

1,50 € N°1451 HEBDOMADAIRE DU 16 AU 22 JUILLET 2012

www.femmeactuelle.fr

Femme actuelle

Spécial été

- + DE PLAISIR
- + DE QUIZ
- + D'INFOS
- + UN POLAR

Test
SAVEZ-VOUS BULLER
EN TOUTE SÉRÉNITÉ?

COACHING MINCEUR

25 astuces pour garder sa ligne tout l'été

+ LES SECRETS DIET DES SPÉCIALISTES

*Top
saveurs*
10 recettes de
saison légères
et savoureuses

Belle au soleil
Le best of des
produits qui
rafraîchissent

GÉNIAL!
DÉTENDEZ-VOUS AVEC
NOS 15 SUPER JEUX
A GAGNER 1 SÉJOUR
EN RELAIS & CHÂTEAUX

Enfant
PEUT-ON ZAPPER
LES DEVOIRS
DE VACANCES?

**Destinations
coups de cœur**
Dernière minute
les bons plans
sur le Net

SEXE
POURQUOI ON
A PLUS DE
FANTASMES L'ÉTÉ

Mode
La lingerie
tout en fantaisie



M 01188 - 1451 - F: 1,50 €

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

BEL: 1,50 € - CH: 1 CHF - CAN: 4,95 CAD - D: 3,30 € - ESP: 2 € - FIN: 2,80 € - FR: 2 € - ITA: 3 € - LUX: 1,40 € - PORT: CONT: 2 € - ROM: 2,90 € - SWE: 2,90 € - UK: 1,50 £ - USA: 2,90 \$ - ARG: 2,90 \$ - AUT: 1,50 € - BEL: 1,50 € - BRA: 2,90 R\$ - CAN: 4,95 CAD - CH: 1 CHF - COL: 2,90 \$ - CZE: 1,50 € - DE: 1,50 € - DK: 1,50 € - ESP: 2 € - FIN: 2,80 € - FR: 2 € - GR: 2 € - HUN: 2,90 Ft - IRL: 1,50 € - ISR: 2,90 NIS - ITA: 3 € - JPN: 2,90 ¥ - KOR: 2,90 ₩ - LUX: 1,40 € - MEX: 2,90 \$ - NLD: 1,50 € - NOR: 2,90 NOK - NZD: 2,90 \$ - POL: 2,90 zł - PRT: 2,90 € - RUS: 2,90 \$ - SLO: 1,50 € - SWE: 2,90 SEK - SWI: 1,50 CHF - THA: 2,90 ฿ - TUR: 2,90 TL - UK: 1,50 £ - USA: 2,90 \$ - VEN: 2,90 \$ - ZONE CFA: 2,90 F CFA - ZONE CFP: 2,90 F CFP



beauté

Fresh attitude, le top des produits

Dès qu'il commence à faire chaud, on déclenche sans attendre le plan anti-canicule. Objectif : désaltrer sa peau, rafraîchir son corps et aérer sa chevelure pour se sentir bien tout l'été et rester glam'. PAR CÉLINE MOLLET

Je m'offre un bain d'hydratation

Optez pour des sérums hyper concentrés en actifs nourrissants à la texture poids plume. Leur secret ? Des ingrédients issus de plantes qui tiennent bon face aux agressions extérieures. Ils boostent le mécanisme naturel des réserves en eau de la peau. C'est le cas du camélia que l'on retrouve dans les soins Chanel, ou encore de l'écorce de katrafay, exploité par la recherche cosmétique Clarins. L'idée fûtée : appliquez votre sérum en plusieurs couches jusqu'à ce que l'épiderme ait étanché sa soif. L'hydratation est ainsi optimale, sans effet matière et la peau ne brille pas. Le soir, ajoutez au sérum une crème de nuit ou un après-soleil régénérant.

