venir deux fois par semaine pour des drainages lymphatiques, ce qui accélère la résorption et est d'un grand secours sur le plan psychologique.

Résultat optimum à partir du troisième mois : la peau redevient souple et les marques sont bien estompées.

Le Coût

Lifting endoscopique du haut	de 2 100 à 3 000 €
Lifting du haut	de 3 800 à 6 000 €
Liposuction de la graisse du menton	1 500 €
Contour de la bouche	de 900 à 1 100 €

Le Coût

La séance

120 €

Les autres produits non résorbables :

Ces produits ont l'avantage d'être durables mais comportent de graves inconvénients. Par exemple, en cas de mauvaise réaction à un corps étranger. Les effets, catastrophiques, peuvent aller jusqu'à un durcissement anormal du tissu (induration).

Autre exemple, avec cette fois-ci un amalgame de collagène (ou d'acide hyaluronique) et de microbilles synthétiques. Son utilisation a pour but de provoquer, grâce aux tissus qui se régénèrent, un gonflement naturel qui comble la ride. Mais si la réaction est trop forte et que cela enfle plus que de mesure, la personne risque de se retrouver défigurée. Donc attention : les produits non résorbables sont à déconseiller formellement pour les zones situées en superficie.

●● Indications

À quel âge ? >>> Le haut : en moyenne, dès 35 ans, parfois plus jeune. Le bas : plus tard, à partir du moment où l'ovale se déforme.

Hospitalisation >>> Vingt-quatre heures à l'hôpital.

Postopératoire >>> Le lendemain, enlèvement des pansements, coiffure, maquillage. La personne rentre chez elle et doit y rester une semaine si laser.

Dans de rares cas, par exemple si la patiente a perdu plus de sang que prévu, elle peut rester en observation un jour supplémentaire dans l'établissement hospitalier.

Possibilité de venir deux fois par semaine pour des drainages lymphatiques, ce qui accélère la résorption et est d'un grand secours sur le plan psychologique.

Résultat optimum à partir du troisième mois : la peau redevient souple et les marques sont bien estompées.

Le Coût

Lifting endoscopique du haut	de 2 100 à 3 000 €
Lifting du haut	de 3 800 à 6 000 €
Liposuction de la graisse du menton	1 500 €
Contour de la bouche	de 900 à 1 100 €

Le laser

« En cas de lifting, s'il y a des taches et de la couperose, elles sont traitées deux ou trois mois après. »

En cas de lifting, s'il y a des taches et de la couperose, elles sont traitées deux ou trois mois après.

En ce qui concerne les rides, il y a deux types de laser : le CO₂ et l'erbium. Les deux ont un effet abrasif qui enlève de l'épiderme et un peu de derme, supprimant automatiquement la ride.

Le CO₂ provoque un effet de rétraction (exemple, en cas de poches importantes sous les yeux, il faut retendre la peau afin d'éviter la formation de rides qui n'existaient pas auparavant). L'erbium est plus chirurgical, plus ablatif, mais sans rétraction.

Il donne moins d'effets de brûlure et les suites sont beaucoup plus rapides, principalement pour la bouche et les yeux.

Pour les taches et la couperose, on emploie le laser KTP, qui fait partie des lasers vasculaires (généralement, trois séances sont nécessaires).

Le Coût

La séance	120 €
-----------	-------

filling (remplissage). La technique consiste à utiliser la graisse que l'on a prélevée chez la patiente, sur les fesses par exemple. Elle est ensuite soigneusement centrifugée afin d'obtenir un corps parfaitement pur que l'on injecte en profondeur par va-et-vient avec de très fines aiguilles.

Ce procédé a été mis au point par un Américain il y a environ quatre ans et présente l'énorme avantage de ne pas se résorber tout en étant naturel.

●● Indications

À quel âge ? >>> À tout âge.

Contre-indications >>> Pas de contre-indication connue dans les techniques récentes. S'adresse aux personnes ayant été gravement malades, accidentées ou qui souhaitent retrouver un aspect plus esthétique.

Le Coût

2 250 €



Les lèvres

Les lèvres sont très importantes dans un visage car elles sont le symbole de l'érotisme et de la sensualité.

Là aussi, on a d'abord beaucoup utilisé le gonflement par silicone, avec toutes les conséquences néfastes qu'on lui connaît.

●●● Deux cas de figure :

Diminuer des lèvres trop grosses ou augmenter des lèvres trop fines. On peut aussi se faire redessiner le contour.

Le sens artistique du chirurgien est ici très important. Il doit analyser soigneusement les zones à rendre plus volumineuses (milieu, côté, aplatissement, contour, etc.).

À une certaine époque en France, de nombreuses opérations ont été un échec. On parlait d'effet « canard » car la bouche était trop gonflée. Mais on peut résorber le phénomène grâce à une deuxième opération, plus longue néanmoins car il s'agit de rattraper les erreurs (trois quarts d'heure). Celle-ci se fait cette fois de l'intérieur, ce qui évite toute cicatrice visible.

« Les lèvres sont très importantes dans un visage car elles sont le symbole de la sensualité. »

●● Indications

À quel âge ? >>> À tout âge.

Contre-indications >>> Pas de contre-indication. L'effet est réussi.

Le Coût

Par seringue	380 €
Pour les deux lèvres	760 €

N.B. : S'il s'agit d'une première intervention, elle est à répéter après trois mois et nécessite une injection (380 €).

« Les seins sont une zone particulièrement érogène et les femmes sont hypersensibles à leur aspect. Des seins inesthétiques peuvent les complexer au point de gêner leur vie sexuelle. Parfois, c'est le partenaire qui est demandeur. »

Les seins

VENONS-EN AUX TROIS PROBLÈMES ESSENTIELS :
L'AUGMENTATION, LA RÉDUCTION, LA PTÔSE.

L'AUGMENTATION

Des seins petits mais sans excès de peau qui ne sont pas tombants : dans ce cas, on place une prothèse.

Deuxième cas : il y a masse glandulaire, la prothèse se met sous les glandes et devant le muscle. C'est parfait car les glandes et la prothèse ne font plus qu'un. Attention : il faut s'assurer que le tissu glandulaire est suffisant pour masquer complètement la prothèse.

Il n'y a pas ou trop peu de masse glandulaire : il faut placer la prothèse derrière le muscle, ce qui est un peu moins naturel lors de certains mouvements. Il faut savoir que le muscle pectoral s'arrête à la partie haute du sein, donc le bas de la prothèse est sous la peau. Il y a risque, sous l'action du muscle, que la prothèse remonte un peu. On place à cet effet un bandage très serré après l'intervention, qui doit être maintenu pendant dix jours.

Les prothèses sont soit en silicone (l'interdiction a été levée car il a été formellement prouvé qu'elles ne créaient pas de problèmes de santé), soit en sérum physiologique.

Sur le plan visuel, l'effet est le même, mais au toucher, pas du tout. Le sérum physiologique produit un effet « flocc », la prothèse est plus dure et se dégonfle, alors que les poches de silicone s'assimilent à la consistance naturelle du sein.

Il existe des prothèses anatomiques ayant la forme d'un sein mais il y a un risque : elles peuvent tourner.



Deux techniques de placement : soit par l'aisselle, soit par l'aréole, si la taille de cette dernière y suffit. Chez les personnes qui n'ont pas atteint l'âge adulte, ce n'est pas à recommander car le développement mammaire peut encore varier. Un bon chirurgien n'accepterait d'opérer qu'en ayant reçu une lettre en bonne et due forme d'un endocrinologue ou d'un gynécologue.

●● Indications

Hospitalisation >>> Anesthésie générale. Vingt-quatre heures. Les douleurs sont importantes, surtout quand la prothèse est placée sous le muscle. Il faut porter un bandage serré pendant dix jours et le même temps est nécessaire pour se sentir bien.

La liposuction

« La liposuction a pour but de changer les formes, de les sculpter. »



avant



après

La liposculpture est plus raffinée que la liposuction traditionnelle. Elle permet au moyen de canules plus fines de se rapprocher de la peau. C'est plus joli, car elle évite les formations de « bosses et de trous ». Avec les grosses canules, il faut aller en profondeur, et si l'on se rapproche de la peau, il y a formation de vagues. La liposuction peut se pratiquer sur toutes les parties du corps.

Les plus courantes sont la culotte de cheval, le ventre, les flancs (poignées d'amour), les genoux, la face interne du haut des cuisses, les chevilles, les bras, les fesses. La pratique est la même pour toutes les parties à traiter. Le chirurgien procède par infiltration d'un liquide dans la graisse qui va diluer celle-ci et faciliter son extraction. En ce qui concerne la face antérieure des cuisses, l'intervention est plus délicate car c'est une graisse beaucoup plus dure. C'est un peu comme travailler de la pierre. Elle demande beaucoup de savoir-faire de la part du chirurgien pour éviter les irrégularités, mais certains la pratique.

Nombre de personnes, si l'opération est conséquente, préfèrent malgré tout l'anesthésie générale afin d'éviter tout stress. Important : la qualité de la peau et son élasticité indiquent

fortement la pratique de la liposuction le plus tôt possible. En ce qui concerne les femmes de 40-50 ans et plus, il est nécessaire de laisser un peu de graisse afin d'éviter que cela ne fripe ou de procéder à l'intervention en deux fois, pour laisser à la peau le temps de se rétracter. Il existe aussi la liposuction par ultrasons mais certains chirurgiens sont contre alors que d'autres la pratiquent toujours.

● Indications

Hospitalisation >>> Anesthésie locale : sortie immédiate.
Anesthésie générale : entrée le matin, sortie le soir.

N.B. : *Demandez à ce que l'on vous vienne vous chercher à la sortie de l'hôpital.*

Postopératoire >>> Les brûlures dues au va-et-vient des canules se soignent à l'aide de pansements spécifiques, de texture grasse, qui se gardent une semaine. L'intervention ne laisse aucune trace.

Pour les parties allant du ventre à la cheville, port de panty (80 €) obligatoire et piqûres d'anticoagulants afin d'éviter les phlébites (très dangereuses) pendant quinze jours.

En principe, les problèmes de « vagues » sont éliminés, sauf si le chirurgien a mal évalué la quantité de graisse à enlever.

● ● ● Le Coût

Pour toutes les petites zones et anesthésie locale	2 000 €
Anesthésie générale	3 000 €
La culotte de cheval en anesthésie locale	2 500 €

N.B. : *Le dos, étant donné l'étendue de la surface, ne peut être traité sous anesthésie locale.*

La calvitie

IMPLANTS CAPILLAIRES

Pour ne plus jamais s'arracher les cheveux !

Un dossier réalisé avec la collaboration du docteur Alain Lejade, Paris VIII*

Nous ne sommes pas sans savoir, face à l'impact psychologique que représentent la perte de cheveux et la calvitie naissante chez la femme, que celles-ci sont souvent vécues comme un véritable drame.

La gent féminine, contrairement aux hommes, doit faire face à ce « désagrément » depuis trop peu de temps pour être armée psychologiquement.

En effet, le phénomène coïncide avec le regain d'activité professionnelle de la femme. Peut-on parler de cause à effet ? Il semblerait que oui, comme nous le verrons plus loin dans l'article.

Expliquons d'abord le phénomène de la chute de cheveux

L'hormone mâle a la particularité d'activer le travail de la glande sébacée. Celle-ci produit trop de graisse et étouffe le cheveu qui finit par tomber.

