**BEAUTE**

Top 10 des meilleurs outils beauté de 2016: e 2 janvier 2017 à 14h53

Stimulateurs de soins, nettoyants pour pinceaux, éponges à maquillage ou applicateurs de faux-cils... Parce que cette année a été ponctuée de gadgets qui facilitent et modernisent notre routine beauté, voici notre top 10 de ceux qui nous ont le plus marqué.

1/ LA SILISPONGE

Ces derniers mois, toutes les beauty addicts n’ont eu d’yeux que pour elle... Son nom? La Silisponge. Une éponge de maquillage entièrement conçue en silicone, qui permet une application simplifiée et uniforme du fond de teint, sans perte de matière. Plus hygiénique qu’un Beauty Blender classique et surtout beaucoup plus économique, la Silisponge est l’outil idéal pour celles qui n’ont pas le temps de faire des retouches make-up au cours de la journée.

2/ LE LASH APPLICATOR

Les faux-cils, on adore. Ce qu’on aime moins en revanche, ce sont les longues minutes passées à essayer de les poser correctement. Du coup, on colle, on décolle et finalement le résultat n’est pas toujours au rendez-vous. Pour nous donner un petit coup de pouce, la marque Flirt Cosmetics a inventé un pistolet qui permet de poser les cils, en quelques secondes seulement. Une révolution!

3/ LE BRUSH CLEANER

En moyenne, il est conseillé de nettoyer nos pinceaux à maquillage une fois par semaine. Alors, pour nous faciliter la tâche, et nous éviter de passer de longues minutes à les lessiver à la main, la marque britannique Stylepro Make-up, a mis au point un appareil capable de laver nos brosses en 30 secondes chrono. Pour l’utiliser? Rien de plus simple! Il suffit de clipser le pinceau à l’embout électronique qui correspond à sa taille et de le plonger dans un bocal contenant de l’eau chaude et du savon. Dès qu’il est immergé, on peut mettre en route l’appareil qui, par rotation rapide va aider le pinceau à se débarrasser des excédents de make-up.

4/ LE VAMP STAMP

Que celles qui n’ont jamais passés des heures devant leur miroir à faire et refaire leurs traits d’eyeliner lèvent la main... Heureusement, pour nous faire gagner du temps, un outil révolutionnaire a récemment fait son apparition: Le Vamp Stamp! Un tampon à double embouts qu’il suffit d’imbiber d’eyeliner et d’apposer au ras des cils pour créer un œil de chat parfaitement symétrique. Malheureusement, cette petite innovation beauté n’est pas encore disponible. Il faudra donc attendre quelques semaines encore pour pouvoir le tester. Patience!

5/ LE STIMULATEUR DE REGARD

Comme le contour des yeux est 5 fois plus fragile et délicat que la peau de notre visage, il est primordial de lui accorder une attention toute particulière. Malheureusement, agir localement en appliquant des crèmes spécialisées, ne sert pas toujours à lutter efficacement contre les poches ou les pattes d’oies. Pour illuminer notre regard, la marque high Tech Foréo a inventé un engin capable de stimuler la microcirculation de cette zone sensible, et de dupliquer l’effet des soins, grâce à un système de massage intense inspiré des instruments utilisés dans les spa. On adore!

6/ LE MASQUE EN TISSUS POUR LA POITRINE

Même si en Europe, les masques en tissus pour les seins sont moins courants qu’en Asie, ils commencent doucement mais surement à faire parler d’eux. Pourquoi? Car grâce à leurs actifs tenseurs, hydratants et revitalisants, ils sont très efficaces pour raffermir visiblement la poitrine en moins de 30 minutes. Parfait lorsqu’on veut porter un joli décolleté.

7/ LE SET DE MANUCURE JAPONAISE

Lorsque les ongles deviennent mous, se dédoublent et perdent de leur éclat naturel, c’est le signe qu’il est temps de leur accorder un peu de repos et d’attention. Pour les chouchouter comme il se doit, et leur offrir la cure détox qu’ils méritent, on mise, une fois tous les 15 jours, sur une manucure japonaise. Quesaco? C’est une cure qui se déroule en plusieurs étapes et qui consiste à nettoyer les ongles à l’aide d’une face abrasive puis de les nourrir en profondeur en appliquant plusieurs couches de soin.