On aime Light. Bi-Sérum Intensif anti-soif, Clarins, 53,70 € (1). Réparateur. Sunific Sérum Soyeux Après-Soleil Visage & décolleté, Lierac, 39 € (2). Sensoriel. Sérum Hydra Beauty, Chanel, 94 € (3).



Je fais frissonner mes baisers

Adoptez les gloss mentholés qui repulpent les lèvres et donnent une sensation « haleine fraîche ». Comme leur effet est fugace, n'hésitez pas à en remettre plusieurs fois dans la journée. Si vous avez envie de couleur, appliquez-les par-dessus votre rouge à lèvres habituel.

On aime Transparent. Gloss Fraîcheur Verveine, L'Occitane, 10 € (1). Bleuté. Fresh Glossy Gloss, Sephora, 8,50 € (2).



Je mise sur les soins sorbet

Rafraîchissants grâce à leur formule aqueuse, ces gels peuvent être mis au réfrigérateur pour encore plus de frissons. S'il fait très chaud, glissez une petite serviette imbibée d'eau florale au freezer, à tamponner ensuite sur le visage pendant 5 minutes. Toute trace de moiteur disparaît, la peau est détendue, prête à profiter



À ESSAYER LE SOIN QUI RÉVEILLE LE TEINT

Pour apaiser les peaux échauffées et leur redonner du tonus, La Colline a mis au point un soin (en institut) qui souffle le chaud et le froid. Au menu : un démaquillage minutieux et un gommage rincé à l'aide de serviettes chaudes. Suit l'application d'un masque crépitant et froid. Pendant les 10 minutes de pose, l'esthéticienne effectue un modelage des mains ou du cuir chevelu. Puis, elle rince le visage avec des serviettes fraîches, avant de vaporiser une eau des glaciers en fine brume. Le soin se termine avec l'application d'un sérum, d'un masque et d'un contour des yeux adaptés au besoin de la peau. Le Rituel soin beauté glacier, La Colline, 70 €. Tél. : 01 49 26 03 66.

des bienfaits des soins. Et, en prime, les traits sont délassés.

On aime Salée. Gelée Marine Hydratante Eau Océane, Biotherm, 29,90 € (1). Hespéridée. Gelée Fraîche Vitalité, Kiotis, 12 €. Méditerranéen. Gel Sorbet pour le Corps, Sabon, 24 €.

J'adopte les textures "brume"

Composées des mêmes ingrédients que les formules hydratantes traditionnelles, les textures « brume » sont néanmoins plus légères qu'une crème ou un lait. De plus, elles sont souvent enrichies en alcool. Du coup, l'évaporation est immédiate et la sensation coup de fouet également. A l'alcool s'ajoutent des actifs mentholés, pour intensifier la fraîcheur. Rangez-les elles aussi au frigo et, quand vous partez à la plage ou en balade, glissez-les dans une trousse isotherme. Au moindre coup de chaud, vaporisez-les de la tête aux pieds.

On aime Hydratante. Brume Lactée Corps, Durance, 12,60 € (1). Apaisante. Génifique Après-Soleil Réparateur Sublimateur, Lancôme, 33 € (2). Adoucissante. Brume Hydratante H2Bio, 24,90 € (3). Parfumée. Body Mist, The Body Shop, 9 € (4).





Rafrâchissez-
vous avec
un massage
aux glaçons!

Je fais le plein d'eaux

Avant d'appliquer votre soin hydratant, dopez son efficacité en vaporisant une eau de soin sur votre visage et votre décolleté. Les eaux cellulaires permettent à la peau de prendre un bain de jouvence. Les eaux thermales, quant à elles, sont gorgées de minéraux, parfaits pour apaiser les peaux les plus sensibles. Enfin, les eaux physiomarines (issues des fonds marins), riches en zinc, en cuivre, en magnésium et en calcium, en plus d'hydrater, accélèrent le renouvellement cellulaire. Impec' comme bouclier anti-âge. Le bon geste : vaporiser généreusement et faire pénétrer les gouttelettes par effleurages.