Que ce soit chez l'homme ou chez la femme, c'est donc l'hormone mâle qui est le principal facteur de la chute du cheveu. On dénombre deux causes principales de la perte des cheveux chez la femme : les brushings, qui maltraitent cheveux et racines, et les causes hormonales, qui ont plusieurs origines.

Il faut savoir que le taux hormonal chez la femme est d'environ 90 % d'hormones féminines pour 10 % d'hormones mâles. Ce taux peut varier pour différentes raisons telles que le stress (souvent provoqué par une surmultiplication de tâches professionnelles et familiales), qui fait augmenter la proportion d'hormones mâles chez la femme, et la pilule qui, selon sa composition, génère une variation du taux hormonal. Nous passerons sur les facteurs héréditaires qui touchent surtout l'homme dans ce domaine.

Il existe deux thérapies essentielles pour lutter contre la chute des cheveux :

L'androcure est un médicament à prendre sous forme de traitement prescrit par un endocrinologue. Il s'adresse aux femmes de moins de cinquante ans ayant des problèmes hormonaux qui nécessitent ce genre de traitement.

Les micro-greffes sont destinées habituellement aux femmes plus âgées.

Avant d'aborder la micro-greffe, il faut souligner qu'il est primordial d'avoir, au préalable, consulté un spécialiste. Il pourra ainsi établir un diagnostic sur la qualité du cheveu et la zone « donneuse ». Nous devons également mettre l'accent sur le fait qu'un chirurgien sérieux peut être conduit à refuser une intervention si les conditions ne sont pas idéales pour une réussite totale de l'implantation.

L'indication essentielle de la transplantation capillaire chez la femme est une calvitie gênante, définitivement installée, sans aucun espoir de repousse du cheveu.

à Savoir

La micro-greffe consiste en une courte opération chirurgicale (deux à trois heures) pratiquée sous anesthésie locale et pas plus douloureuse qu'une intervention chez le dentiste. On préleve par bande de cheveux d'environ 0,5 cm sur 10 cm dans la région de la nuque (la cicatrice est pratiquement invisible). Cette bande sera découpée au microscope, cheveu par cheveu, pour être ensuite réimplantée par un, deux, voire quatre cheveux selon la nature, la couleur, l'implantation et le volume désiré.

4. Mode



Blouse à lignes blanches et roses **JUS D'ORANGE** 41,40 € • Pantalon mauve **CHACOK** 220 €
• Tong perlées roses **TROIS SUISSES** 12,04 € • Bob rose **LANVIN** prix n.c. • Vanity case rose
à fleurs **QUIKSILVER** 37 € • Collier de chien avec cœur **CLAIRE'S** 8,98 €

Dolce
vita



Photos : Jean-Marie Marion
Maquillage : Véronique Clochepin
Coiffure : Sandra Sage
Stylisme : Florence Julienne
Remerciements au Man Ray, Paris VIII

Débardeur perlé ciel et jupe mousseline coulissée assortie **CARACTÈRE** 150 € et 225 €
• Mules noires strassées et lacées **BRUNO MAGLI** 400 € • Sac frangé et perlé bleu
CARACTÈRE 115 €



Robe léopard et sac en crocodile jaune **GIANNI VERSACE** prix n.c.
• Sandales dorées Marilyn **CHRISTIAN LOUBOUTIN** 400 €

Photos : Nathalie Pachiaudi
Maquillage/coiffure :
Sébastien pour les salons Clovis
Stylisme : Florence Julienne

La plus
belle

des
mamans

Robe fleurie rose **VÉRONIQUE DELACHAUX** 145 € • Chaussures à fleurs **BARRILA** prix n.c.
• Sac résille perlé rose **ANTIK BATIK** 61 €

Maman chérie



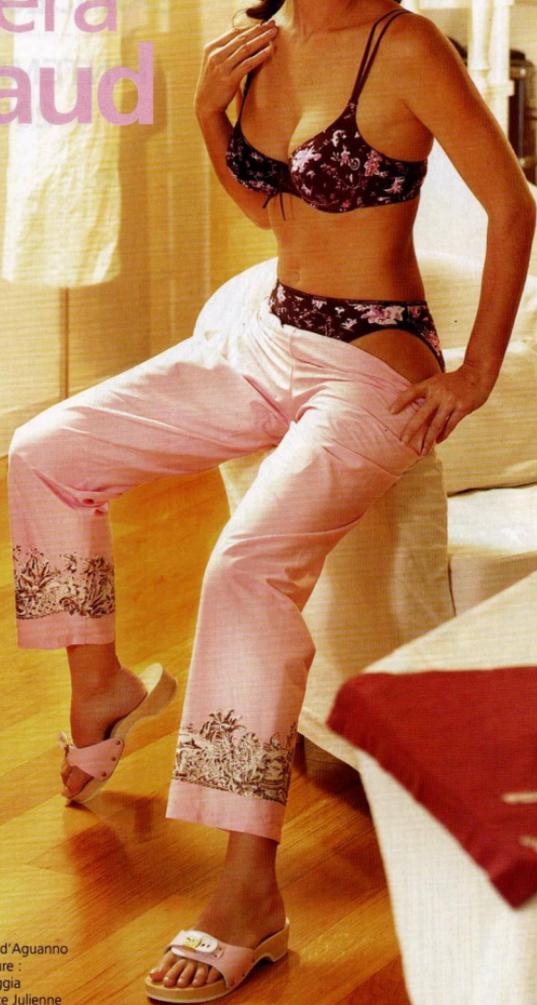
Remerciements à Webster Fine Art

Jupe et chemisier à rayures kaki **FORMES** 73 € et 87 €
• Créoles frangées brunes et vertes **SATELLITE** 84 €



Pantalon imprimé japonais violet et jaune **CODE BY E2** 365 € • Tee-shirt mauve **ALAIN WEISS POUR RONDISSIMO** 30 € • Tong bois et velours bordeaux **ANTIK BATIK** 76 € • Sac rose **CLAIRE'S** 10 € • Collier lacet + plaque ronde **ALAIN WEISS POUR RONDISSIMO** 80 € • Bracelet en cuir mauve/orange **SATTELITE** 75 €

L'été sera chaud



Photos : William d'Aguanno
Maquillage/coiffure :
Emmanuelle Maggia
Stylisme : Florence Julienne

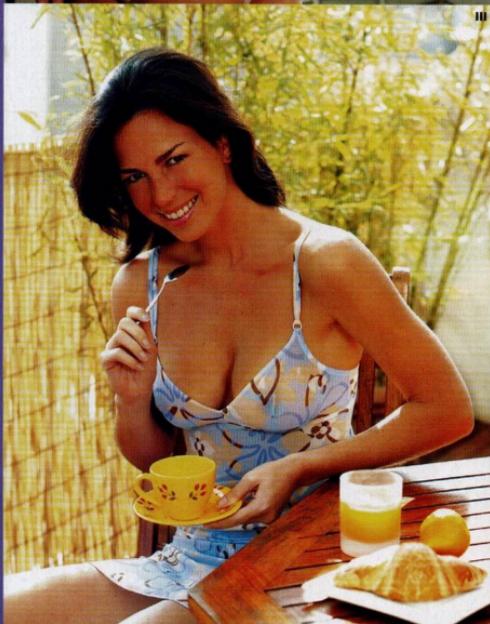
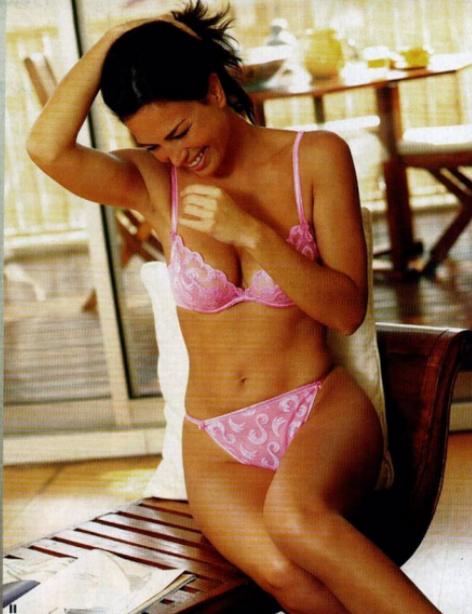
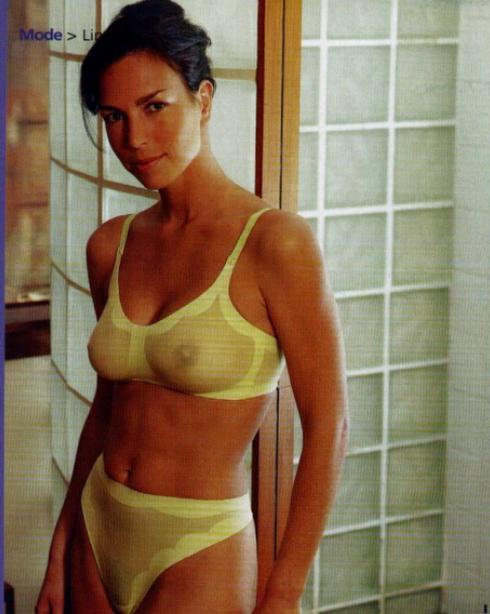
Soutien-gorge à armatures et slip fantaisie Ceylan marron, portés avec un pantalon de pyjama Delhi bois de rose, le tout **PRINCESSE TAM.TAM** 34 €, 21,20 € et 37,95 € • Pescuras roses **SCHOLL** 55 €



Soutien-gorge corbeille, culotte sexy et serre-taille bougainvillier **LISE CHARMEL** 80,60 €, 86,70 € et 68,60 € • Bas carnation **GERBE** 28,06 € • Pendentif sur gros grain cristal rose **SATELLITE** 50 €



Caraco jaune avec culotte fantaisie Margot **PRINCESSE TAM.TAM** 29,95 € et 21,20 €

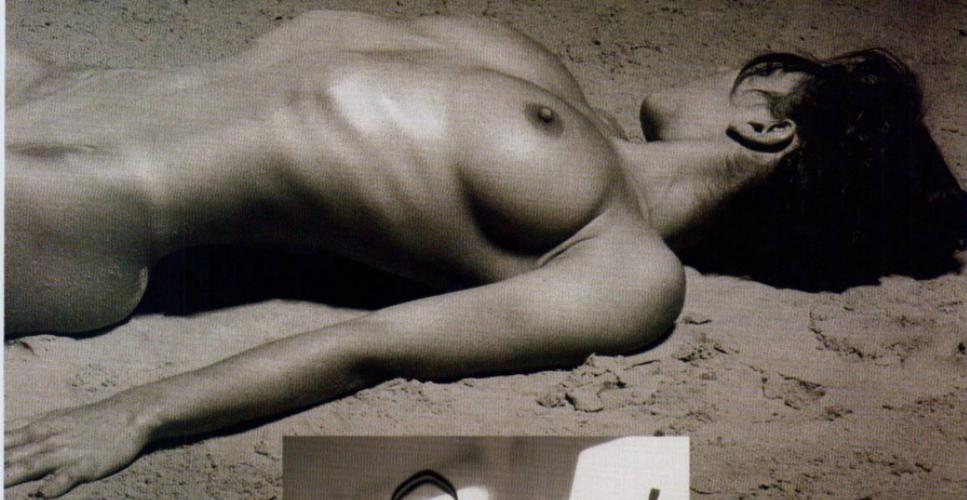


- I Ensemble songe voile anis sans couture **SCANDALE** 29,52 € et 19,78 €
- II Ensemble soutien-gorge et culotte en dentelle rose **WONDERBRA** 28,35 € et 14,51 €
- III Combinette et culotte bleues Joséphine **PRINCESSE TAM.TAM** 53,30 € et 19,95 €
- IV Brassière et minishort en piqué de coton blanc **LACOSTE** 38 € et 30,40 €

