

COSMOPOLITAN

AOÛT 2014 2€

LES 10
HOMMES
QUE VOUS
ALLEZ
RENCONTRE
CET ÉTÉ

Oui je change
d'avis !
J'ai le droit

TOP
VACANCES

★ Ma mode
de plage

★ Réussir
ma valise

★ Beauté :
rester
fraîche
au soleil

LE CŒUR

SPÉCIAL SEXE

Célib, mariée ou en couple : ça change une vie sexuelle ?
Découvrez vos super pouvoirs hot ! Oups : à ne pas dire au lit...
Les 16 applis les plus sexy. Positions : vive les classiques !

+ NOTRE CARNET DE JEUX COQUINS

Bien inspirée !
Le best of
des
bonnes
idées

TEST
Où vais-je
trouver
l'amour ?

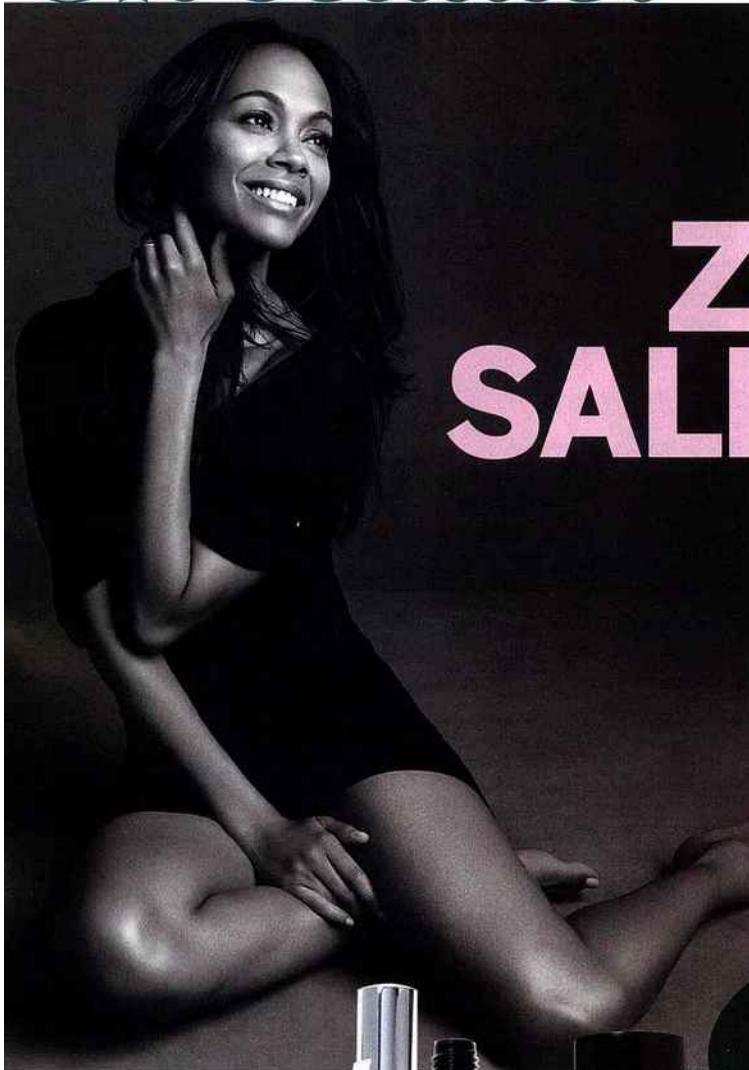
www.cosmopolitan.fr

M 01413-489-F: 2,00 € - RD





Oh beauté!



ZOE SALDANA

On parle d'elle comme d'une «bombe anatomique». C'est vrai qu'elle est époustouflante, la nouvelle égérie L'Oréal Paris. Rencontre.

Par Martine Tartour

On la reconnaît immédiatement. Port de tête altier, 1,70 mètre tout en muscles, teint d'ébène, elle est parfaite et on comprend pourquoi elle vient de rejoindre la dream team L'Oréal Paris, aux côtés des plus belles femmes du monde dont sa copine Eva Longoria, mais aussi Blake Lively ou encore Julianne Moore. Ancienne ballerine, Zoe Saldana est très fine. Et très féline, la preuve : elle vient d'opérer devant nous un croisement de jambes assez hypnotique, et là, on se souvient que cette femme a été capable de séduire Bradley Cooper. Elle s'est mariée depuis avec l'artiste italien Marco

Sur les joues
Blush Tint In Gelato,
Shu Uemura.

