

1,90€
1€
50
exceptionnel!

mode

**SPÉCIAL
LINGERIE**

+10 LOOKS

qui vont vous faire
adorer l'hiver

test
**QUELLE CÉLIB
ÊTES-VOUS?**
(et découvrez le
mec qu'il vous faut)

Se remettre ensemble
après un (gros) clash

Polémique
**NE PAS ALLAITER...
LE NOUVEAU
TABOU?**

**Hé, les gars !
Une femme qui
fait carrière, ça
vous plaît ou pas ?**

PHÉNOMÈNE
**LE BOOM
DE LA COLOC
EN FAMILLE**

Beauté
**Ces petites
retouches
qui changent tout**

Love & sex

**OUI, LE SEXE REND HEUREUX
OUI, JOUIR ÇA S'APPREND
OUI, LE PLAISIR RENFORCE LE COUPLE**





Un corps (sexy) en hiver

Ce n'est pas parce qu'on est toute la journée en doudoune qu'on oublie son (joli) corps. Voici 10 idées pousse-au-crime, qui donnent envie de rester sous la couette, mais pas pour hiberner!
Par Maïlys Cusset. Photo Sylvie Benoit



MISE EN BEAUTÉ
DES CHEVEUX
PAR LE SALON
ISABELLE LUZET.
BODY ANDRÉS
SARDA.



Faire pulser son parfum

L'envie. Pschitter le parfum pile sur la zone où ça fait « boom ».
Le passage à l'acte. Comme le disait Coco Chanel, il faut se parfumer « là où on veut être embrassée ». On pschitte donc le jus sur les points de pulsation (c'est là où le pouls bat que la fragrance ressort) : les poignets, le cou, la pliure du coude, au creux des seins... On peut aussi le vaporiser dans les cheveux, pour que chéri le sente quand il y passe la main. Si on veut renforcer et soutenir la fragrance toute la journée, on utilise un soin parfumé, qu'on choisit dans la même fragrance. Ou pas.

Le bon shopping. 1. Émulsion Hydratante pour le Corps Coco Noir, Chanel, 52 €. 2. Crème Aromatics Elixir, Clinique, 44 €. 3. Huile Lumière Fleur d'Or & Acacia, L'Occitane, 28 €.

Adopter une cambrure de danseuse

L'envie. Miser sur la bonne posture pour pouvoir la jouer femme fatale.

Le passage à l'acte. On met en valeur ses atouts (poitrine généreuse, hanches bien dessinées...) en chipant le secret des filles du Crazy Horse, la cambrure. Dans la chambre (à la machine à café, dans le bus, dans la rue...) on se tient bien droite, on bascule le bassin en arrière, et on sort les fesses et les seins avec fierté. Allongée sur le dos ? On se tient en appui sur les avant-bras, pour mettre en valeur la poitrine et étirer le ventre.

Retrouver une peau pulpy

L'envie. Dire adieu à la peau de croco.

Le passage à l'acte. Le corps est moins exposé au vent et au froid que le visage, mais la peau souffre quand même et s'assèche plus en hiver (frottement avec les vêtements, température gla-gla). Là, interdiction de zapper l'étape hydratation (même si on n'est pas assidue le reste de l'année). On choisit une crème bien riche ou, si on a la flemme (ça arrive), une huile nourrissante à utiliser après le gel juste avant de se sécher. On pense aussi à exfolier la peau une fois par semaine. Pour prévenir le dessèchement cutané, on troque son gel douche contre un soin surgras ou une huile lavante. Envie d'une peau moelleuse comme un petit pain au lait ? On la masse encore humide après la douche, avec de l'huile tiède et on s'enroule dans un peignoir chaud. Graouuu !

Le bon shopping. 1. Huile Bain et Douche Veloutante, Rogé Cavailès, 9,90 €. 2. Huile Lavante Relipidante Xera Calm A.D., Avène, 17,40 €. 3. Huile Corps Sous la Douche, Mixa, 5,85 €. 4. Crème Corps Confort Extrême, Sisley, 99 €. 5. Soin Corps Nourrissant, Caudalie, 17 €.