Le maillot vu par Hervé Léwis



Soutien-gorge et minishort
Jungle ton orange avec
feuillage rose **MANUEL**
CANOVAS 122,40 €



Maillot de bain une pièce façon denim **LA HALLE AUX VÊTEMENTS** 24,39 €



I Soutien-gorge et culotte échantrée,
peau douce, découpés ondulés, rouge
ERES 241,50 €

II Soutien-gorge et culotte
KANA BEACH 42,53 €



Remerciements à Kana Beach

Accessoires

PRINTEMPS-ÉTÉ 2002



CACHAREL • 74 €



ROXY - QUIKSILVER
28 € • 13 € • 12 €



CACHAREL
257 €



STELLA CADENTE • 210 €



BULGARI • 670 €



CHARLES JOURDAN
110 € • 450 €



PEQUIGNET • 950 €



PATRICK COX • 300 €



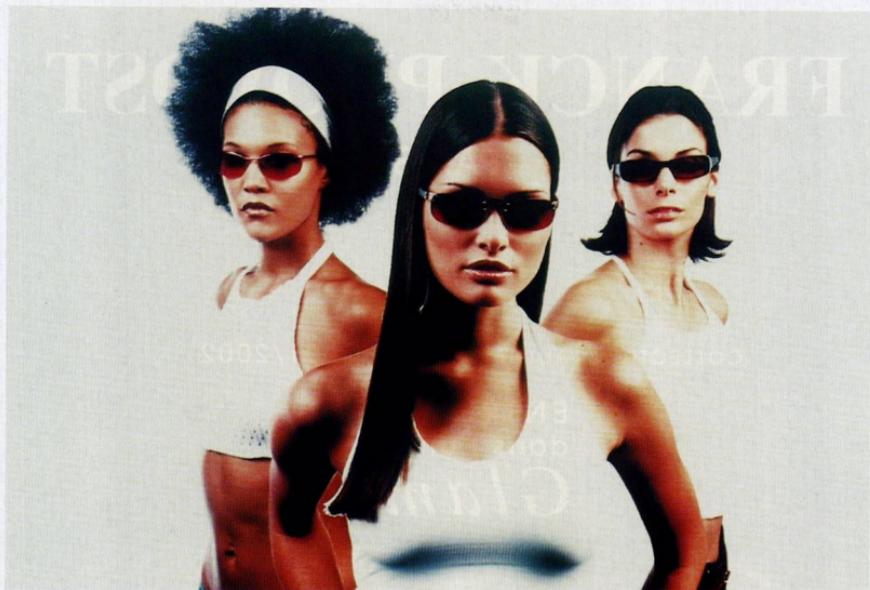
CAT • 84,90 €



AGATHA • Collier 50 € • Dormeuses 60 €



AGATHA



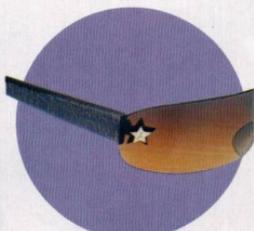
Alain Afflelou

Sous le soleil

exactement



GUESS • 107 €



ALAIN AFFLELOU • 69 €



BULGARI • 266 €



GUESS • 59,40 €



CACHAREL • 150 €

5. Relooking



23 ans
maquilleuse

Justine

Le désir de Justine : avoir plus d'assurance, pouvoir se cerner, mieux se connaître. Avant, elle avait un look plutôt baba cool. Ses couleurs privilégiées étaient le noir et le prune.

STYLISME

Un peu de « provoc »

Une robe pleine de gaieté, de légèreté, avec des grosses bottes marron genre Patogasse.

On lui a mis volontairement des bas couleur chair, même si c'est le printemps, pour accentuer son look tout en contraste. Justine a un côté baroudeur grâce aux bottes et féminin grâce à sa robe à fleurs. Pour une jeune femme comme Justine, il est très amusant de jongler avec les différents styles, avec les vêtements et les accessoires.





L'avis de Josy

« Justine doit garder son côté mutin, jeune et frais. Il faut mettre en avant sa flamme et son impulsivité de façon à les voir dorénavant comme des qualités et non plus comme des défauts. Le noir ne lui va pas, il lui faut absolument des couleurs. »



CÔTÉ COIFFURE

Une couleur sur mesure

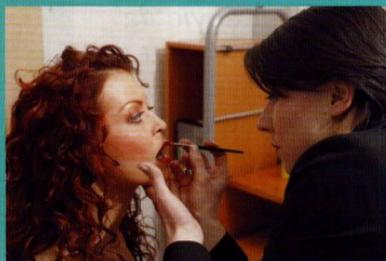
Le coloriste lui a concocté une couleur sur mesure, un mélange de cuivrés qui met en valeur la brillance de ses cheveux. Le coiffeur a préféré pour Justine une coupe assez longue et dégradée, composée d'énormes boucles qui tombent en cascade sur ses épaules pour accentuer son côté sexy tout en restant très jeune, très espiègle.



CÔTÉ MAQUILLAGE

Accentuer les pommettes

Toutes les teintes chaudes lui conviennent, mais mates et pas brillantes comme Chantal. Pour les paupières, on va opter pour des ombres rouille, pain d'épice, cognac. Le maquilleur va accentuer les pommettes par des creusés dans les mêmes tons mais plus soutenus. Quant aux lèvres, on reste absolument dans les cuivrés. C'est un maquillage fait d'une harmonie de tons chauds qui soulignent le tempérament gai de Justine.





32 ans
responsable des ressources humaines

Cécile

Le désir de Cécile : après dix ans de mariage et un magnifique petit garçon de deux ans, elle avait envie de plaire à nouveau et davantage à son mari, de se donner un petit coup de fouet.

STYLISME

« Beau comme une seconde peau »

Avant, le look de Cécile était strict, "limite" trop âgé pour elle. Ses cheveux étaient très tirés. Céline l'a conseillée en lui expliquant grâce à des dessins comment reconstituer sa garde-robe. Ce qui lui convient : des couleurs neutres, qui la mettent en valeur. Ainsi, c'est elle qui ressort : des blancs cassés, des ivoires, des beiges rosés. À bannir totalement : le noir, trop dur pour elle.



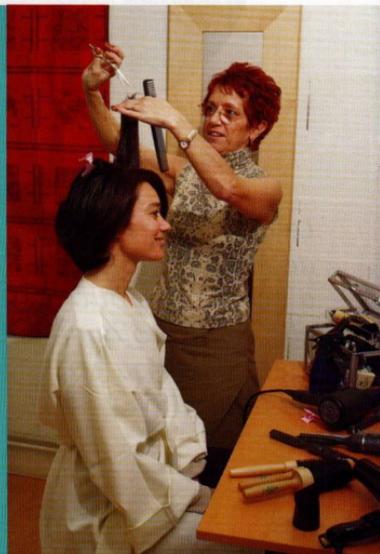
»»» L'avis de Josy

« Grâce à sa méthode (la chromopsychologie qui s'appuie sur une étude psychologique très profonde de la personne tout en respectant totalement son caractère et ses envies), Josy a tout de suite cerné la personnalité à la fois très féminine et très réservée de Cécile. »



CÔTÉ MAQUILLAGE « Couleurs chocolat »

On a chargé au maximum les paupières pour souligner le bleu des yeux avec des fards noirs et chocolat, dans la même teinte que le rouge à lèvres (en harmonie avec la chevelure). Pour la peau, on a privilégié un fond de teint très velouté de couleur ivoire qui accentue la finesse de ses traits.



CÔTÉ COIFFURE Du dynamisme

Pour la coiffure, elle a choisi une coupe assez courte, très dynamique, très déstructurée sur une chevelure chocolat pour féminiser et mettre en avant le sublime visage de la jeune femme qui paraissait trop sévère avec son chignon-très serré.



41 ans
psychothérapeute

Magali

*Le désir
de Magali : à force
d'écouter les autres,
elle avait profondé-
ment envie qu'on
lui parle d'elle.*

STYLISME

Très femme

Pour Magali, Josy et Céline ont choisi une robe noire très moulante. Tout d'abord parce que les couleurs fortes lui vont bien (le noir, le rouge...), et très près du corps car elle a besoin de féminité. Et surtout pour profiter de sa silhouette de rêve ! On termine le look avec des sandales noires à très hauts talons pour accentuer le côté glamour.



»»» L'avis de Josy

« Magali avait besoin d'euphorie. Elle a une vraie curiosité de changement. Ce qui m'a sauté aux yeux, c'est son originalité, son côté à la fois passionné et introverti car il y a beaucoup de rigueur en elle. Avec Magali, il faut jouer l'exagération dans tous les sens du terme. »



CÔTÉ MAQUILLAGE

Du relief

Sur une base de teint très blanc, un blanc de porcelaine, on va jouer avec des grenats, des noirs, des couleurs assez crues. Pour les paupières, on va appliquer beaucoup de noir, pour faire ressortir le bleu de ses yeux, et sur les lèvres, des grenats et des rouges très foncés. On va terminer en lui creusant les pommettes grâce à des fards lie-de-vin pour accentuer la forme très fine de son visage.



CÔTÉ COIFFURE

Une couleur ébène

Magali avait des cheveux très longs et ne savait qu'en faire. Pour elle, un seul mot : l'exagération. Le chignon ultra-strict très serré lui donne un côté femme fatale, ou des cheveux carrément bouclés, voire gaufrés, comme ici, tout ça sur une coloration noir de jais qui affirme définitivement son style.





50 ans
femme au foyer

Chantal

STYLISME « Sexy mais chic »

Un maître-mot pour Chantal : la sensualité. Tous les vêtements qui ont une forte touche de féminité lui vont à ravir. Pour elle, le noir est interdit. Chantal sera la plus belle vêtue de vêtements près du corps et de décolletés dans des couleurs les plus vitaminées possibles. Tout ce qui rappelle le soleil et le feu met en valeur son charme naturel.

*Le désir
de Chantal :
elle voulait en savoir
plus sur elle, trouver
son image et affir-
mer sa féminité,
mais sans vulgarité.*



»»» L'avis de Josy

« L'image de Chantal est définitivement solaire. Dès que je l'ai vue, j'ai ressenti son besoin intense de plaire, de séduire. J'ai eu envie de mettre en avant son côté à la fois glamour, vulnérable et belle plante. Il ne faut pas hésiter à jouer avec ses différences, le charme n'a pas d'âge. Il ne faut rien cacher, tout accentuer et, surtout, être en harmonie avec soi-même. »



« Cette expérience, je la savoure comme une vraie parenthèse dans ma vie »



CÔTÉ COIFFURE

Soleil et volume

Un côté coiffé-décoiffé, voire sauvageonne. Elle a besoin de lumière, donc de beaucoup de mèches, du blond doré au plus clair possible pour rappeler son côté plage, sur une base de carré dégradé au maximum qui suit le moindre de ses mouvements.