8/ LE CREAM BOOSTER

Pour doper l’efficacité de nos soins, la marque Talika a mis au point un appareil qui allie trois technologies de pointe: le courant galvanique qui conduit les actifs au cœur de nos cellules. La photothérapie qui les réactive en leur redonnant une seconde jeunesse et enfin, les vibrations douces qui stimulent la microcirculation locale. On l’aura compris, cet outil beauté incarne une petite révolution à lui tout seul.

9/LE SAUNA FACIAL

Grâce à une technologie de pointe diffusant des nano-gouttelettes 8000 fois plus petites que la vapeur d’eau, le sauna facial est l’instrument idéal pour se débarrasser en moins de 6 minutes chrono des impuretés accumulées à la surface de l’épiderme. Pollution, peaux mortes... Rien ne résiste à cette machine détoxifiante nomade capable de repulper la peau et de lui redonner de l’éclat.

10/LES POCHOIRS À SOURCILS

Cette saison, les sourcils font l’objet de toutes les attentions. Alors, pour les dessiner joliment, les coréennes ont eu l’idée d’inventer des pochoirs. Pour les utiliser, rien de plus simple, il suffit de les positionner et de redessiner la zone, à l’aide d’un crayon ou d’un fard à sourcils. Avec eux c’est sur, aucun risque de se louper!

Les 10 questions beauté que vous avez posées à Google en 2016: le 23 décembre 2016 à 10h45

Google a parlé. Le moteur de recherche a listé les questions les plus tapées cette année en matière de beauté. Des cheveux au vernis en passant par les sourcils, voici donc le top 10 des questions posées en 2016… et les réponses qui vont avec!

1. Comment faire une tresse épi?

Tresse épi, tresse en épi de blé ou fishtail braid (tresse queue de poisson)... Il existe plusieurs façons d’appeler la tresse à deux brins qui a ponctué notre fil instagram ces dernières années.

2. Comment faire pousser les cheveux plus vite?

Pour les impatientes ou les déçues de leur nouvelle coupe trop courte, il existe quelques astuces. Du massage du cuir chevelu aux erreurs à éviter, lisez notre article pour savoir comment faire pousser ses cheveux plus vite.

3. Comment structurer ses sourcils?

Tout le monde n’a pas les sourcils ultra dessinés des K. Heureusement, certaines techniques peuvent aider à la restructuration des sourcils lorsque c'est nécessaire. Un conseil: laissez-les entre des mains expertes plutôt que de tenter d’en redessiner la ligne seule.

4. Comment boucler ses cheveux?

Lorsqu'on veut un peu de changement mais qu'on n’ose pas se faire couper les cheveux ou se faire une coloration, rien de mieux que d'essayer de nouvelles coiffures. Pourquoi pas se faire de jolies boucles par exemple? C'est la solution idéale pour donner un peu de volume aux cheveux lisses.

5. Comment enlever le vernis semi-permanent?

Le vernis semi-permanent possède ses avantages: longue tenue, finition brillante. Mais on ne sait pas toujours comment l’enlever seule à la maison. Un dissolvent sans acétone, du coton et quelques morceaux d’aluminium feront l’affaire!

6. Comment nettoyer des pinceaux de maquillage?

Alliés make-up indispensables, les pinceaux de maquillage doivent être entretenus et bien nettoyés après chaque utilisation. Afin d'en déloger les impuretés, on se munit d’un shampoing pour bébé ou d’un savon doux. On nettoie le pinceau en frottant dans sa main et puis on rince bien.

7. Comment appliquer de l’anticernes?

L’anticernes est le meilleur ami des filles fatiguées et/ou de celles qui ont une mauvaise ciculation sanguine. Mais il convient de bien l’estomper pour un résultat 100% camouflage.

Retrouvez les meilleurs tutos des youtubeuses pour appliquer son anticernes.

8. Comment se débarrasser des poches sous les yeux?

Certains soins permettent d’améliorer l’aspect des poches sous les yeux. Des produits de maquillage aident à les camoufler. Mais pour s’en débarrasser définitivement, la meilleure technique reste l’ablation au laser.

9. Comment combler les sourcils clairsemés?

Nombreuses sont celles à avoir des sourcils clairsemés. La mode des sourcils épais a engendré des techniques diverses et variées pour redonner vie à des sourcils peu fournis naturellement ou trop épilés. Microblading, dermo-pigmentation, ou bien tatouages des sourcils? Vous trouverez forcément votre bonheur.