Masser les points réflexes

L'envie. Appuyer là où ça fait du bien, sans être une pro de la papouille.

Le passage à l'acte. Il existe des points stratégiques qui boostent la libido : chez les femmes, ils sont au niveau de l'aîne et de l'arrière de la cheville, pour les hommes, au-dessus du pubis et de la malléole. Pour les stimuler, on appuie pendant 1 min avec le pouce, l'index ou le majeur. Et après ? On réalise un massage du corps à la bougie, à l'huile ou avec un mélange maison d'huiles essentielles (10 gouttes d'ylang-ylang + 3 gouttes de gingembre dans 30 gouttes d'huile végétale neutre). Et puis ? Là, c'est pas à nous de vous donner le mode d'emploi...

Le bon shopping. 1. Bougie de Massage Sauna, Ron Dorff, 39 €. 2. Huile de Massage Éveil des Sens, Puresentiel, 12 €.



Abandonner le pyjama en pilou

L'envie. Appeler aux câlins, pardi ! Parce que le gros pyjama, ce n'est pas top...

Le passage à l'acte. Il ne s'agit pas de se balader à poil (quoique...), mais d'opter pour des matières qui subliment la peau, comme le satin, la soie ou la dentelle. Nuisette, short + top, pyjama... surtout, on choisit des vêtements dans lesquels on se sent bien (sinon, c'est tout sauf sexy) voire un peu évasesés, pour laisser place à l'imagination. Et si on est frieuse, on se couvre d'un peignoir en soie (ou comment passer maîtresse dans l'art de la suggestion...).



Goûter à la poudre comestible

L'envie. Donner à l'Homme une bonne raison de nous manger toute crue...

Le passage à l'acte. La poudre lisse et adoucit l'épiderme (en un mot, le rend parfait). Appliquée sous les seins ou les fesses, elle permet de mettre en valeur les volumes. Autre bon point : qui dit peau plus lisse, dit vêtements qui glissent mieux (au moment de les enfiler... ou de les enlever !). On choisit une poudre parfumée (chez Lush ou la Sultane de Saba) et/ou comestible, aux saveurs chocolat, fraise, crème brûlée, etc. À utiliser soit sur tout le corps, soit juste à certains endroits (là où on veut se faire croquer...).

Le bon shopping. 1. Poudre Corps, Paul & Joe, 32 €. 2. Poudre Gourmande Chute de Neige, Voulez-Vous..., 16,90 €.

Plonger (à deux) dans un bain aphrodisiaque

L'envie. Twister le bain en un moment canaille partagé à deux.

Le passage à l'acte. Deux options : choisir une préparation toute faite (les marques Shunga et Aromatherapy Personals proposent des sels de bain aphrodisiaques) ou réaliser une potion maison (5 gouttes d'huile essentielle d'ylang-ylang + 8 gouttes de lavande vraie dans une base neutre). L'ylang-ylang est à la fois relaxant et stimulant (oh oui !), tandis que la lavande aide à lâcher prise (mmmh) et répare la peau. On verse le mélange dans une eau à 37° (idéal pour se détendre), et on se laisse aller...

Le bon shopping. 1. Huile Essentielle Bio de Lavande Fine de Provence, Florame, 12,85 €. 2. Base Lavande Neutre, Aroma-Zone, 4,50 €. 3. Huile Essentielle Bio Ylang-Ylang, Nature & Découvertes, 13,95 €.





Avoir la fesse à croquer

L'envie. Retrouver une peau de pêche, qui invite aux bisous... et plus si affinités!