CÔTÉ MAQUILLAGE

Un teint de pêche

Le teint blanc ne lui va pas du tout. Chantal, été comme hiver, doit être bronzée naturellement ou artificiellement avec des terres de soleil ou des autobronzants. Son visage demande des teintes oranges aussi bien sur les paupières que sur les lèvres. On insiste sur ses pommettes importantes pour en faire un atout, tout en respectant ses traits, ce qui la rend encore plus sexy.

■ Sandra Hucher



6. Sexe

L'art de l'amour

« Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur le sexe... sans jamais oser le demander... »

Le titre du célèbre film de Woody Allen pourrait également être celui de notre dossier.

L'éveil de vos sens

Des dessous coquins qui font toujours frémir nos amoureux aux multiples positions érotiques du Kâma-Sutra, vous saurez tout ! Et le tantrisme ne sera plus un mot venu d'une autre planète. Vous deviendrez une amante parfaite. Vous découvrirez quels sont les désirs des hommes, comment réveiller leur libido, vous apprendrez à être une femme toujours surprenante, même si vous êtes mariée depuis longtemps, à réagir en cas de panne (eh oui, cela n'arrive pas seulement à votre voiture !), vous connaîtrez les petits secrets qui font craquer nos amoureux. Car il faut bien qu'on s'occupe aussi un peu d'eux...

we  love

On parle du plaisir féminin depuis quelques dizaines d'années à peine, libération de la femme oblige, et surtout depuis l'arrivée de la pilule contraceptive. L'époque où l'on faisait l'amour seulement pour procréer est révolue. Le plaisir charnel tient désormais une place primordiale dans nos vies et ses explorations sont illimitées. Alors partez à l'aventure et profitez-en ! Laissez-vous aller car l'amour vous rend belle, et cela même si vous avez trois petits kilos de trop, vous êtes désira-



Illustrations Charlotte Lecœur

ble ! Il suffit de quelques astuces, de connaître son corps et celui de son partenaire, d'un peu d'expérience, et surtout de beaucoup d'amour.

Alors n'attendez plus. Allumez de petites lumières tamisées chez vous, mettez une musique relaxante et plongez-vous voluptueusement dans ce dossier brûlant... avant de passer à la pratique dès ce soir. Car l'amour, ça n'attend pas et votre homme non plus...

Connaissance du corps féminin

LES TECHNIQUES
DE L'AMOUR ET L'ORGASME

Pour bien faire l'amour, il n'y a pas de recette miracle. Il suffit juste de quelques petits ingrédients à mixer entre eux et, surtout, de beaucoup d'amour, pour que se produisent l'alchimie, la communion des corps et avec elles, le feu d'artifice final : l'orgasme.

Tout commence par le désir

Pour bien faire l'amour, il faut en avoir envie, désirer l'autre. Ne dit-on pas d'ailleurs que « chez la femme, tout est dans la tête » ? Souvent un seul détail peut nous faire craquer chez un homme : un parfum frais, une voix, des fossettes...

Il reste que, ce que l'on préfère en général chez eux, ce sont leurs fesses et leurs yeux !



Les zones érogènes chez la femme

Sentir sa main parcourir les parties les plus sensibles de votre corps... Quoi de plus enchanteur que d'être caressée ? Le long de votre dos, de vos bras, de vos jambes... Puis, se laisser envoûter par ses langoureux baisers, sur la bouche, le cou, les seins... La stimulation de ces zones érogènes vous produira une grande excitation.

Sachez que la femme a besoin de plus de caresses que l'homme. Caresses qui la plongent, peu à peu, dans une sorte de transe sexuelle dont elle raffole.

Laissez-vous donc aller à ces préliminaires, qui pourront ensuite devenir plus intimes, lorsque votre amant s'attardera sur l'intérieur de vos cuisses, puis sur votre clitoris, votre plus grande source de plaisir.



Conseil Prenez votre temps

Surtout, soyez relax, ne pensez à rien d'autre qu'à votre corps. Laissez votre liste de courses dans la cuisine, le patron qui vous ennuie au bureau et enfermez-vous à double tour pour vous isoler. Immergez-vous dans une bulle coupée du reste du monde. C'est tellement agréable.

Si vous avez une petite demi-heure, préparez-vous à cette longue nuit d'amour. Profitez de ce moment pour prendre soin de vous afin d'être la plus belle ce soir... Trempez-vous délicatement dans un bain, ajoutez-y quelques gouttes d'huiles essentielles, éteignez la lumière et allumez de petites bougies sur les rebords de la baignoire. S'il arrive en avance, votre amoureux risquera même de vouloir venir vous y retrouver ! Adoucissez ensuite votre peau avec des crèmes discrètement parfumées. Le musc, par exemple, dégage une odeur très attirante pour l'homme. Vous ne serez plus que volupté et votre fiancé n'aura qu'une seule envie : vous combler des caresses les plus douces...

Le clitoris

Le clitoris, situé à l'extrémité haute des lèvres du sexe féminin, gonfle sous l'effet de l'excitation et de caresses plus appuyées. Avec le vagin, c'est le principal organe de plaisir. Une femme peut d'ailleurs être qualifiée de « clitoridienne », « vaginale », voire les deux. Freud définissait une femme « clitoridienne » comme une personne qui est restée dans l'enfance, n'ayant pas réussi le transfert érogène de son clitoris vers son vagin.

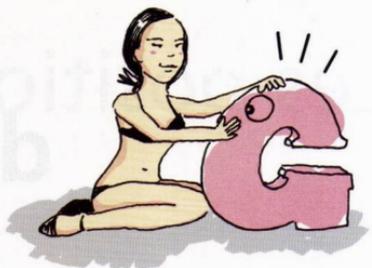
Au contraire, pour le célèbre sexologue Jacques Waynberg, mais aussi pour bon nombre de ses confrères, « le clitoris est l'organe privilégié du plaisir féminin. L'orgasme vaginal, s'il survient, nécessite d'abord une stimulation clitoridienne. »

Sachez que dans l'Antiquité, Clitoris était la fille de Myrmidon, si petite en taille que Jupiter se transforma en fourmi pour la visiter ! Un endroit minuscule mais source d'un plaisir si intense...

Une caresse très érotique : le cunnilingus

Cette caresse prodiguée par votre amoureux vous offrira une intense source de plaisir. La chaleur et l'humidité de sa langue sur votre sexe est follement excitante. Après un temps, et grâce à la stimulation du clitoris, elle peut aboutir à un orgasme.

Il en va de même lorsque que votre fiancé utilise ses doigts. Les mouvements de va-et-vient de sa main sur les lèvres de votre sexe et sur votre clitoris peuvent aussi vous permettre d'atteindre le septième ciel.



à Savoir

Et puis il y a le fameux point G...

Toujours d'après le sexologue Jacques Waynberg, « le point G est situé à l'intérieur de la cavité vaginale, précisément sous l'arcade pubienne. On l'appelle aussi la zone de Graffenberg. » Lorsque celle-ci est stimulée, par l'organe sexuel de l'homme par exemple, elle est l'origine d'une intense sensation, l'une des plus fortes ressentie par la femme lorsqu'elle fait l'amour. À bon entendre...

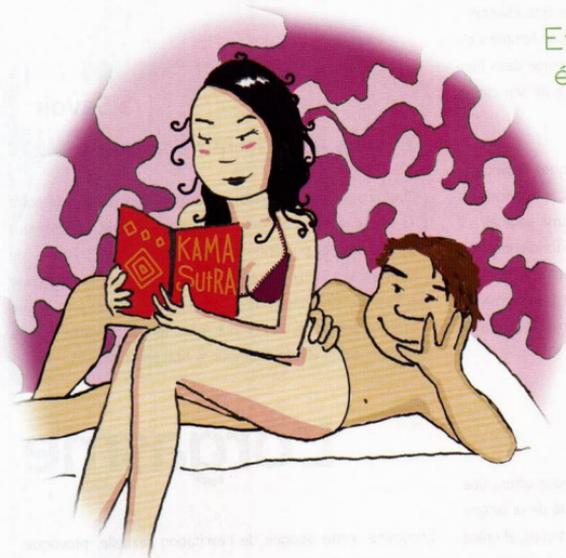
L'orgasme

L'orgasme, cette apogée de l'excitation sexuelle, provoque comme des secousses à l'intérieur de votre vagin. Cette sensation, extrêmement intense, n'arrive cependant pas à chaque relation. Ce qui, évidemment, n'empêche pas le couple de partager un grand plaisir.

L'orgasme s'accompagne de « signaux » bien précis. Les battements du cœur s'accroissent, tout comme la respiration. Les muscles de la zone génitale se contractent chez la femme. Quant à l'homme, il éjacule. Un petit détail : les doigts de pieds se crispent !

Sachez que la femme met plus de temps à jouir que l'homme, mais elle a l'avantage de pouvoir jouir plusieurs fois. Pour le professeur Waynberg, « l'orgasme féminin est une construction sans fin. Une amante peut développer sa jouissance sans limites. Mais elle peut aussi se satisfaire d'un seul orgasme. Une autre peut aller plus loin et être capable de jouir quinze fois de suite. »

Les positions de l'amour



Et puis vient la véritable étreinte, l'acte d'amour en lui-même, plus sobrement appelé la pénétration vaginale. À ce stade, les positions sont nombreuses.



À ce stade, les positions sont nombreuses (voir l'encadré « Kâma-Sutra »). La plus fréquente est bien sûr celle du missionnaire, lorsque l'homme est allongé sur la femme et que celle-ci est sur le dos.

Mais il y en a bien d'autres. État des lieux avec le docteur Gérard Zwang qui s'est inspiré du livre du docteur Jacques Waynberg (voir bibliographie).

Le ventre à ventre

Ce face-à-face permet aux amants de se regarder droit dans les yeux. C'est une position idéale pour ceux qui désirent échanger des sourires et des baisers pendant l'étreinte. Ce « ventre à ventre » peut avoir lieu debout, agenouillé, assis ou couché.

Le ventre de l'homme contre les fesses de la femme

C'est une vieille posture pratiquée par les quadrupèdes ! Elle permet de caresser les seins et d'exciter le clitoris. Malgré ses attraits, cette attitude est adoptée par les couples qui ont déjà une certaine expérience.

Le face-à-face

La femme est au-dessus de l'homme : tantôt elle se couche sur lui, tantôt elle s'agenouille sur la verge (on l'appelle la posture d'Andromaque). La partenaire peut ainsi mener la « danse » selon sa cadence et à son gré.

à Savoir

Le Kâma-Sutra

Le Kâma-Sutra, c'est le traité de l'amour (qui remonte tout de même au VII^e siècle avant Jésus-Christ !) que devraient connaître tous les bons amants. Toutes les positions sexuelles y sont répertoriées. Il en existe une quarantaine, sans compter les variantes... Elles ont toutes un nom et une représentation picturale : « La fleur en éclosion », « Le plaisir d'Aphrodite »...

« À hauteur de la gorge », par exemple, exprime l'attitude où l'homme accompagne les pieds de sa partenaire jusqu'à ce que leurs plantes se positionnent de chaque côté de sa gorge. Ensuite, il lui fait l'amour en caressant sa poitrine !

Longtemps interdit en Occident car réputé trop sulfureux, le Kâma-Sutra fait aujourd'hui l'objet de multiples ouvrages.



