

www.femmeactuelle.fr

# Femme actuelle

1,50€  
N°1444 HEBDOMADAIRE  
DU 28 MAI AU 3 JUIN 2012

**On adore!**  
Les attitudes  
beauté à adopter  
qui nous donnent  
bonne mine

**Testez-vous**  
QUELLE MÈRE  
OU QUELLE FILLE  
ÊTES-VOUS ?

**COUP DE FRAIS**

## Le top des solutions déco futées

LES NOUVEAUTÉS  
POUR TOUT CHANGER  
DU SOL AU PLAFOND

**EXTRA**  
Nos 10 recettes  
inratables  
pour épater

**Forme**  
TOUS LES SPORTS  
QUI ALLÈGENT  
LES JAMBES

**SANTÉ**  
ACCRO À LA  
CIGARETTE,  
ON VOUS AIDE  
À DÉCROCHER

**Enfant**  
DOIT-ON LUI  
APPRENDRE  
À GARDER UN  
SECRET ?

**CONSO**  
MA BANQUE  
SUR MON MOBILE,  
COMMENT  
ÇA MARCHE ?

GROUPÉ PRISMA MEDIA  
M 01188 - 1444 - F: 1,50 €

LE FÉMININ LE PLUS LU EN FRANCE  
(Résultats AEPM 2009-Hors suppléments)

**Mode**  
Notre best of  
des maillots de l'été





## beauté

# 10 réflexes beauté bonne humeur

À l'approche de l'été, rien de tel que la « happy attitude » pour se doper le moral et afficher une mine éclatante ! Gestes malins, senteurs grisantes, make-up... Nos conseils pour rayonner. PAR SOPHIE GOLDFARB

### 1. Je fais le plein d'énergie en m'exposant à la lumière

C'est prouvé, la lumière du jour donne un bon coup de fouet au moral. Comment ? Certaines glandes du cerveau produisent des hormones capables de réguler notre sommeil et notre humeur. Et celles-ci s'activent sous l'effet de la lumière. Pour en profiter, il est donc essentiel de sortir de chez soi. Si vous n'avez pas le temps de vous offrir une grande balade au grand air, rendez-vous au bureau à pied... 30 minutes d'exposition à la lumière matinale suffisent à faire le plein de pep's pour toute la journée.

### 2. Je m'offre un hâle radieux dès les premières expositions

Le soleil commence tout juste à pointer le bout de son nez, et on voudrait déjà une peau dorée. Le bon réflexe : utiliser des soins qui boostent la mélanine. Grâce à eux, lors des déjeuners en terrasse et des pauses au square, le hâle monte plus vite. Le secret de ces formules magiques ? Des dérivés de tyrosine, des peptides ou du coléus, qui stimulent les mélanocytes à la moindre exposition.

**Nos chouchous :** il active le bronzage, même sans soleil. Soleil Terrybly, Sérums Teintés Auto-Radiant Hydra-Bronzant By Terry, 63 € (1). Teinté, en trois nuances pour s'adapter à chaque carnation, Bronzing Beauty, Lancaster, 28 € (2).



### BLUFFANT, LE SILLAGE EFFET PLAGE

Pour se sentir en vacances, rien de tel que les senteurs chaudes et lumineuses du monoï, de l'ylang-ylang ou du frangipanier, qui fleurissent sur la plage et la crème solaire. On les vaporise sur les points de pulsation pour laisser derrière soi un sillage envoûtant. Quant aux huiles parfumées, on les applique sur tout le corps pour satiner et parfumer délicatement l'épiderme, comme à la plage. Sable chaud. Ambre, lait de coco, vanille,

citron et bergamote de Sicile nous emportent loin de la ville et du bureau, le temps d'une édition limitée, à redécouvrir chaque année. Bronze Goddess, Eau fraîche, Estée Lauder, 52 € (1). Touche Exotique. Quoi de mieux qu'une huile pour s'enrober de volupté et de douceur ? Celle-ci combine les doux parfums des tropiques : monoï, vanille, papaye et fruits de la passion, sans effet gras. Huile sèche satinante Comptoir Sud Pacifique, 30 € (2).