Mon démaquillant
Eau micellaire,
Mixa.

Toujours dans mon sac
Mascara Volume Millions
de Cils, L'Oréal Paris.

Mon parfum
Carnal Flower, Frédéric Malle.



L'ORÉAL PARIS. THIERRY LEGAY



Perego. En toute discrétion, comme elle est dans la vie, et tout en charme dès qu'elle prend la parole, même pour dire « I love lipsticks ».

Du sport

Au cinéma, Zoe Saldana multiplie les rôles physiques. Après « Avatar », et avant « Avatar 2 » où elle reprend le rôle de Neytiri, elle sera le 13 août dans « les Gardiens de la galaxie », entre aliens et humanoïdes. Faut un sacré corps pour ça. Alors elle file tous les jours à 9 heures dans une salle de gym de Los Angeles rejoindre son coach. Pilates à outrance avec un prof particulier : « C'est ce qui se rapproche le plus de la danse que j'ai pratiquée très longtemps, et c'est ce qui apaise le mieux les blessures qu'il me reste de mes cascades dans les films d'action que j'ai tournés. » Elle ajoute : « Le corps, on n'en a qu'un et on n'en aura pas de rechange. » Même si elle avoue au magazine « Lucky » qu'elle se verrait bien avec un peu plus de poitrine. « Du plus loin que je me souviens, je pratique une activité sportive. Je suis très assidue. » Elle revient sans cesse à la discipline de fer qu'elle s'impose en salle. Une discipline qu'elle met aussi au cœur de sa vie : « Ça fait partie de ma culture. » On l'admet, ce qui fait sa différence, c'est son honnêteté. Oui, elle met du

rum sur ses cheveux pour illuminer les pointes : « On avait l'habitude de faire ça avec mes sœurs aux Caraïbes. » Notre attention se reporte alors entièrement sur les cheveux de Zoe Saldana. Une masse soyeuse juste entretenue avec des shampooings et des soins comme le masque Elixir Ultime Kérastase.

Naturellement vôtre

L'actrice se garde bien de juger le rapport des autres face à la nourriture, mais trouve qu'à Los Angeles, il est bizarre : « Chez nous, entre deux cheeseburgers, on est sur des tapis de course. » Elle, elle tient à son bio, « c'est important pour moi d'avoir une vie saine ». Et part faire son marché à Silver Lake ou au Grove où le bobo est légion. « J'y achète du kale. » Prononcez « kel », un chou frisé qui rend accro aussi Gwyneth (Paltrow) et Jennifer (Aniston). Pour Zoe qui est végétarienne, c'est « une mine de protéines ». C'est vrai que pendant longtemps, elle tenait religieusement à écarter viande et produits laitiers de

son alimentation. Et puis, zut, « un morceau de fromage ne fait pas de mal de temps en temps ». Et que dire d'un carré de chocolat : « À laisser fondre... »

Folle de make-up

Elle avoue, réaliste, qu'à 35 ans, si elle ne contrôle pas sa beauté, elle doit la gérer. « Même si c'est pour aller prendre un verre, je ne sors pas sans maquillage. » Et surtout pas sans rouge à lèvres : « Je pense que ça rend une femme terriblement belle. J'en ai toujours cinq ou six dans mon sac. Mon préféré est le Color Riche Extraordinaire Rouge Soprano L'Oréal Paris. C'est tellement important de trouver le bon, celui qui vous va. » Sinon, un peu d'anticernes, une touche d'eye-liner noir ou gris, du mascara, et « le tour est joué. » Facile à dire, tout lui va si bien. Sur le visage, là aussi elle préfère faire simple, et privilégie ce qui est naturel. « Un jus de concombre et de pomme verte, c'est un excellent produit de beauté. » Nous, on veut bien la croire. ●

Ses secrets bonne humeur

Petit bonheur : une promenade avec mon chien. Puis retour à la maison. J'adore ma maison.

Coup de cœur : j'adore les ballets. J'y emmène toute ma famille.