Ventre contre fesse

- **La femme couchée sur le ventre.**
- **La femme, de dos, agenouillée sur l'homme.** Cette position lui permet de caresser son amant tout en offrant à sa vue son paysage fessier, toujours très sensuel et évocateur pour l'homme. De plus, elle garde la même liberté de mouvement que dans la posture d'Andromaque.
- **Couchés sur le côté.** C'est la très reposante posture dite des « petites cuillères », fortement recommandée aux femmes enceintes qui ont le droit de continuer à faire l'amour comme tout le monde !

La posture des ciseaux

Elle combine presque tous les avantages. La femme reste allongée sur le dos, les cuisses ouvertes. Son compagnon, situé sur le côté, la pénètre en passant sous la cuisse qui est contre lui, l'autre cuisse de la femme restant fléchie ou allant entre les genoux de l'homme. Il peut ainsi caresser tout l'avant de son corps, du cou au clitoris en passant par les seins et le ventre, tout en la dévisageant.

On peut changer de posture mais aussi de rythme. À l'approche de l'orgasme, le mouvement s'accélère avant de se figer lors du point d'orgue qui conclue la dernière montée orgasmique.

Couchés sur le côté

La femme est encerclée par les cuisses de l'homme, leurs genoux sont remontés. C'est la posture « à la paresseuse », bien agréable au réveil.



À FAIRE ♦♦♦♦ **Guidez votre partenaire** dans vos envies, montrez-lui les parties où vous aimez être caressée. **Parlez-lui, dites-lui ce que vous aimeriez qu'il vous fasse. Changez vos habitudes** amoureuses, faites l'amour ailleurs que dans votre lit : dans la baignoire, dans le salon... **Organisez-vous des petits week-ends en amoureux. Donnez-vous des rendez-vous coquins à l'hôtel.**

À NE PAS FAIRE ♦♦♦♦ **Ne faites pas semblant, même pour lui faire plaisir.** À la longue, vous en seriez frustrée...

Ce qu'aiment les hommes

Enfin une page réservée aux hommes, direz-vous ! De multiples sondages effectués auprès d'eux nous ont permis de savoir ce que nos chers et tendres préféreraient en amour. Extrait des réponses les plus fréquentes.

« Tout d'abord, ils veulent que l'on soit belle, attirante et sexy. »

La lingerie, ils adorent !

Les dentelles ont plus que jamais la cote. Certains sont de farouches défenseurs du porte-jarretelles, mais beaucoup préfèrent les bas et la majorité déteste les collants. « Ce n'est pas sexy » ! Enfin, cela dépend du but de la soirée...

Le strip-tease

Le film culte « 9 semaines et demi » (qui a pourtant vingt ans !) et le déhanchement lancinant de Kim Basinger sur la musique de Joe Cocker les ont marqués à jamais. Posez la question autour de vous et vous verrez... Alors même si ce n'est pas son anniversaire ce soir, prenez-en note, jetez-vous à l'eau et offrez-lui votre version...

Leurs zones érogènes

Les zones sur lesquelles l'homme préfère qu'on lui prodigue de douces caresses sont la nuque, le cou, le dos, le ventre, l'intérieur des cuisses et... les fesses !

Ce qu'ils adorent aussi, c'est qu'on s'occupe d'eux, bien sûr qu'on les flatte, mais surtout qu'on les masse. Jouez donc à la masseuse d'un soir. Versez quelques gouttes d'huile de massage parfumée sur son dos et commencez. Normalement, il devrait vous proposer de faire la même chose et là, on sait comment ça finit...

La Palme d'or revient évidemment à la fellation

La fellation est leur caresse favorite. Ils en sont tous fous. Mais pour qu'elle soit réussie, il n'y a qu'une condition : en avoir envie. Sinon, ne vous forcez pas. Il faut que cette caresse buccale du sexe de votre homme vous donne aussi du plaisir pour décupler le sien. À ce sujet, chez les animaux, cet acte permet de retrouver certaines odeurs !

Enfin, si après toutes ces attentions prodiguées, il n'est pas fou de désir pour vous, concoctez-lui quelques petites recettes de cuisine aphrodisiaques. Savez-vous par exemple que le chocolat est un excitant, tout comme la banane ? Préparez des mets à base de ginseng ou de gingembre. Et si vraiment tout cela ne suffit pas, il vous reste la petite pilule bleue, vous savez ? Le Viagra...

Les fantasmes

Après sondage, numéro 1 au palmarès des fantasmes masculins : faire l'amour avec deux femmes. Les fantasmes proviennent en général de notre enfance, de nos souvenirs, de nos émotions passées. Alors faut-il ou non réaliser ses fantasmes ? La réponse dépend bien sûr du sujet sur lequel ils portent. Ils ne doivent pas non plus tourner à l'obsession. Mais de toute façon, le propre d'un fantasme est d'en rester un, non ?

IL FAUT EN PARLER : LA SODOMIE

* Certains hommes fantasment sur cet acte qui peut sembler repoussant pour de nombreuses femmes, l'anus n'étant pas fait pour être pénétré. Néanmoins, lorsque la partenaire est très excitée, qu'elle s'abandonne totalement à son amant, cette pratique peut être l'occasion d'un plaisir intense, les terminaisons de son anus étant extrêmement sensibles.

Lubrifiants et préservatifs

POUR ELLE : LES LUBRIFIANTS

La lubrification du vagin est un réflexe chez la femme lorsqu'elle éprouve du désir. Mais pour diverses raisons, elle n'a pas toujours lieu : à cause d'un manque d'envie, ou parce que la partenaire ne se laisse pas vraiment aller dans les bras de son homme. Cela peut arriver également lorsque le contexte n'est pas propice à ce type de relation. Une jeune fille qui aurait peur d'être surprise par ses parents, par exemple. Sachez également qu'à l'âge de la ménopause, sous l'effet des hormones, cette lubrification est moins abondante.

Les supermarchés et les pharmacies, en France, ne possèdent pas de très nombreuses marques de lubrifiants comme c'est le cas aux États-Unis. Mais les grands distributeurs de préservatifs français ont chacun le leur. L'avantage de cette situation, c'est que ces deux produits sont fabriqués pour être compatibles l'un avec l'autre (voir chapitre ci-dessous). Ce sont des lubrifiants à base d'eau.

TRÈS IMPORTANT : *Sachez que toutes les huiles que l'on utilise pour hydrater le corps, la vaseline et les crèmes en tous genres ne peuvent pas être utilisées comme des lubrifiants avec le préservatif. Elles le rendent en effet poreux et entravent son action.*



Il faut utiliser des gels à base d'eau :

Bartoline, Hydragel, Sensilube, Sensital, Taïdo, Vendôme, Hansaplast.

LE PRÉSERVATIF POUR LA FEMME

qu'elle se place à l'intérieur du vagin.

Femidom

POUR LES ALLERGIQUES AU LATEX

Feeling (Durex), Crystal (Manix)

ET NOUVEAU : Aventi (Durex),

M Crystal hypoallergénique

ET POUR LES FELLATIONS

Mcontact, parfumé à la vanille.

Petite anecdote : on raconte que ce sont les prostituées qui ont commandé des préservatifs au goût plus agréable !

POUR LUI : LES PRÉSERVATIFS

Le préservatif est le seul rempart contre les maladies sexuellement transmissibles (MST) comme le Sida. Il en existe de nombreuses sortes, couleurs, aux différents parfums et diverses tailles pour que chacun puisse trouver « préservatif à son pied » !

TRÈS IMPORTANT : *Vérifiez que ces contraceptifs soient estampillés « Norme française » ou « Norme européenne ». Tous les préservatifs aux formes diverses et souvent comiques (cactus, tête de poupée...) ne sont en effet que des gadgets et n'offrent aucune efficacité.*

LES PLUS GRANDS

XL Prophyltex

LES PLUS ÉPAIS

Doublex (Durex)

TRÈS FINS

M.Infini 002

NOUVEAU AVEC UNE FORME ANATOMIQUE

Mxtra pleasure forme

Les Maladies Sexuellement Transmissibles

Sachez que la plupart des maladies sexuellement transmissibles (MST) les plus graves, ne se détectent pas sans un examen médical.

Voici la liste des principales MST.

●● L'hépatite B

Elle attaque le foie et peut même le détruire.

●● L'hépatite C

Elle a les mêmes effets que l'hépatite B.

●● Le VIH

Il attaque les défenses du corps humain. On connaît malheureusement ses conséquences dramatiques.

●● L'herpès génital

Il provoque des vésicules génitales qui surviennent par poussées. Il n'a cependant aucune conséquence grave, mais il faut « vivre avec et apprendre à le gérer ».

●● Le condylome

Il peut entraîner un cancer du col de l'utérus. Il se détecte grâce à un frottis.

●● Les chlamydiae

Seul un examen les décèle. Elles peuvent entraîner la stérilité si elles ne sont pas soignées à temps.

Également, mais moins fréquents aujourd'hui en France, la syphilis, les gonocoques et les trichomonas.

●● Les mycoses

Ce sont des champignons bénins provoquant d'insupportables démangeaisons. De très nombreuses femmes en ont.

À bannir : les pantalons trop serrés, les strings en matière acrylique.

À savoir également : il est conseillé de faire un traitement anti-mycosique (ovules ou crèmes) lorsque vous prenez des antibiotiques, médicaments propices au développement de ces champignons.

●● Il faut en parler : la cystite

Nombre de femmes ont des cystites. Cela se traduit par des brûlures au vagin, de fréquentes envies d'uriner, voire, dans certains cas, par des saignements.

C'est une maladie bénigne mais qui s'avère gênante en cas de récurrence. Elle peut survenir après un rapport prolongé par exemple.

Un traitement aux antibiotiques calmera tout cela.

Pour éviter ensuite d'installer un terrain propice à ce type d'inflammation, buvez beaucoup d'eau, notamment quand il fait chaud. Ayez une hygiène intime parfaite et ne vous privez pas d'uriner après un rapport sexuel.

Effectuez toujours un frottis annuel chez votre gynécologue.

Et surtout, consultez à la moindre perte blanche, malodorante ou lorsque vous avez des démangeaisons ou des brûlures.



À NE PAS FAIRE **Il ne faut absolument pas** les considérer comme des affections honteuses, et de ce fait, ne pas oser aller consulter un médecin, car elles peuvent avoir des conséquences très sérieuses, voire entraîner la stérilité.

Stérilité et fécondité

Un bébé, c'est connu, ça se fait à deux ! Mais il arrive parfois qu'il mette du temps à montrer le bout du nez.

Dans le cas où la grossesse se fait attendre, il est important de ne pas s'affoler. Car il faut savoir que la stérilité est dans de nombreux cas due au stress. Les femmes ont aujourd'hui une vie professionnelle si intense ! Elles ne sont donc pas toujours « disponibles ». Il suffit souvent d'un peu de repos, de quelques jours de vacances... En bref, d'appuyer sur la touche « Stop » pour que bébé arrive.

Si rien ne se passe au bout d'un certain temps, allez tout de même consulter votre gynécologue.

Là, s'impose un bilan d'infertilité. L'homme devra être soumis à un spermogramme et la femme se verra injecter un produit iodé dans l'utérus pour vérifier la perméabilité tubaire.

Après ces examens, il arrive que l'on se fasse prescrire un traitement de stimulation ovulaire, sous forme d'injection ou de comprimés.