10. Qu’est-ce que le balayage?

Technique de coloration incontournable, le balayage est une méthode d’éclaircissement de la chevelure. Un véritable coup d’éclat très appréciée par les blondes!

American Music Awards 2016: le eye contouring de G H: le 21 novembre 2016 à 11h14

So 2014 le contouring? Que nenni. La preuve G H le remet au goût du jour version maquillage des yeux. Eye contouring et bouche pop ultra mate: c’est un sans faute pour le mannequin.

G animait les American Music Awards 2016 avec le comédien J P ce 20 novembre. Et comme toujours, son look a été scruté de la tête aux pieds. Si la meilleure amie de K J a changé plusieurs fois de tenue au cours de la soirée, son maquillage glamour a également fait sensation sur le red carpet. Et pour cause, la make-up artist E P a décidé d’y aller à fond niveau contouring. En plus de sculpter le visage de G H avec du bronzer et de faire ressortir ses pommettes avec de l' enlumineur, elle a pratiqué la même technique sur ses yeux. Un fard métallique sur la paupière supérieure (qui fait office de highlighter) mis en valeur par un fin trait de liner noir et un fard marron foncé étiré dans le creux de paupière pour structurer le regard.

UNE BOUCHE À CROQUER!

Mais son regard félin n’était pas la seule chose à admirer ce soir-là. G H portait également un rouge à lèvres couleur rouge corail, vif et audacieux. Avec un rendu mat pour plus de classe. Effet bonne mine assuré pour le mannequin de 21 ans. Afin que toute l’attention soit sur son maquillage de soirée, la coiffeuse M R a décidé de crêper les cheveux de G et de les mettre en arrière. Un résultat à la fois sexy et chic qui dévoilait son sublime make-up. Parfait pour accompagner son petit-ami Z M, élu «nouvel artiste de l’année» aux American Music Awards 2016!

Emmy Awards 2016: le regard hypnotique d’E R: le 19 septembre 2016 à 08h50

Comme pour tout tapis rouge, on guette sans relâche cette coiffure qui fera la différence ou ce maquillage qui sortira du lot. Hier soir, aux Emmy Awards, c’est E R qui nous a ébloui.

Galactique. Tel est le mot qui définit le mieux le maquillage des yeux d’E R aux Emmy Awards hier soir. Car, si l’actrice et mannequin a opté pour la technique du smoky eye, c’est sur la couleur qu’elle a tout misé. En écho à sa robe bleue nuit de Z P, le make-up artist H V (qui signe notamment les beauty look de C J, K J et R H) a travaillé un camaïeu de bleus métallisés saisissant. De la pointe interne de l’œil jusqu’à la pointe du sourcil, le maquilleur a étiré avec beaucoup d’intensité un bleu sombre presque noir. De quoi donner beaucoup de profondeur à son regard noisette.

REGARD INTENSE ET PEAU NUDE

Avec un maquillage des yeux très sophistiqué, une mise en beauté sobre s'impose. C’est pour cela que H V a réalisé un teint frais quasi nude et une bouche naturelle. Côté cheveux, le célèbre hair stylist C W a misé sur une queue-de-cheval basse, plaquée et avec la raie sur le côté.

#ELLEBeautyCrush : l’Huile Confort Lèvres de Clarins - édition limitée 2016: le 26 avril 2016 à 09h12

Produit malin par excellence, qui hydrate et nourrit les lèvres tout en laissant un voile légèrement coloré: L’Huile Confort Lèvres de Clarins se décline en version Red Berry en édition limitée. En achetant ce soin, on se fait plaisir, mais on contribue aussi à aider les associations soutenues par le prix Clarins. Une bonne action qui fait plaisir et qu’on est ravi de diffuser à l’approche de la fête des mères.

ELLE International Beauty Awards 2016: les photos de la soirée: le 2 décembre 2015 à 21h25

Découvrez toutes les images de la soirée des ELLE International Beauty Awards 2016 qui a eu lieu le 2 décembre 2015 au Royal Monceau, à Paris. Une fête au cours de laquelle l’ensemble de la rédaction beauté a dévoilé ses grands coups de cœur de l’année et célébré des marques toujours plus innovantes.