Le passage à l'acte. Qu'on se le dise : soin hydratant et gommage s'utilisent aussi sur les fesses. Si on a des petits boutons rouges et/ou un grain de peau granuleux (il s'agit de kératose pilaire) mieux vaut, en revanche, éviter le gommage qui risque d'agresser l'épiderme déjà très sec. Et appliquer un soir sur deux une crème aux AHA (notre chouchou, l'excellent soin Ikeriane de Ducray) ou à l'urée, qui aident à l'élimination en douceur des cellules en excès à la surface de l'épiderme. Une attention à transformer en routine, sinon la kératose revient illico.

Le bon shopping. 1. Crème Douche Micro-Peeling Mineral Botanic, Ahava, 19 €. 2. Gommage pour le Corps, Bottega Veneta, 70 €. 3. Gel-Crème Kératosane 30, Uriage, 6,60 €.

Faire scintiller l'épiderme

L'envie. Allumer des étoiles (filantes) dans les yeux de Bibi...

Le passage à l'acte. On évite l'intégrale paillettes sur tout le corps et on en pose localement, là où on a envie d'inviter le regard : le décolleté, le bombé des épaules, le ventre, les cuisses... Mention très bien aux crèmes ou huiles pailletées qui allient hydratation et paillettes (on teste le produit sur une petite surface de peau avant de l'appliquer, pour vérifier qu'il n'est ni trop ni trop peu pailleté). On peut aussi opter pour un pschitt de paillettes mais, là, on fait gaffe à bien le doser.

Le bon shopping. 1. Spray Pailleté Or, Sephora, 8,90 €. 2. Huile Lumière L'Or Bio, Melvita, 31 €.

PHOTOS NATURES MORTES MAIRE FLORES



Offrir ses aisselles aux baisers

L'envie. Découvrir le potentiel érotique d'une aisselle douce et bien épilée.

Le passage à l'acte. Là, la peau est extrêmement fine, donc on la bichonne tous les jours avec une crème hydratante (le soir, si on craint de transpirer) et on l'exfolie une fois par semaine, avec un gommage doux. Bon point pour le déodorant soin qui est aussi hydratant. On préfère la cire au rasoir. On peut s'offrir une séance d'épilation permanente : ça n'éradique pas les poils, mais ça suffit pour les affiner et limiter les poils incarnés.

Le bon shopping. Déocaressa Anti-Transpirant 48 H, Narta, 3,90 €.



Les aliments belle peau à adopter en hiver

Quand la lumière et la température sont en chute libre, on se jette sur...

- le poisson gras (saumon, sardine...) pour les oméga 3 (anti-déshydratation) et la vitamine D (renforce les os, améliore la qualité de la peau);
- les crustacés et coquillages, pour l'apport d'iode qui « nourrit » la thyroïde (= aide à réguler la température corporelle). On peut prendre aussi de la spiruline;
- les carottes et les abricots secs : riches en bêta-carotène, ils donnent bonne mine;
- les noisettes et les amandes, riches en vitamine E (contre le vieillissement cellulaire);
- les fruits entiers (mieux que les jus), notamment le raisin (riche en polyphénols, anti-oxydants), le kiwi (en vitamine C);
- le chocolat noir, le plus riche possible en cacao, au fort pouvoir anti-oxydant;
- l'eau en quantité, pour hydrater la peau de l'intérieur.

MERCI AU DR CLAUDE DALLE, MÉDECIN ANTI-ÂGE ET DIRECTEUR SCIENTIFIQUE DU CONGRÈS MONDIAL DE MÉDECINE ANTI-ÂGE AMWC, AU DR EMMANUELLE MOIRAND, DIRECTRICE DE LA COMMUNICATION SCIENTIFIQUE EUROPE CLINIQUE, À ISABELLE PACCHIONI, CRÉATRICE DE LA MARQUE PURESSENTIEL, À KARINE DUBREUIL, PARFUMEUR CRÉATEUR POUR L'OCCITANE, À LUMINA CLASSIKA, DANSEUSE AU CRAZY HORSE, ET À CHERRY LYLY DARLING, EFFEUILLEUSE BURLESQUE.