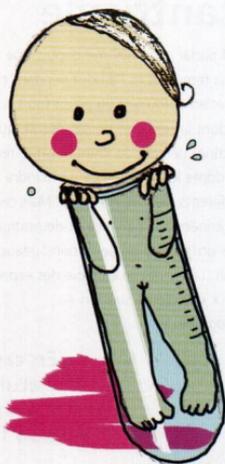
On peut également, dans certains cas, avoir recours à des techniques qui font leurs preuves depuis de longues années, et qui débouchent sur la naissance des « bébés éprouvettes ».

Il existe deux grandes techniques :

La fécondation in vitro

Elle date de 1978. Son principe repose sur la rencontre du spermatozoïde et de l'ovule, non pas dans la trompe de la femme, qui généralement ne fonctionne plus, mais dans une éprouvette. On parle aussi de FIVETE qui signifie Fécondation In Vitro et Transports d'Embryons.

c'est une fille !



L'insémination artificielle

Cette technique est très simple. C'est le médecin qui dépose le sperme (à l'aide d'une sonde montée sur une seringue) directement dans le col de l'utérus de la femme au moment de l'ovulation.

Pour ces deux techniques que nous venons de citer, l'entente dans le couple est primordiale car il faut être capable de dissocier l'acte d'amour de celui de « procréer ». Être capable de se soutenir dans un désir commun. Le facteur psychologique est en effet très important pour le succès des opérations.

Astro-7. logie

connaissances et à confirmer notre savoir-faire. Nous allons préparer le terrain pour cet automne. Le coup d'envoi est donné par Jupiter entre fin avril et fin juillet et nous permet enfin d'améliorer l'ambiance quotidienne et de rencontrer les personnes qui vont nous aider après le 1^{er} août.

Stabiliser notre édifice au fur et à mesure de sa construction, combler nos lacunes et rattraper nos lenteurs, c'est agir selon le code de la sagesse et de la prévoyance. Nous avons intérêt à tenir solidement les rênes jusqu'à la fin de l'été.

Pour maintenir le niveau actuel de nos finances, plutôt satisfaisant, nous savons qu'il faut travailler dur et faire des économies. Mais ce régime-là, nous le connaissons déjà ! C'est plutôt sous un angle différent que nous devons revoir notre situation et oser changer de métier. Si nous exerçons dans les professions libérales, mieux vaut renouveler contrats et contacts avec nos bons vieux clients et accepter d'entrer en conflit avec la concurrence pour protéger notre territoire.

Côté santé, la nostalgie du temps qui passe, les premières rides et les quelques kilos en trop nous sapent le moral. Il nous faut profiter de tous les moments de repos, faire de la marche à pied avec les ami(e)s, excursions, visites aux musées et aux expositions, prendre des repas légers... et nous revoilà en pleine forme, mais impatientes de voir arriver les vacances d'été !

GÉMEAUX

Soleil et/ou ascendant

NOUS SOMMES PLUS MÛRES ET RÉALISTES

Soleil en Gémeux le mardi 21 mai 2002 à 7 h 30.

Planètes dominant l'année : Mars, Saturne.

Chiffres de l'année : 12, 3, 8.

Objectifs 2002 :

*Récolter les fruits des sacrifices passés.
Construire le couple dans la durée.*

Ce printemps, nous allons devoir contrer des stratégies sournoises destinées à nous saper le moral et à nous faire changer de direction. Le sentiment déplaisant d'être mené en bateau depuis le début 2002 stimule notre désir de retourner la vapeur en notre faveur. Ceux qui œuvrent en coulisses et qui ont sous-estimé notre capacité de démêler les intrigues avec ingéniosité risquent de rencontrer le caméléon qui est en nous ! Notre volonté d'aller de l'avant se conjugue à la ténacité, l'audace, l'anticipation, la réactivité, à un bon sens pratique et à une grande capacité de concentration.

L'événement important de l'année est la présence de Saturne dans notre signe. Malgré son austerité et son refus des interdits qui nous freinent dans nos élans, n'oublions pas que c'est la planète qui apporte succès durables et ascension sociopro-

fessionnelle. En 2002, nous approfondissons nos connaissances, assumons des responsabilités dignes de notre fiabilité et faisons valoir notre mérite, pour une promotion par exemple. C'est une année où nos affaires prospèrent et où nous récoltons les fruits d'un dur labeur et de maints sacrifices. La répercussion se fait en août et septembre. Notre état de santé s'en trouve cependant diminué du fait d'une grande fatigue physique et nerveuse. Et si notre entourage nous conseille des vacances en solitaire, ne jouons pas les fines bouches ! Jupiter, à la source de nos finances, protège efficacement notre budget jusqu'à fin juillet. Grâce à sa gaieté et aux invitations aux voyages, il équilibre la sévérité et le pessimisme de Saturne. En août, l'envie de dépenser plus que nous n'avons épargné nous « titille » plus que jamais.

De par tous ses aspects, 2002 s'avère être une des plus dures mais aussi des plus fertiles années. Nous gagnons en maturité, en réflexion et en constance pour une évolution concrète et positive.

CANCER

Soleil et/ou ascendant

TENDRE NOS MAINS POUR RECEVOIR

Soleil en Cancer le vendredi 21 juin 2002 à 14 h 30.

Planètes dominant l'année : Jupiter, Venus.

Chiffres de l'année : 4, 13, 6.

Objectifs 2002 :

*S'épanouir en saisissant un bonheur
sans frontières.*

Dans la continuité des huit derniers mois, nous bénéficions encore des honneurs de Jupiter le chanceux et ce, jusqu'au 1^{er} août 2002. Avec son passage, notre personnalité s'est épanouie et nous devons poursuivre le challenge en saisissant les multiples occasions qui se présentent à nous. Notre relationnel s'élargit, mieux adapté à nos besoins. Nous rencontrons des êtres magnanimes et serviables. Pour notre plus grand bonheur, nos enfants s'intéressent beaucoup plus à nos idées et à nos découvertes et nous accompagnent volontiers dans nos démarches. Cette année, nous nous enrichissons intellectuellement, nous retournons en classe, suivons des formations qui nous permettent de bien progresser dans notre métier. La période s'avère idéale pour faire des voyages au croisement des cultures, des mœurs et des religions. À tous les niveaux de notre vie, comme pour nos finances, l'évolution est présente et nous pouvons enfin acquérir la « maison dans la prairie » tant convoitée. Néanmoins, gare à l'enthousiasme exacerbé car, tout bénéfique que soit Jupiter, il ne nous évite pas les manœuvres erronées, voire les dégâts commis du fait de précipitations imprudentes. Notre expan-

sion professionnelle en place avant le 31 juillet verra les capitaux arriver en août et des retards mineurs mais énervants (14 septembre, 6 octobre) suite à la rétrogradation de Mercure. Il faudra jauger les données, étape par étape et avec tact. Pour le bien de notre santé, surveillons attentivement nos excès alimentaires et ne jetons pas de l'huile sur le feu lors des éclipses lunaires (28 mai, 24 juin, 13 juillet, 15 octobre) car il faut ménager nos nerfs et nos forces. La performance et l'optimisme, présents à tous les niveaux, génèrent confiance et magnétisme autour de nous. Profitons-en au maximum en gardant toutefois les pieds sur terre et la tête froide : nos échecs pourraient se révéler à la hauteur de nos succès !

LION

Soleil et/ou ascendant

LA CHANCE NOUS SOURIT LARGEMENT

Soleil en Lion le mardi 23 juillet 2002 à 2 h 15.

Planètes dominant l'année : Mercure, Mars.

Chiffres de l'année : 16, 5, 3.

Objectifs 2002 :

Créer, en canalisant notre flamme originale.

Cette année est une des plus plaisantes pour nous, les Lionnes, porteuses d'amour et de lumière. Les influences harmonieuses, de mars à octobre, se renforcent en août par le passage de Jupiter, le « gourou » du zodiaque, sur notre tignasse de feu. Jusqu'en juin, nous serons aidées par notre entourage pour mettre fin aux difficultés d'un passé récent et régulariser les points de suspension qui alourdissaient notre chasse au bonheur. Le résultat sera de retrouver nos forces et formes et de se projeter sur le devant de la scène grâce à une série de coïncidences chanceuses. Le coup d'envoi donné, les conditions familiales et relationnelles seront réunies et l'ambiance se transformera en de fertiles et profitables occasions. Pour celles nées entre fin juillet et début août, les voyages d'études à l'étranger et les cursus spécialisés ou artistiques (droit, philosophie, beaux-arts) sont à prévoir pour la rentrée 2002. L'aspect négatif serait de pêcher par excès et de se laisser emporter par un enthousiasme inconsidéré qui nous conduirait à faire des erreurs fatales. Aller à l'encontre de ces tendances, c'est gagner par avance toutes les guerres. Au domaine de notre profession, Saturne demeurant dans le signe des amitiés et des projets futurs, il sera bon de concilier ambition professionnelle et relations solides. La reconnais-

ce et l'expression de notre potentiel individuel donneront libre cours à nos idées avant-gardistes pour des résultats très originaux et à long terme. Finances florissantes également pour les professions libérales, les artistes, les décisionnaires. La santé, préoccupante (due aux éclipses lunaires du 13 avril, 13 juillet et 29 août), nous rappelle que la sécurité, la stabilité et la reconnaissance ne nous évitent pas les crises de foie. À savoir que selon la tradition indienne, cet organe représente la colère et le Soleil en Lion, la vision juste ou la prophétie.

VIERGE

Soleil et/ou ascendant

MESDAMES, FAITES VOS JEUX !

Soleil en Vierge le vendredi 23 août 2002 à 9 h 20.

Planètes dominant l'année : Saturne, Pluton.

Chiffres de l'année : 17, 8, 1.

Objectifs 2002 :

Se couvrir d'honneurs et remplir nos poches en limitant les dégâts.

L'éclipse de janvier devrait nous enseigner la sagesse et la prudence dans nos prises de décisions pendant la deuxième période de l'année. Nous sommes à un carrefour entre fortes tempêtes et microclimat idyllique. Selon notre maturité et notre organisation, les influences planétaires nous aident à avancer ou nous menacent de chute. Les responsabilités, accrues, pèsent leur poids de plomb, métal de Saturne. Ce vieux roi, installé au trône de notre zénith socioprofessionnel, nous impose rigueur et méthode au poste que nous avons bien voulu accepter à la dernière promotion. Refusant la tension, notre confiance et notre intégrité nous conduiront à la réussite escomptée. Sous l'influence de Pluton, notre clairvoyance devrait nous servir pour ne pas négocier avec des individus dont la moralité ou l'adhésion restent à prouver. Nos vrais amis se rallieront pour nous donner un coup de main en cas de besoin. Les décisions professionnelles que nous prendrons, grâce au travail méticuleux fourni au jour le jour, décideront d'une ascension à long terme. Jupiter apportera du bien-être après le 31 juillet, proposant confort et ambiance détendue, accords et contrats. Les freins et obstacles se lèveront et nous en aurons la juste reconnaissance ainsi que des gains intéressants. Pour celles qui travaillent dans la nouvelle économie, les finances seront en nette amélioration. Lors des éclipses de la Lune en Sagittaire du 26 mai et du Soleil en Gémeaux du 11 juin, nous devons éviter de prendre des déci-

sions importantes. Notre santé sera perturbée au niveau psychosomatique et ce déséquilibre sera accentué pendant les éclipses lunaires des 13 avril, 28 mai, 29 août et 15 octobre. Des soirées détente entre copines, quelques bons films, des visites culturelles aideraient à calmer notre mental en effervescence et à fleur de peau.

