

HORS-SÉRIE

# Femme Actuelle

4€

[www.femmeactuelle.fr](http://www.femmeactuelle.fr)

- Sommeil
- Allergie
- Gynéco
- Fatigue
- Médecine esthétique
- Cosméto perso
- Anti-âge
- Minceur
- Abdos

**65** experts  
vous donnent  
les solutions

**LASER  
DENTAIRE**  
révolution  
dans les  
soins... et  
le sourire

**18** activités  
à découvrir  
pour se muscler  
en s'amusant

# 200 NOUVEAUTÉS

# Santé beauté forme

BEL: 5€ - CH: 9FS - CAN: 8,50\$C - LUX: 5€ - ITA: 5€ - DOM Avion: 6,50€ - Bateau: 5€ - Maroc: 50 DH - Tunisie: 5 500 TDU - Zone CFA Bateau: 3 500 CFA - Zone CFP Bateau: 750 CFP





## Bulle de détente

Faire trempette le soir dans un bain chaud avec cette petite balistique contenant des ingrédients relaxants vous guidera vers le pays des songes : huiles essentielles de lavande, de fenouil et d'ylang-ylang. Dans les bras de Morphée, Lush, 3,90€. [www.lush.fr](http://www.lush.fr)

Dr D. Thioly-Bensoussan, Dr C. de Goursac, B. de Reynal

Les secrets de la dermonutrition



Bien manger pour être belle!

Vuibert

## On dévore

**La dermonutrition.** Cette science naissante cherche à comprendre le lien entre nutrition et dermatologie, entre peau et santé... Une dermatologue, une médecin spécialiste d'esthétique et une nutritionniste ont planché sur le sujet pour donner ce livre bourré de conseils, un vrai concentré d'infos en cosmétique comme en nutrition. Beaucoup de réponses aux questions sur les antioxydants, les probiotiques ou l'intérêt des compléments alimentaires. *Les Secrets de la dermonutrition*, Daphné Thioly-Bensoussan, Catherine de Goursac, Béatrice de Reynal, éd. Vuibert, 16€. [www.vuibert.com](http://www.vuibert.com)

## DES TEXTILES À FOND LA FORME

On sculpte sa silhouette rien qu'en s'habillant avec la technologie de cosméto-textile. On fond pour ces nouveautés qui favorisent l'amincissement en toute discrétion.

### La version mécanique

Ces nouveaux vêtements aident le corps à travailler. Musculation ou drainage, c'est un vrai coup de pouce pour faciliter l'élimination.

#### Brassières drainantes

Des manchons, mis au point par un phlébologue, sont équipés de picots qui activent le drainage lymphatique. Ils favorisent l'élimination des toxines et de la cellulite, pour des bras plus fermes.

Lympho tonics bras, 42,50€. [www.lymphologics.com](http://www.lymphologics.com)

### La version cosmétique

Au cœur du tissu, des actifs encapsulés se libèrent par le simple frottement et se diffusent alors sur la peau. Le textile agit comme une crème, mais en continu, tout au long de la journée.

**Shorty tout confort** On glisse le minishort sous un pantalon et, par le frottement, il diffuse des actifs minceurs (algues, élémi, copaïba) pendant qu'on le porte. En prime, son tissage a une action massante. Il résiste à 30 lavages.

Shorty slim, 49,90€, Professeur Christine Poelman au Club des Créateurs de Beauté.

**Ceinture de maintien** Ses microcapsules à l'algue marine se diffusent sur la peau tandis qu'elle assure un bon maintien des lombaires, ce qui permet aussi une meilleure posture. Futée, elle est dotée d'un témoin d'efficacité qui s'éclaircit au fil des utilisations, et surtout, elle est « rechargeable ».

Ceinture minceur Skin-up, 29€. Recharge, 15€. Tél.: 0 820 825 086.

### Des effets trompe-l'œil

En plus de leur action, ces vêtements ont parfois une coupe ou un tissage qui leur permet de gommer les rondeurs par effet d'optique, un peu à la manière d'une gaine.

**Collant regalbant.** Ce legging affine la silhouette en deux temps : il la sculpte illico par effet d'optique grâce à sa ceinture effet ventre plat, et au fil des jours grâce à ses actifs qui se diffusent sur la peau. **Svelteesse legging minceur taille haute, Royal Thermes Institut, 22,90€.** En pharmacie et parapharmacie.

**Sous-vêtement magique.** Enrichi en caféine, il favorise l'amincissement. Sa coupe ajustée gaine le buste, le ventre et les fesses, pour avoir plus de place dans son pantalon. **Tube duo correcteur minceur, Lytess, 43€.** [www.lytess.com](http://www.lytess.com)

## Ça alors !

**Pour nous aider à mincir, elle passe en machine.** Cette lotion transforme n'importe quel vêtement en soin minceur. Il suffit de la mettre dans le bac à adoucissant de la machine à laver, et le tour est joué. Jean, jupe, tee-shirt ou pyjama se dotent de vertus affinantes pendant 4 lavages. Lotion silhouette, Ahrt Cosmetics, 38,50€. [www.ahrt-cosmetics.fr](http://www.ahrt-cosmetics.fr)



Le sveltesse legging minceur pour une silhouette tout en jambes.