### 3. J'adopte un sourire mutin

Pour égayer le visage et lui apporter la touche bonne mine, misez sur les nouveaux rouges à effet lèvres nues. Leur texture poids plume donne l'illusion d'une bouche naturellement colorée. Le bon geste : les appliquer comme des baumes, directement au bâton, et superposer les couches pour renforcer la couleur, sans aucun effet de matière.

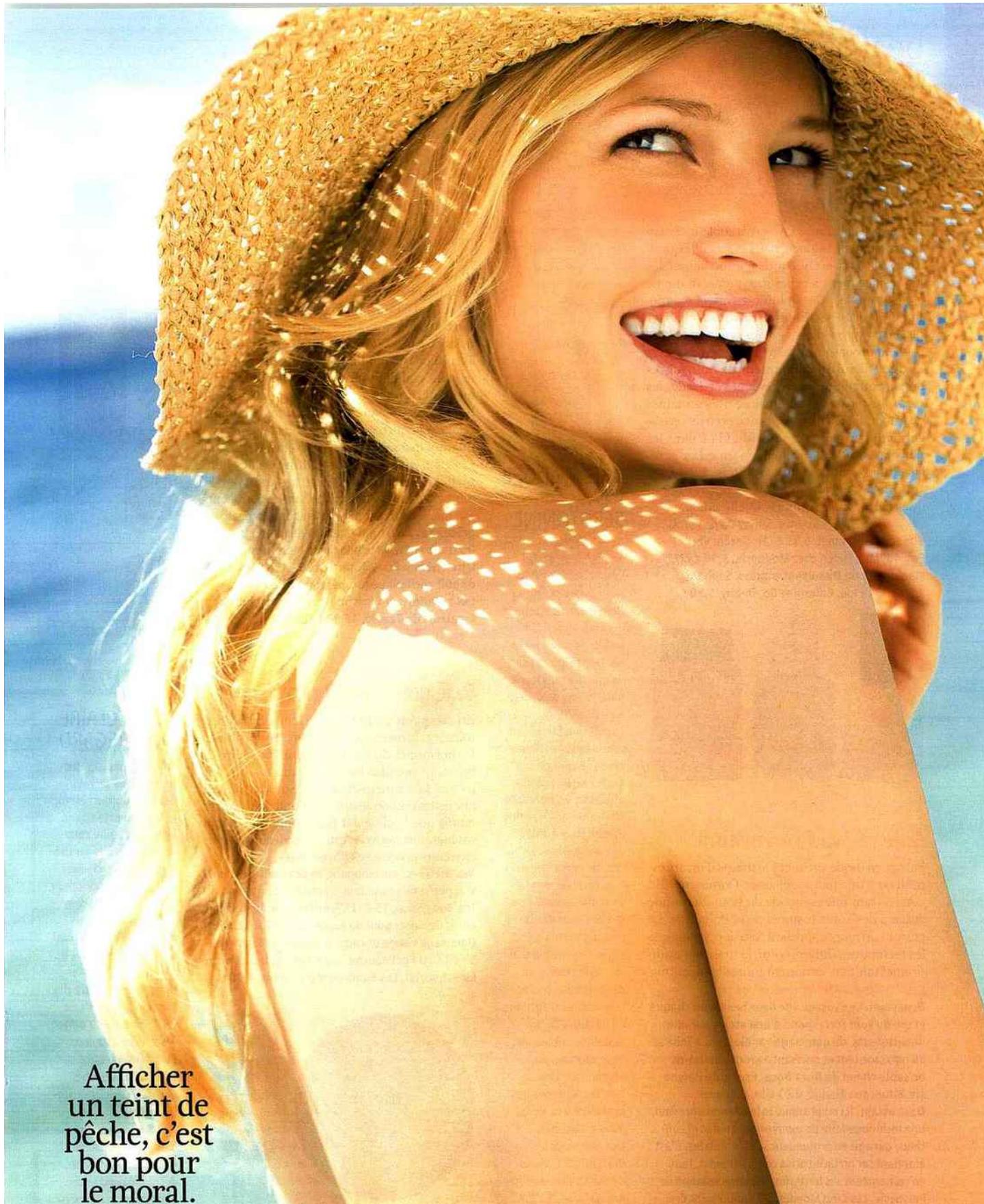
**Les it-rouges :** ultra frais. Rouge Caresse Aphrodite Scarlet 06, L'Oréal Paris, 11,80 € (1). Fruité. Almost Lipstick Nude Honey, Clinique, 20 € (2).