BALANCE

Soleil et/ou ascendant

NOUS FABRIQUONS NOTRE PROPRE ARCIEN-CIEL

Soleil en Balance le lundi 23 septembre 2002 à 7 h.

Planètes dominant l'année : Neptune, Uranus.

Chiffres de l'année : 18, 5, 9.

Objectifs 2002 :

Tester notre potentiel créatif et nous racheter auprès de nos ami(e)s.

La plupart des planètes se trouvent en position harmonieuse, à l'exception d'une éclipse de la Lune, très difficile à gérer le 24 juin. Solution d'appoint : ne rien décider ce jour et faire le dos rond la semaine suivante. Jupiter, porteur d'ambitions sociales, pousse au zénith notre créativité fougueuse en nous inspirant dans la transmission de nos idées. L'année est positive et formatrice car la moindre difficulté permet de graver un échelon supplémentaire. Les rencontres amicales ou professionnelles sont exaltantes en été et au début de l'automne, le tout dans un climat chaleureux, mais excessif. Nous avons le chic pour nous lancer, sans compter l'énergie ni le temps dépensés, dans de nouvelles aventures personnelles et professionnelles. Le niveau social évolue et Saturne aide par son rigorisme à consolider les actes nés des idées semées au vent. Notre jeu préféré est, selon nos structures archétypales, de trouver le terrain de la construction mentale et philosophique face à la vie pour nous équilibrer. Nos hésitations et notre manque de confiance légendaire n'auront pas de disciples cette année. Profession et finances se trouvent en très bon état et la gestion est mieux maîtrisée, excepté quelques dettes à régler, héritage de nos anciens coups de cœur. Par ailleurs, nous allons tout faire pour nous offrir ce que l'année passée nous a obligé à sacrifier. Avec un Mercure rétrograde du 14 septembre au 6 octobre, certains retards pourront nous contrarier. Portons attention à notre perception et sensibilité aux affaires professionnelles, mettons l'accent, cet été, sur le dialogue et l'échange. De cette façon, nous aurons plus d'as-

se pour l'automne et nous nous éviterons les contrariétés mineures. Santé de fer, mise à part quelques angoisses : ne nous comparons pas à du gibier traqué lors des éclipses lunaires des 28 mai, 13 juillet et 15 octobre !

SCORPION

Soleil et/ou ascendant

NOUS REPRENONS CONFIANCE AU FIL DES MOIS

Soleil en Scorpion le mercredi 23 octobre 2002 à 16 h 20.

Planètes dominant l'année : Pluton, Venus.

Chiffres de l'année : 18, 5, 9.

Objectifs 2002 :

Se réserver en priorité des plages de repos dans un agenda bien rempli.

L'année 2002 dans son ensemble n'est pas une des meilleures cuvées mais nous avons l'atout d'être le 2^e signe d'eau et de bénéficier de l'influence protectrice que Jupiter nous envoie depuis le Cancer. Au printemps et au début de l'été, nous découvrons que l'énergie utilisée pour vaincre les obstacles n'a pas été vaine et nous comptabilisons une expérience très riche en événements et décisions. Nous communiquons nos besoins et émotions avec plus de facilité. Les voyages, les enseignements philosophiques et religieux nous attirent comme un aimant pendant que nous cherchons des réponses concrètes à notre existence. Dès juillet, nous nous surpassons et les efforts nous apportent des distinctions importantes au niveau socioprofessionnel. Nos finances deviennent plus confortables. Une autre « clé » avec la planète Saturne, la maîtrise de soi et des actions mûres : nous devons anticiper, réagir au plus vite selon les circonstances, mais sans sous-estimer les situations et les dangers éventuels qui nous guettent au moindre faux pas. Dans notre profession, Jupiter crée ambiance et climat favorables, allant vers les changements radicaux que nous souhaitons depuis longtemps. Les obstacles que nous rencontrons par le passé sont anéantis avec plus d'aisance. Nous pouvons demander et obtenir des augmentations et des avantages sociaux au début de l'été, en comptant sur notre perspicacité et sensibilité. La reconnaissance professionnelle est imminente. Faire attention toutefois aux budgets que nous gérons en commun, en gardant un œil sur la gestion des autres. Pour les dépenses importantes, les

investissements, il serait bon d'attendre l'arrivée de l'automne. Notre santé nous causera des soucis passagers dus à la fatigue physique et à la sollicitation de nos méninges. Pendant les éclipses lunaires, 13 juillet et 29 août, ne rien décider et surveiller la tension artérielle.

SAGITTAIRE

Soleil étou ascendant

ASSUMER LES ÉPREUVES ET RENAITRE

Soleil en Sagittaire le vendredi 22 novembre 2002 à 13 h 05.
Planètes dominant l'année : Jupiter, Lilith, Pluton.
Chiffres de l'année : 11, 22, 8.
Objectifs 2002 :

*Assimiler la transformation profonde
qui s'opère en nous.*

Pluton charge notre signe de toutes les remises en question et Saturne nous oblige à mûrir. Nous avons des leçons difficiles à apprendre mais porteuses de résultats riches et d'évolution à long terme ! Épreuves antérieures, choix, décisions, accords, tout est passé en revue à tous les niveaux. Jusqu'à fin avril, nous pouvons mettre l'accent et les moyens au service des besoins professionnels. De mai à mi-juillet, nous vivons les moments les plus extrapolés de toute l'année 2002. Il nous faut beaucoup de patience et de persévérance, faire preuve d'un esprit froid et objectif pour découvrir que nous avons investi sur des personnes qui n'en valaient pas la peine. Les relations professionnelles sont touchées de plein fouet. Nos rapports changent ou s'achèvent mais peuvent aussi se consolider selon la profondeur et l'importance de nos prises de conscience. Les véritables liens resteront uniquement ceux fondés sur des bases solides, éprouvés dans le respect de nos choix et de nos valeurs personnelles. Jupiter entrant dans le Lion nous permet d'équilibrer nos rencontres et d'imposer nos idées et besoins lors d'un voyage à l'étranger. Le moment est venu enfin de se décider pour l'inscription à un cursus de formation ou d'études supérieures. Côté finances, nous affichons une maturité à toute épreuve et le sérieux qui émane de nos investissements permet à notre budget de se porter à merveille. Mise à part l'éclipse solaire du 10 juin, nous pouvons nous offrir des vacances méritées pour « recharger nos batteries » en préparant l'automne, époque moins clémente au vu des horaires harassants qui nous guettent. Avant tout, soyons positives, gardons notre sang-froid et imposons nos choix et idées. Lors de l'éclipse lunaire du 26 mai dans notre

signe et celle du 24 juin, aucun signe de fatigue ou de douleur n'est à prendre à la légère, même s'il est insignifiant, passager ou habituel.

CAPRICORNE

Soleil étou ascendant

ADOPTONS UNE ATTITUDE PRUDENTE FACE AUX REVIREMENTS

Soleil en Capricorne le dimanche 22 décembre 2002 à 2 h 15.
Planètes dominant l'année : Mars, Venus, Chiron.
Chiffres de l'année : 2, 10, 7.
Objectifs 2002 :

*Poser les jalons d'un nouveau cap,
plus conforme et réaliste.*

S'il a été plutôt difficile de conjuguer lenteur naturelle et ambition ces dernières années, si le flou neptunien nous a donné la possibilité de gagner en intuition et sensibilité mais pas en matière, 2002 laisse une empreinte profonde de remise en question. Il faut sortir de notre coquille, faire un premier tri pour garder les relations qui enrichissent nos objectifs par leur capacité à cibler l'essentiel. Des projets, mûrement réfléchis et préparés au printemps, verront le jour uniquement si nous restons lucides. Nous devons mettre notre orgueil sous clé avant de donner le départ. En ce qui concerne notre solidité, la finalité n'est pas de rencontrer des personnes influentes ; il suffit de lever la tête pour apercevoir les opportunités proposées, simples et concrètes. Nous laisser porter, c'est accepter de vivre sans dominer. Les bases ébranlées de notre foyer nous font sentir l'échec seulement pour nous aider à y voir clair, nous préparer à des reconstructions intérieures dans le courant de l'été. Le travail ardu de l'hiver porte ses premiers fruits, à récolter jusqu'au 28 mai. La hiérarchie est en accord avec nos projets, avec peut-être à la clé une promotion ou un nouveau contrat. Notre état financier nous oblige à la prudence. Côté investissement, attention : terrain glissant. En dehors d'une possibilité d'héritage familial ou d'un gain important pour celles qui se risquent au jeu, nous devons faire nos comptes et le dos rond en attendant des jours meilleurs en automne. La santé est comme nos humeurs et nos élans, cyclothymique. Ceci nous rappelle lors de l'éclipse lunaire dans notre signe le 24 juin qu'en ruminant, s'angoissant et en faisant endosser la responsabilité aux autres, nous rendons la vie impossible à notre entourage. De belles insomnies et migraines en perspectives !

VERSEAU

Soleil et/ou ascendant

METTONS EN VALEUR NOTRE POTENTIEL ET NOS TALENTS

Soleil en Verseau le dimanche 20 janvier 2002 à 7 h 05.
Planètes dominant l'année : Venus, Neptune, Uranus.
Chiffres de l'année : 8, 2, 21.
Objectifs 2002 :

Se faire une vraie beauté intérieure en se libérant des contraintes.

Grâce aux planètes « magiques » Neptune et Uranus qui traversent notre signe, tout peut arriver et les opportunités se multiplient au fur et à mesure dans l'année : atteindre nos buts, mettre en valeur nos qualités, être aidés dans les domaines intellectuels, artistiques et mystiques, se laisser porter par les voyages ou l'ouverture des frontières de notre conscience. Notre liberté d'expression, notre besoin de briller, d'affirmer nos connaissances nous portent sur le devant de la scène. Nous donnons la juste mesure à notre potentiel pour augmenter notre cote professionnelle et offrir à notre carrière une amplitude respectable. Comme il nous faut, malgré tout, composer avec le besoin de fuite du quotidien (lourd et taciturne au vécu d'échecs précédents), il est nécessaire de bien réfléchir avant de prendre une décision et ce, dès avril. Des choix rapides concernant des signatures de contrats doivent être considérés avec une grande lucidité. Celles qui sont nées aux alentours du 11 février se trouvent souvent mêlées à des situations n'offrant aucun avantage à long terme. La fréquentation de personnes trop conventionnelles en est la cause. Trancher au plus vite et s'éloigner à grands pas nous profite immédiatement. Côté finances, nous déployons autant d'énergie dans la bonne gestion de nos affaires que dans les dépenses, avec ce que nous n'avons pas encore gagné ! Notre réussite est due à notre modestie, notre modération, notre refus de l'égoïsme. Conserver les acquis et lancer de nouvelles opérations dès les premiers jours d'août. Jupiter nous donne un rayon d'action plus vaste, épanouit le plan social, protège tout projet associatif et nous permet de régler les différends avec la justice et/ou les médias. Afin d'espérer une amélioration de notre santé, surveillons notre poids et remettons à plus tard la vie nocturne.