La seule à faire ça : me coucher très tôt, à Hollywood, c'est rare.

BEAUTÉ

Très hot très fraîche!

Le plein d'astuces et de secrets pour rester au top sous la canicule.

Par Emmanuelle Lannes et Gertrude Guesdon.

Photos Emmanuelle Hauguel. Réalisation visuelle Dominique Évêque.

Peau fraîche

En été, on troque son lait démaquillant pour une mousse nettoyante, plus efficace pour éliminer les bronzants, les poudres teintées, et assainir le grain de peau. Encore mieux, on fait mousser avec la brosse Deep Pore de Clarisonic vendue chez Sephora, dont les poils tout doux vont là où le sébum se niche. Et on termine par un passage éclair avec un petit glaçon d'eau florale sur tout le visage et plus particulièrement sur la zone T, pour un résultat coup de fouet.

Au choix : ce nettoyant à base de particules d'oxygène dont les microbulles pétillent et dézinguent toutes les impuretés sur leur passage : Snow 02, Genosys, sur capactuel.com. Plus classique, on opte pour la gamme Deep Pore de Clarisonic, ou Calendular de Kiehl's.

Cosmo +

Un soir sur deux, on teste ces nouveaux masques effervescents. On les pose en couche épaisse sur le visage, les billes d'oxygène crépitent, agissent vite et puis s'en vont. On rince, le teint est net, le bronzage super lumineux.

Au choix : Masque Éclaircissant Pétillant, Shu Uemura ; Bal Masqué des Sorciers, Garancia (qui contient de l'argile volcanique, un système oxygénant et des extraits botaniques astringents).



Maillot de bain Laurence
Dolige, Assistante
Stylisme Marie Starek
Maquillage Lisa Legrand
Agence Airport Coiffure
Marilyn Foss Caillern
agence Airport

TRÈS HOT TRÈS FRAÎCHE !



Cosmo +

On vaporise une longue minute sur visage, cou, décolleté mais surtout on fait pénétrer en massant pour éviter le phénomène desséchant de l'évaporation.

Au choix: Spray UV inCellium ou Spray Énergisant, Esthederm; Eau de Soin Végétal, Yves Rocher; Herbal Energy Lotion, Erborian; Eau Sensorielle, Lierac; Or, je m'envole, Odile Lecoïn; Pulpe de Rose en spray, Melvita; Eau Riche très hydratante, Sephora. Et aussi, toutes les brumes thermales Avène, Uriage, Vichy et La Roche-Posay.

Eaux en vapo

Matin, midi et soir, en grands coups de spray sur peau nue ou en retouches sur crèmes solaires, ces eaux sont comme des petites douches fraîches. Ultra concentrées en antioxydants, minéraux et oligoéléments, elles calment le coup de chaud et rechargent la peau en actifs protecteurs.

Pulpe de Rose en spray, Melvita.
Eau Riche très hydratante, Sephora.
Eau de Soin Végétal, Yves Rocher.
UV inCellium, Esthederm.



Teint waterglow

La tendance de l'été, c'est le nude doré. Mais avant tout, il faut un teint protégé et sans brillance. La bonne recette: appliquer en tapotant une pipette d'antioxydants + une de sérum hydratant, super costaud et bien sûr plus léger qu'une crème, en insistant autour des yeux et de la bouche + un écran SPF 50 liquide. Après, on a une peau toute lisse, fraîche et rebondie.

Au choix: Antioxydant Surge Booster, My Blend; CE Ferulic, SkinCeuticals; Sérum Antioxydant, Radical; Advanced Night Repair, Estée Lauder; Polyphénol C15, Caudalie + Sérum Hydrance, Avène; Super Aqua Sérum, Guerlain; Source Marine, Thalgo; Aqualia Thermal, Vichy; Sérum Soyeux, Lierac + UV-Defence-SPF 50, Filorga; Dream Screen SPF 45, Benefit; Fluide Protection UV SPF 50, Crème de la Mer; Cell Protector SPF 50, Ioma.

Sérum Hydrance, Avène.
Dream Screen SPF 45, Benefit.
Tea to Tan, Bronze Bay, By Terry.
Aqualia Thermal, Vichy.
Bronzeur liquide SPF15, Maestro, Armani.