### 4. Je pétille grâce aux agrumes

En aromathérapie, les notes hespéridées sont obtenues à partir des huiles essentielles d'agrumes. Elles sont réputées pour leurs propriétés tonifiantes et euphorisantes. Ce sont vos meilleures alliées. Craquez pour l'orange et la mandarine, antistress, le citron vivifiant, le pamplemousse revitalisant. Aspergez-vous de fragrances contenant ces accords. Le geste malin : s'en « pschitter » sur tout le corps dès la sortie de la douche. Si vous êtes trop attachée à votre parfum pour en changer, vaporisez un peu de ces senteurs dans votre voiture, sur votre serviette de toilette ou au bureau, il n'y a rien de tel pour se donner la pêche.

**Les dernières-nées :** pétillante, cette explosion de mandarine et de fleurs légèrement relevées par une note de poivre. Les Cascades de Rochas, 48 €, chez Marionnaud (dès le 1<sup>er</sup> juin). Vivifiante avec son twist de géranium au milieu des agrumes. Cologne Eau Universelle, L'Occitane, 48 €.



Afficher  
un teint de  
pêche, c'est  
bon pour  
le moral.

## 5. J'arbore des ongles en Colorama

Fruités, pastel, fluo... Les vernis couleurs Smarties mettent de la gaieté dans la grisaille quotidienne. Ne cherchez plus à coordonner les laques des pieds à celles des mains, ni même à vos sandales. Osez plutôt les effets magnétiques, pailletés... Et amusez-vous à changer de vernis au gré de vos envies grâce aux petits pots de mousse imbibée de dissolvant, dans lesquels il suffit simplement de plonger les doigts pour éliminer en quelques secondes les vernis les plus tenaces. Envie de trois semaines de tranquillité? Offrez-vous une pose de vernis-gel semi-permanent en institut (34 € dans les nails bars OPI). Ils séchent en un éclair et résistent aux chocs et aux éraflures. Et si vous vous lassez de la couleur, vous pouvez appliquer par-dessus n'importe quelle nuance.

**Les indispensables :** citron, Sunny Days, Vernis 60 seconds Rimmel, 5,95 € (1). Gazon, Vert Pop 48, Miss Helen chez Monoprix, 3,99 € (2). Magique, Bain Dissolvant express, Sephora, 7,90 € (3). Fluo, Colorplay 08, Debby, 5,90 €.



## 6. Je m'évade en institut

Passez en mode vacances le temps d'un après-midi ou d'une pause déjeuner. Comment? En vous offrant une escapade du bout du monde grâce à des soins inspirés de la Polynésie. Le parfum du monoï appelle à l'évasion, tandis que les techniques dulomi-lomi, le massage traditionnel tahitien, dénouent toutes les tensions.

**Deux massages à tester absolument :**

**Dépaysant.** Ce «voyage» de deux heures où chaque étape du soin correspond à une escale sur une île différente, du gommage vanille-coco à Taha'a, au massage lent et puissant avec des ballotins de sable chaud de Bora Bora. Esprit de Polynésie Rituel spa Thalgo, 120 € les 2 heures. **Déstressant.** Ici on pratique le lomi-lomi ancestral, une technique faite de mouvements longs et continus, qui agit en profondeur sur les muscles. C'est étonnant car on lâche prise complètement, tout en rechargeant ses batteries. Massage sublime de Polynésie, Les Cinq Mondes, 50 minutes, 98 €.