POISSON

Soleil et/ou ascendant

CANALISONS NOTRE ÉNERGIE SUR DES VALEURS SIMPLES

Soleil en Poisson : le lundi 18 février 2002 à 21 h 20.
Planètes dominant l'année : Uranus, Mars, Jupiter.
Chiffres de l'année : 6, 9, 15.
Objectifs 2002 :

*Répondre à nos priorités.
Utiliser le bon sens pour régler nos différends.*

Nous n'avons pas le temps de nous ennuyer au printemps et les événements, parfois sensationnels, excitent nos sens et poussent nos limites au-delà des frontières connues. Les situations sont controversées : de fin avril à fin juin, après une période faste pour les affaires et les gains, nous traversons un passage négatif et complexe. L'inconnu nous fascine, mais notre intérêt est de réfléchir avec réalisme à nos décisions car tout ce que nous entreprenons dans un axe risqué, flou ou instable peut finir par nous démotiver et nous laisser perplexes. Toutes les erreurs commises dans le passé, face à la famille, au conjoint ou même à notre budget, sont réactualisées et nous obligent à réparation. Il faut régler nos affaires, par à-coups et au plus vite, avec assurance et présence d'esprit. La passivité, la nonchalance, la susceptibilité naturelles sont à proscrire si nous voulons éviter les crises intérieures et d'adaptation. Actuellement plus actrices que spectatrices, nous devons maîtriser les situations au lieu d'être provocatrices et de les subir. Dès lors, des changements professionnels nous sont accessibles. L'envie d'améliorer nos finances nous stimule et nous pouvons y parvenir si nous employons volonté, fermeté et réactions immédiates non violentes. Nées près du 7 mars, nous recevons l'influence de Pluton, planète des intrigues et du pouvoir. Évitez d'empiéter sur la vie des autres et recentrons-nous sur notre cellule familiale. Il est grand temps de devenir adulte, de s'occuper de nos affaires en priorité et de ne pas considérer les autres tels que nous voulons et souhaitons qu'ils soient. Un environnement calme et chaleureux est très profitable pour notre santé. Pensons à notre dos (responsabilités), à nos dents (croquer la vie) autant qu'à nos nerfs (réactions) pendant les éclipses du 26 mai, 24 juin et 29 août.

cancer

Très bonne position planétaire pour un été qui nous apporte tout pour plaire, donner du plaisir et vivre des sensations très fortes, oubliées depuis des années. Les rencontres amoureuses de mai et juin sont vécues dans un climat passionnel en juillet et août.

Engagées, notre contact sera plus sincère, naturel, direct car nous avons passé l'éponge sur les désaccords et les rancunes. Notre partenaire nous offre des petits présents jusqu'à la surprise majeure : deux billets pour le bout du monde. Célibataires, les ailes de la liberté vont nous pousser vers un été riche en aventures et en nouvelles sensations, à l'écart de nos démons préférés : les regrets et les remords. Prenons le temps de connaître les gens que nous fréquentons. Faire confiance oui, mais tous sens éveillés. Plaisir : faire les boutiques et améliorer notre petit nid. Tenue : jupes amples, pantalons coton tout confort, chaussures de marche, chapeaux de paille et maquillage nature. Conseil : élargis ton cercle d'amis mais en choisissant quelques perles sauvages.

lion

Eros gouvernera totalement notre cœur assoiffé, surtout celui des solitaires. Le climat planétaire amoureux nous donnera les opportunités rêvées, à consommer sans modération « façon lionne » ! Passions estivales, avec une cour de partenaires enflammés et libertins. Ne nous laissons pas prendre immédiatement au jeu de la convoitise, faisons preuve de patience et de bon sens. En effet, une première rencontre risque de nous laisser un arrière-goût amer.

Pour celles engagées dans une relation solide, c'est le moment de réveiller la ferveur de nos premiers ébats amoureux et de préparer joyeusement l'hibernation à deux. Il suffit de rester honnête et fidèle à notre potentiel de « large d'esprit » en arrêtant toutes les jalousies. Au mois d'août, couvrons-nous, l'insolation sentimentale risque d'être terrible. Plaisir : le flirt avec différentes personnes, uniquement pour attirer l'attention sur soi. Tenue : couleurs vives, formes et dessins excentriques, robes longues fendues, nombril à l'air. Conseil : la meilleure façon de se surpasser en amour, c'est de se sentir protégée et en confiance.

vierge

Trop préoccupées par les responsabilités au travail, nous ne verrons pas arriver l'été, quoique l'amour peut fleurir, même si toutes les conditions ne sont pas réunies. Le charmant collaborateur qui nous fait une cour discrète serait prêt à nous

raccompagner jusqu'à notre refuge et à le partager si nous décidons de poser notre tête sur son épaule à la rentrée. Nous devrions utiliser le succès professionnel comme aphrodisiaque pour nous faire remarquer par des représentants du sexe opposé.

Nées autour du 9 septembre, nous serons aux prises à de grandes passions mi-août qui risquent d'avoir une fin dramatique. Préservons notre famille d'un contre-coup éventuel. La fin de l'été nous trouvera moins émotives, plus fortes et libres de décider seules. Plaisir : prendre un bain aux essences naturelles et aux algues pour évacuer les tensions. Tenue : tailleurs classiques, jupes droites serrées, chemisiers blancs et bleus à profusion. Maillot de bain ? String toujours ! Conseil : la cascade de paroles qui alimente la mer de la critique est un excellent moyen pour faire fuir les prétendants.

balance

Le climat positif apporte l'évolution heureuse de nos amours et plaisirs d'été. Les expériences estivales seront exaltantes, pimentées. Or, attention à l'enthousiasme démesuré car les rencontres pourraient s'avérer superficielles et de courte durée. L'arrivée du « compagnon » étant imminente, les choix doivent être plus mûrs que nos rêves car le silence est l'or des émotions et des faits. Nous serons très populaires et notre magnétisme sensibilisera même les plus dubitatifs. En août, l'amour nous aidera à écarter les visages et influences qui nous limitent et ce pour le plus grand bonheur de notre créativité. Un intérêt tout particulier naîtra pour une personne d'origine étrangère. Plaisir : découvrir les lieux cultes de la jet set et faire le tour des clubs branchés. Tenue : lingerie d'une extrême finesse, chemisiers dignes d'œuvres d'art. Chaussures avec incrustations et perles. Conseil : tous les fantasmes ne sont pas bons à réaliser. Les lieux publics et les ascenseurs n'offrent pas plus d'expérience !

scorpion

Engagées, nous allons gérer nos affaires de couple avec plus de maturité. Le moral remonte la pente grâce à la confiance retrouvée. Il en résultera une meilleure communication et des accords tacites, ravivant la flamme presque éteinte. Célibataires, les aventures se succèdent après une période hivernale bien cachottière. Dès lors que la déception nous ronge, nous risquons tout dans les passions d'une nuit qui nous écorchent le cœur. Le printemps nous apporte l'amour si attendu qui enchantera nos nuits estivales. Plonger aux racines de cet amour, c'est vérifier les sentiments de l'autre, vivre des ruptures, des connivences, des retours et perdre quelques

écailles au passage. Au « grand final », nous devrions connaître nos véritables attaches et repartir de zéro. Plaisir : provoquer les querelles, faire monter l'adrénaline et se calmer en faisant l'amour sur le tapis du salon. Tenue : féminité, élégance, robe noire décolletée bas du dos, bas résille, escarpins, maquillage vamp années 30. Conseil : communication, égalité et respect sont les mots-clés d'une relation de longue durée.

sagittaire

Changements radicaux pour le début de l'été, selon notre évolution individuelle. Ceux qui nous intéressent sentimentalement n'ayant pas suivi le même chemin que nous sont au point mort. La déception nous conduira à prendre les résolutions nécessaires au cours de cette année de vérité et fera tomber les masques. Nous constatons les faits et gestes et nous manœuvrons avec précaution, cela devient notre force. Engagés, il faudra s'attendre à des mises au point radicales, voire fatales si notre relation n'est pas solide et sincère. Juin et août seront des mois forts en amour, le climat affectif du reste de l'été restant perturbé par des facteurs extérieurs (familleaux, professionnels). Prendre du repos et sonder notre cœur deviendra nos priorités durant ces mois chauds. Plaisir : fantasmer pendant des heures au bord de l'eau. Tenue : sous-vêtements en dentelle, jeans, tee-shirts déchirés le jour, beauté fatale la nuit. Conseil : la colère et la nervosité empoisonnent les flèches. Il se peut aussi qu'elles soient trempées dans la vérité des expériences douloureuses.

capricorne

Assumer nos obligations quotidiennes, professionnelles et cultiver la relation avec notre compagnon peuvent être menés de front ! Cet été, les événements faciliteront les retrouvailles à deux. Évolution très positive pour celles qui se trouvent engagées, dans l'attente d'un événement heureux (bague au doigt pour la vie).

Pour les grandes solitaires, notre cercle s'élargit à de nouveaux visages qui nous permettent de faire un premier choix. Bannissons notre passé proche et projetons-nous vers l'avenir. Un été très chaud se prépare ! Entre le 10 juillet et le 6 août, période coups de cœurs, déclarations torrides, invitations en tête-à-tête, effrayants de rapidité mais charmants de sincérité. Il est temps de nous laisser faire ! Plaisir : besoin de repos en solitaire, étudier le dernier bilan de l'entreprise. Tenue : accessoires mode, couleurs joyeuses, tenue classique et sombre. Conseil : l'effort pour maîtriser les situations est peine perdue. Tes nerfs en souffriront et tes proches aussi.

verseau

Les amours cet été nous procureront des émotions sans fin, à l'image exacte de notre signe : fortes, originales, soudaines, positives. Il nous est fortement conseillé de prendre nos précautions face à tout acte « hors norme » car une résultante négative serait mal perçue par notre famille. Célibataires, après les voyages aux quatre coins du monde en juin et juillet, attendons le mois d'août pour recevoir la déclaration d'un amour très sérieux. Amoureuses, nous brodons des projets d'avenir commun, rêvons de confort, de nouvelles expériences à deux. Ayant tout à gagner, la condition sine qua non est de cibler le même arc-en-ciel. Nées autour du 29 janvier, nous faisons exception à la règle : la rencontre du printemps n'est pas fiable et nous amènera problèmes et mauvaise réputation auprès de nos collègues cet été. Redescendons vite sur terre, même si nous en sommes éperdument éprises. Plaisir : organiser une rencontre surprise entre ami(e)s célibataires. Tenue : mannequin au bureau, nous usons les souvenirs d'enfance « at home ». Conseil : la nouvelle Lune chante ton avenir par tes rêves. Prends vite des notes !

poisson

Quand les tempêtes du quotidien nous balayent, nous accourons vers un refuge : notre nid d'amour. Mais, cette fois, à cause de nos responsabilités, nous n'y pensions pas spécialement. Surprise ! Dès les premiers jours du printemps, les occasions sont multiples : les visages du passé ramènent la nostalgie des instants fous, des rencontres fortuites, des frissons nouveaux. Célibataires, selon nos émotions inédites, profondes, exotiques, nous nous permettrons de rêver à un foyer d'amour sincère et mature. Nous envisageons des projets communs en automne. Pour les couples, la flamme des débuts sera ravivée une fois de plus, en nous faisant vivre un été câlin, calme et reposant. Les liens resserrés et les rancunes enfin enterrées, nous présentons un avenir confiant. À la fin de l'été, un événement pourrait renverser toutes nos bonnes résolutions. Plaisir : whisky sec, musique, contemplation d'un océan de rêves en parfaite symbiose avec nous. Tenue : désinvolte, jupes, bustiers à lacets, accessoires de sorcière. Conseil : les conseillers ne sont pas les payeurs. Concentre-toi sur tes affaires.

■ Lila Mitsa