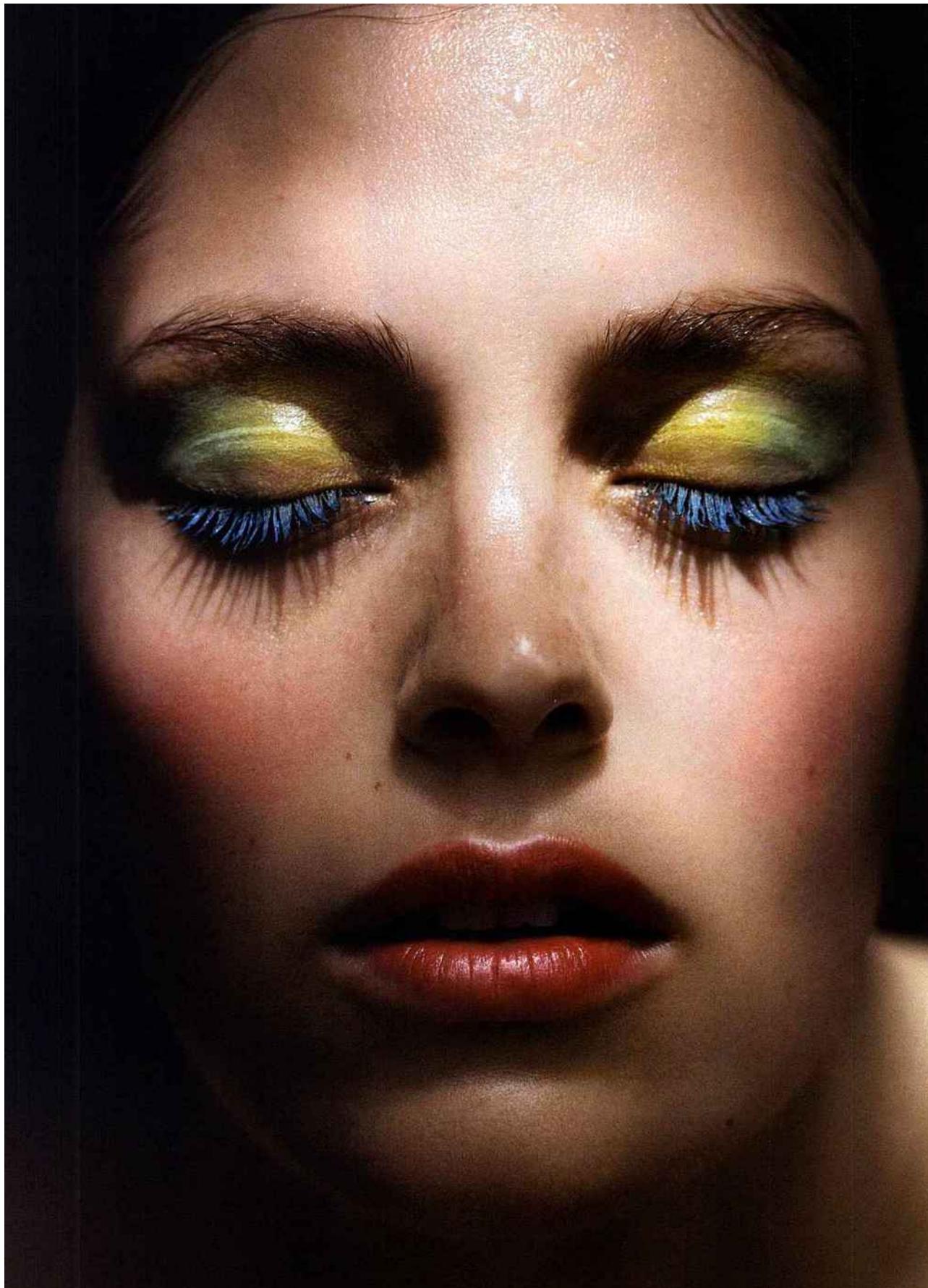


Cosmo +

Coup de cœur pour ces eaux colorées et fraîches qui apportent un glowy épique, à appliquer du bout des doigts par tapotis sur le front, les pommettes ou l'arête du nez. Impec aussi, les 3 gouttes mixées dans son après-solaire.