On aime Réparatrice. Eau Physiomarine, Daniel Jouvance, 10 € (1). **Apaisante.** Eau Thermale, Uriage, 4,97 € (2). **Protectrice.** Eau Cellulaire, Esthederm, 29,60 € (3).

J'allège mes jambes

Pour gagner en légèreté, faites le plein d'actifs décongestionnants. Vigne rouge, petit houx et menthe poivrée aident à relancer la circulation... Leur texture « fluide glacial » apaise instantanément les jambes lourdes et les chevilles gonflées. Le réflexe malin : appliquez-les après la douche, puis massez de la plante des pieds jusqu'en haut de la cuisse. Si dans le cadre du travail vous êtes obligée de porter des collants, les nouvelles textures agissent même au travers de la maille.

On aime Bio. Emul'Gel Jambes Légères, Aroma-Zone, 9,50 € (1). **Revigorant.** Gel Ultra-Frais, Puresentiel, 16 € (2).

J'aère mes cheveux

Sous l'effet de la chaleur, le cuir chevelu transpire. Les racines sont humides et la coiffure ne tient plus. La solution : faites baisser la température d'un cran avec la touche air froid du sèche-cheveux, puis redonnez du mouvement aux mèches simplement avec les doigts. Si les racines sont grasses, vaporisez un voile de shampooing sec afin d'absorber l'excès de sébum. Brossez le tout, tête en avant. Diffusez éventuellement un soupçon de laque sur un peigne de façon à mettre en place les épis et les mèches folles.

On aime Pratique. Ultra Doux Shampooing sec purifiant, Garnier, 6,50 € (1). **Pocket.** Shampooing sec, Batiste, 4,90 € (2).



Je me parfume avec des senteurs bien frappées

Troquez votre fragrance habituelle contre un parfum vivifiant. Au choix, des eaux fraîches ou des Cologne dont les agrumes (citron, mandarine, bergamote...) sont ultra-pepsy. A splasher sur tout le corps façon cascade puis se frictionner vigoureusement. Top après une séance de sport. Ou à pulvériser en fine brume sur la peau encore humide afin de prolonger les bienfaits de la douche.

On aime Fruitée. Eau Fraîche par nature, Laino, 14 € (1). **Pastorale.** Eau de Cologne Ame de Thé Vert, Jardin de France, 29,50 € (2). **Poudrée.** Eau Fraîche pétillante, Cattier, 21,95 € (3). **Naturel.** Tilleul, Parfums d'Orsay, 79 € (4).

Des recettes spécial « cooling »

Pour le regard. Passez à la centrifugeuse une tomate, un demi-concombre et un morceau de pastèque. Conservez le jus obtenu au congélateur, dans des bacs à glaçons. Enroulez un glaçon dans une gaze et passez-le sur le contour des yeux pour les décongestionner.

Pour un max d'éclat. Faites bouillir 25 cl d'eau et ajoutez 20 feuilles de menthe fraîche. Filtrez, laissez refroidir, puis versez dans un flacon à placer au réfrigérateur et à pulvériser direct sur la peau dès qu'il fait trop chaud.

Pour les peaux grasses. Mixez 1/4 de concombre avec 2 cuillères à soupe de lait. Posez ce mélange en masque sur le visage et laissez agir pendant 20 minutes avant de rincer.

Pour les jambes lourdes. Hachez une botte de menthe et pilez de la glace. Mélangez et placez le tout dans deux torchons que vous nouez avec un élastique. Vous obtenez des pochons à passer sur les jambes dès qu'elles sont trop lourdes.



Merci à Olivier Coumes, directeur du Spa Château Saint Just (17, rue Nationale, 60540 Belle-Eglise. Tél. : 03 44 47 17 17), à Jean-Louis Pierrisnard, de la Recherche et Développement L'Oc-citane, et à Olivier Lebrun, coiffeur-créateur Garnier Fructis.