



BEAUTÉ VITALITÉ

Je déstresse mon ventre

Centre de la vitalité et des émotions, il concentre toutes nos tensions. Petits gestes pour lui faire du bien au quotidien.

Ballonements, intestins paresseux, digestion difficile... Quelle femme ne connaît pas ces soucis ? Mais ce n'est pas une fatalité !

L'exo "bien-être digestif"

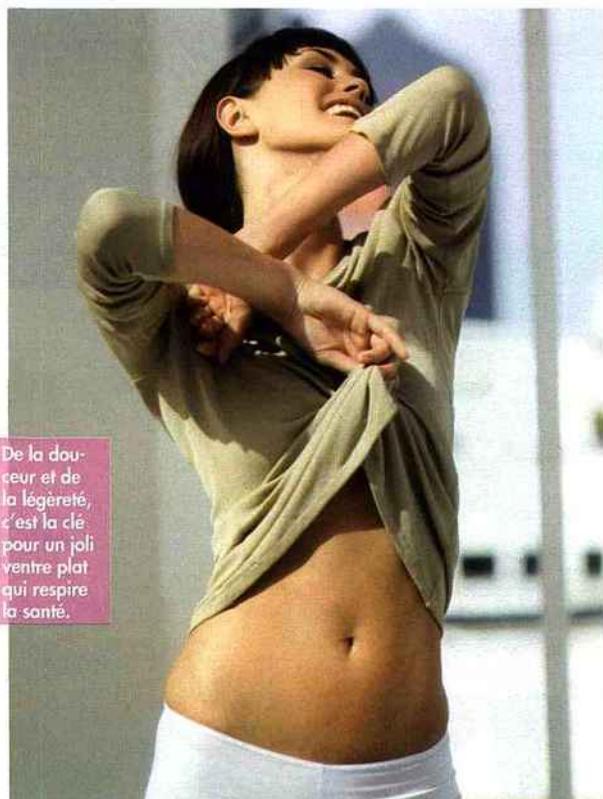
Sur le dos, jambes fléchies, pieds écartés, bras le long du corps. Grandissez-vous, bassin plaqué contre le sol. A l'expiration, ramenez le genou droit vers la poitrine en rentrant un peu le ventre. Suspendez la respiration quelques secondes en amenant le front vers le genou. Détendez-vous. Recommencez dix fois de chaque côté.

Le + Mangez 25 à 30 g de fibres par jour = 200 g de légumes secs cuits + 3 pruneaux + 4 tranches de pain complet + quelques amandes.

L'auto-massage énergie

Stimulez le *dan tien*, centre de gravité qui concentre nos énergies. Debout, dos droit, jambes écartées légèrement fléchies. Placez les mains l'une contre l'autre, 2 cm sous le nombril. A l'inspiration, la tranche des mains remonte vers le thorax, en pressonnant légèrement l'abdomen. A l'expiration, appuyez sur le ventre. Dix fois, le matin.

Le + Fluidifiez le mouvement avec une huile de massage Huile bio dynamisante à l'argousier, Weleda, 14,30 €. En parapharmacie.



De la douceur et de la légèreté, c'est la clé pour un joli ventre plat qui respire la santé.

Une respiration pour gagner en sérénité

Allongez-vous sur le dos, les mains posées de chaque côté du nombril. Inspirez par le nez en comptant jusqu'à 4, retenez votre souffle 4 secondes, expirez toujours sur 4 temps et retenez votre souffle à nouveau 4 secondes. Recommencez sept fois. En calmant votre ventre, vous calmez votre esprit.

Le + Inhalez à même le flacon, trois à quatre fois par jour, une huile essentielle de camomille romaine. 9 € les 5 ml sur www.aroma-zone.com

Un bain réconfortant antispasmes

Drainez les toxines après un repas copieux et libérez-vous des gargouillis et autres spasmes. Diluez 5 gouttes d'huile essentielle (HE) de genévrier et 5 gouttes d'HE de géranium dans 10 ml environ de base neutre. Versez dans l'eau du bain bien chaude et préleassez-vous 20 min. Ou prêt à l'emploi : cristaux de bain "Bienfaisant et Décontractant" au genévrier; Kneipp, 1,60 €/l'unidose, En parapharmacie.

Le + Buvez un cocktail régénérant pour le foie et la vessie : à la centrifugeuse, 4 carottes, 1 pêche et 1 jus de citron. Boire frais mais pas glacé !

Merci à Helen Haynes, coach sportif. A lire : « Bien dans son ventre, bien dans sa tête », Dr Denis Lambert et Isabelle Delaleu, éd. Marabout. « Tout vient du ventre (ou presque) », Danièle Festy, éd. Leducs.

ON CRAQUE POUR...

La trottinette urbaine

Enfin une trottinette conçue pour les adultes ! A savoir : des roues de 200 mm de diamètre, un guidon haut, un plateau large pour une bonne stabilité du pied...

On a pensé à tout : aux suspensions, pour aborder les trottoirs sans choc... et même au garde-boue, pour ne pas salir ses mollets ! Alors, avec les beaux jours, on enfourche cette chouette trottinette pour se faire de belles gambettes.

Tout ça 7 susp XL, Oxeo, 90,90 € en exclusivité chez Decathlon. www.oxelo.com



Le top 3... des soins éclat

PEAUX SENSIBLES L'association L-Bifidus, vitamine C stabilisée et glycérol hydratant estompe les rides et respecte l'épiderme. Soin de Jour Lissage + Eclat, Mixa, 9,99 €.

- ➕ Un lissage immédiat et une formule idéale pour toutes.
- ➖ La pompe a tendance à dispenser trop de produit.

DÉDIÉ AUX TRENTENAIRES Des super antioxydants tirés du raisin pour lutter contre le vieillissement et de la caféine pour améliorer la micro-circulation. Fini le teint brouillé. Eclat Jeunesse Jour, Garnier, 8,70 €.

- ➕ Un effet fraîcheur vraiment agréable quand il se met à faire chaud, et à tout petit prix, qu'on apprécie !
- ➖ Un parfum un peu trop présent et une texture très légèrement collante.

SPÉCIAL QUADRAS Anti-teint terne, il resserre les pores et matifie tout en agissant sur la fermeté. Soin de Jour Lift + Peau de pêche, Diadermine, 11,90 €.

- ➕ Une excellente base de maquillage qui unifie le teint.
- ➖ La peau sèche peut être irritée par l'acide salicylique.



BEAUTE S.O.S J'AI UN RHUME...

...et des rougeurs sur le visage ! UNIFIEZ la peau avec un fond de teint dans une texture oil-free.

AU PINCEAU, posez un correcteur de lumière sous les yeux.

SUR LES PAUPIÈRES, un fard beige ou taupe éclaira le regard.

SOULIGNEZ avec un eye-liner et un mascara waterproof.

Retrouvez **FEMME ACTUELLE** sur **SUD RADIO**. Rendez-vous tous les lundis dès 13h30 dans l'émission « Victoria Magazine » avec Victoria Vahner et sur www.sudradio.fr.



M. GAUDIN ET V. DE TARLÉ AVEC S. GOLDFARB ET M. FRANÇOIS.