## 7. JE ME DOPE À LA SÉROTONINE

C'est l'hormone du bien-être et de la bonne humeur. Pour déclencher sa production, il existe plusieurs options. La solution active : le sport intensif. Trente minutes de marche rapide, de natation ou de course à pied suffisent. La solution facile : les compléments alimentaires (à base de griffonia, une plante africaine, ou de tryptophane, un acide aminé essentiel) qui aident à la synthétiser. Le bon rythme : deux gélules tous les soirs pendant un mois. Le bien-être se fait sentir dès la première semaine. Enfin, la solution plaisir : se masser avec des soins aux huiles essentielles d'agrumes ou de cannelle, réputées pour booster la sérotonine. On procède à un massage sur les zones les plus tendues : pieds, plexus, trapèzes... Nos alliés : Microzen, Biocyte, 27 €. Huile de massage réconfort AromaZone, 11 €.

## 8. Je rayonne dès le réveil

Quoi de mieux pour se donner la pêche que d'afficher un teint frais au premier regard, le matin, dans le miroir? Pour cela, il faut adopter les bons réflexes dès le coucher. Le geste malin : une ou deux fois par semaine, se démaquiller à la japonaise. Après un démaquillage au lait qui élimine pigments et impuretés, parfaire avec une mousse micro-exfoliante, qui désincruste les impuretés plus en profondeur. Terminer en appliquant un soin qui défroisse la peau pendant la nuit et redonne de l'éclat au teint. Pour un réveil au top, drainer les fluides qui ont stagné pendant le sommeil et relancer la microcirculation sous-cutanée avec un mini massage. L'idéal : poser un sérum par gestes ascendants, du menton vers les pommettes, puis du coin interne des yeux vers les tempes, en finissant par de légers tapotements. Nos meilleurs amis : il hydrate et lisse la peau grâce à ses sucres qui captent l'eau, retent les traits et ravive le teint avec ses nacres parfaites, Sérum Eclat, Topicrem 20 € (1). Sérum de nuit antifatigue récupérateur Quadractive Gold, Professeur Christine Poelman au Club des Créateurs de Beauté, 46,90 € (2).



## 9. Je goûte à la chochothérapie

En croquant du chocolat, riche en théobromine, on favorise la libération d'endorphines, les hormones du bonheur. Pour vous faire du bien sans prendre 1 gramme, laissez-vous tenter par la cosméto-chocolat. Son parfum euphorisant provoque une sensation de bien-être, tandis que le chocolat fait profiter la peau de ses bienfaits nourrissants, revitalisants et antioxydants grâce à ses flavonoïdes. Nos préférés : enveloppant, ce best-seller est un vrai péché mignon. Beurre corporel Chocomania, The Body Shop, 15 € (1). A utiliser sur peau sèche avant de rincer pour un épiderme lisse à croquer. Gommage visage et corps cacao sucré, Clairjoie, 19 € (2). Un gel douche au pH neutre, Douche cookies chocolat, Les Bains Ulric de Varennes, 4,90 €.



## 10. J'ÉCLAIRE MON REGARD

Faites-le pétiller dès le réveil. Le secret : des cils toujours au top grâce aux extensions. L'esthéticienne colle un à un des cils synthétiques sur les cils naturels pour les allonger ou les épaissir, selon les besoins. Du sur-mesure pour un regard glamour au saut du lit. A entretenir tous les mois. Extension de cils Misencils, à partir de 75 €. Pour toute info : [www.misencils.com](http://www.misencils.com). Et, pour un regard rafraîchi, sans poches ni cernes, au réveil, imbibez deux disques de coton d'eau de bleuet et utilisez-les en compresses pour décongestionner les paupières gonflées.