Au choix: 100 % infusion, enrichie en extraits de thé noir, Tea to Tan, Bronze Bay, By Terry chez Sephora; super glam, ce Bronzeur liquide SPF15, Maestro, Armani. Enfin, très facile d'utilisation, l'Eau Dorée Glam Bronze, L'Oréal Paris.

NATURES MORTES THIERRY LEGAY





Gel Corps Fraîcheur Mer & Mistral, L'Occitane.
Sorbet Corporel Mangue, The Body Shop.
Gel Hydratant Verveine Infusion, Laura Mercier.
Huile Sèche Tonifiante, Sensorielle, Lierac.

Corps frisson

Le froid est l'arme fatale quand on veut des seins fermes et des jambes fuselées. Pour cela, il suffit de s'entourer d'huiles toniques ou de gélées mentholées.

Aux premiers rayons du soleil, on s'enduit d'huile tonique et on saute à pieds joints dans l'eau fraîche. Un vrai défi mais côté efficacité, en une semaine, on constate la différence : seins fermes, ventre plat et jambes qui ne souffriront pas de la chaleur. En prime, avec ce petit bain du matin, on perd 200 à 300 calories juste en nageant jusqu'au ponton.

Au choix : l'indétrônable Huile Tonic, Clarins. Et aussi, Huile Sèche Tonifiante, Sensorielle, Lierac ; Huile Intégrale anti-cellulite, Mixa ; Huile Body Tonic, Garnier.

Cosmo +

Sous la douche, eau fraîche obligatoire en partant des chevilles, un bon truc pour adoucir la peau et freiner la sensation de chaud. On prolonge avec cette astuce kiss cool : quelques gouttes de Ricqlès ou de mentha piperita (sur aroma-zone.com) dans son huile ou son lait pour le corps. On peut aussi se masser avec ces versions toutes prêtes, aux textures gélifiées et aux actifs « verts », que l'on conserve au frais.

Au choix : Gel Corps Fraîcheur Mer & Mistral, L'Occitane ; Gel Hydratant Verveine Infusion, Laura Mercier ; Sorbet Corporel, The Body Shop.

NATURES MORTES THIERRY LEGAY.

Regard vif

La peau caramélise doucement et on en profite pour éclaircir le regard avec ces teintes démentes et waterproof. On efface d'abord les effets irritants du chlore, du sel et du vent avec quelques Gouttes Bleues d'Innoxa ou, encore plus simple, avec du sérum physiologique. On pose ensuite deux mouchoirs en papier imbibés d'eau de bleuet et on ferme les yeux. Trois minutes plus tard, un coup de khôl blanc, appliqué à l'orientale sur la muqueuse de l'œil. Il ne reste plus qu'à s'amuser avec ces eye-liners multicolores, appliqués en trait fin au pinceau ou diffusés au doigt comme un fard léger sur toute la paupière.

Cosmo +

Une coulée de mascara, waterproof obligatoire, noir à la base des cils, rose sorbet, bleu glacier, orange givrée ou vert menthe à l'eau sur les pointes.

Au choix : Yellow Top-Coat et Blue Liner Rock'n Brasil, Sephora; Eye-Liner It-Line Purple et Pink, Dior Addict + Mascaras Méga Volume Miss Manga, Turquoise et Indigo, L'Oréal Paris; Truly Curaçao, Clarins; Dior Addict It-Pink, It-Blue, Dior; Phenomen' Eyes Waterproof Turquoise Obsession, Givenchy; Inimitable, Orange, Chanel.



Truly Waterproof Curaçao, Clarins; It-Line Pink, Dior Addict; Tropical Eyes Mascara, Sephora; Miss Manga Indigo, L'Oréal Paris; Inimitable, Orange, Chanel; Phenomen' Eyes Turquoise, Givenchy.



Eau de Cologne aux graines d'amandier, Bien-Être.

Eau vitaminée, Biotherm.

Zeste de Soleil, Eau de Cartier.

Eau du Cloître, Couvent des Minimes.

Sillages aériens

De la même façon qu'on se glisse dans une robe floue, par temps de canicule, on s'allège en notes de peau. Le matin, on vaporise des eaux de fleurs blanches sur les sarouels, tuniques et serviettes de plage parce que ne rien porter sur la peau au soleil, c'est plus sûr!

Au choix : un cocktail pétillant avec bergamote, goutte de thé et tiaré, Eau Extraordinaire Alien, Mugler; un splash de magnolia dans sa version citronnée, Eau de Magnolia, Éditions de Parfums Frédéric Malle; du jasmin, Eau Vitaminée, Biotherm; des pivoines et du gingembre, Eau du Cloître, Couvent des Minimes chez Marionnaud; Eau Délassante, Nuxe Body.

Cosmo +

Le soir, peau dessalée, bien hydratée, on s'allonge toute nue sur son lit, ventilo au plafond et, façon selfie, on tend le bras et on se vaporise de notes vertes : l'eau légère se diffuse en pluie d'été. Divin.

Au choix : Chèvrefeuille, Annick Goutal; Frisson de Verveine, L'Occitane; Déjeuner sous le Figuier, Héloïse de V; Eau de Cologne aux graines d'amandier, Bien-Être; bouquet de menthe et fruits de la passion, Zeste de Soleil, Eau de Cartier.

Cheveux wet-lookés

Quelle est la pire torture à infliger aux cheveux ? Le rythme desséchant eau-vent-eau, c'est un peu comme si on avait un séchoir branché non-stop sur les longueurs et le cuir chevelu. Un vrai accélérateur d'écailles en bataille et de pointes foin ! Huiler, crémier, plaquer, attacher avec une gelée qui à la fois protège des UV et compense des agressions extérieures ou bien avec une huile concentrée en actifs naturels, nourrissants et réparateurs. On répartit avec les doigts ou au peigne à larges dents pour un effet soigné : nattes, petit chignon, raie sur le côté... et accessoires en folie, tout est permis.

Au choix : CC Cream, Kérastase ; Phyto Plage l'Originale, Phytosolba ; Huile d'Été protectrice, Furterer ; Sun Protect Shimmer Oil, Schwarzkopf Professional ; Huile Amazonia Preciosa, Surya Brasil ; Rare Mélange d'huiles, Ojon ; Symbio Sun, Phytodess ; Hair Meet Wardrobe, Toni&Guy.



Shampooing Soleil
Ultra Doux, Garnier.
Masque Protection,
Le Petit Marseillais.



Rinçages à grandes eaux

Embruns, vent, soleil, les cheveux ont le coiffé-décoiffé sexy mais le poil terne. Le bon réflexe d'été pour retrouver brillance et souplesse ? Une cuillère de shampooing anti-sel, anti-chlore, beaucoup d'eau, un masque hydratant à faire tous les jours et une eau de rinçage limite froide préparée sur mesure. C'est ça le truc qui change tout : elle neutralise les effets du sel et du calcaire et booste l'éclat des mèches grignotées par le soleil.

Au choix : Shampooing Soleil à l'huile de monoï et néroli, Ultra Doux, Garnier ; Shampooing Après-Soleil, Furterer + Masque Protection et Réparation à la sève d'olivier, Le Petit Marseillais ; Masque Huile Extraordinaire, Elsève. ●

Cosmo +

Cette astuce de Clélia Angelon, créatrice de la marque Surya Brasil, spécial cheveux fins : émulsionner les longueurs avant le shampooing avec un mélange d'eau fraîche et de farine aux effets buvard sur l'huile. Brillance et légèreté garanties.



Huile Amazonia Preciosa, Surya Brasil.
Rare Mélange d'huiles, Ojon.
Sun Protect, Schwarzkopf Professional.
Phyto Plage L'Originale, Phytosolba.

Cosmo +

Les rinçages maison. Pour illuminer le beach blond : 1 litre d'eau + 1 poignée de fleurs de camomille matricaire + le jus d'un citron. Filtrer puis glisser au frigo dans une grande bouteille en plastique. Pour réhydrater les cheveux foins : 1 litre d'eau + 2 cuillères de vinaigre de cidre bio + 1 cuillère de miel liquide ou d'après-shampooing. À utiliser très frais. Pour réveiller le châtain : 1 litre d'eau + 1 poignée de thé noir ou de thé rooibos + 2 cuillères de vinaigre de cidre bio. Laisser infuser, conserver au frais.