# **Met Ball 2016: le naturel fait son retour sur le tapis rouge**

Crée le 3 mai 2016 à 09h18

Le Met Ball, c’est un défilé de stars hyper apprêtées avec un beauty look très soigné. Sur le tapis rouge, si certaines adoptent un maquillage glamour ou extravagant, on note que le naturel prend le dessus et signe un retour en force. Décryptage.

Pour apaiser des robes ultra travaillées ou juste pour témoigner d’une furieuse envie de se la jouer cool, le bilan est clair : les stars optent pour une mise en beauté épurée, très naturelle. Certes, B, K J ou M R ne sont pas venues sans fard mais l’objectif est bien de [jouer la carte du nude](https://www.elle.fr/Beaute/Maquillage/Tendances/Comment-porter-le-maquillage-nude-sans-avoir-l-air-fatigue-2703142). Pour certaines, le trait d’ [eye-liner](https://www.elle.fr/Beaute/Maquillage/Tendances/Comment-reussir-son-trait-d-eye-liner-2713082) est la seule marque de maquillage distinctement visible. En témoignent les looks beauté de L R D, E W ou K J.

UN TEINT PARFAIT

On retient surtout leur [teint impeccable](https://www.elle.fr/Beaute/Dossiers-beaute/Maquillage/Je-veux-un-teint-parfait-1768830). Car le maquillage dit « naturel » exige une peau parfaite. Faire le choix de ce genre de mise en beauté demande un habile tour de pinceau et D K en est le parfait exemple. L’égérie L’Oréal Paris a fait l’expérience sur le tapis rouge du [make-up/no make-up](https://www.elle.fr/Beaute/Maquillage/Tendances/Maquillage-sans-maquillage). Teint transparent, bouche nude et regard lumineux… Tout est parfait. M R qui est également de la partie opte quant à elle pour un [teint doré](https://www.elle.fr/Beaute/Maquillage/Tendances/Cinq-nouveautes-pour-afficher-un-teint-dore). Une [poudre de soleil](https://www.elle.fr/Beaute/Maquillage/Tendances/terracotta-2974351) en halo et la mine est immédiatement rehaussée très naturellement.

LE CHEVEU AU VENT

Pour d’autres, le [chignon](https://www.elle.fr/index/chignon) n’est plus de mise sur le tapis rouge. Les cheveux sont laissés lâches,tombant de manière nonchalante sur les épaules. Pour B, qu’importe la robe de latex au col rond, la star mise simplement sur de longs [cheveux parfaitement raidis](https://www.elle.fr/Beaute/Cheveux/Astuces/cheveux-lisses-2946178). M R, M, N C, D J, K H ou encore P D craquent elles aussi pour de la longueur. Serait-ce la prochaine tendance de l'été: délaisser le [carré court](https://www.elle.fr/Beaute/Cheveux/Coupe-de-cheveux/Carre-court) pour des [cheveux ultras longs](https://www.elle.fr/Beaute/Cheveux/Coupe-de-cheveux/Cheveux-longs)?

[**Mode: 7 moments inratables qu’on a hâte de vivre en 2016**](https://www.elle.fr/Mode/Les-news-mode/Mode-6-moments-inratables-qu-on-a-hate-de-vivre-en-2016-3021815)

**Mode**Crée le 5 janvier 2016 à 13h24

L’année à peine entamée promet déjà d’être riche. Des premiers pas de D G chez Balenciaga aux débuts de R à la Fashion Week, découvrez tout ce qui nous attend pour 2016.

LE PREMIER DÉFILÉ DE D G POUR BALENCIAGA

2015 aura été une année faste pour D G, fondateur et directeur artistique du [label Vêtements](https://www.elle.fr/Mode/Les-news-mode/Autres-news/Qui-sont-les-mysterieux-Vetements-2952652). Non content d’avoir lancé une marque aux créations saluées par la critique et le public, D G a également tapé dans l’œil de Kering. Le groupe lui a proposé le rôle laissé vacant par A W: [celui de directeur artistique de Balenciaga](https://www.elle.fr/Mode/Les-news-mode/Le-directeur-artistique-de-Vetements-chez-Balenciaga-La-rumeur-enfle-3001085). Il présentera sa première collection pour la griffe lors de la Fashion Week parisienne en mars prochain, lors d’un défilé qui devrait être l’un des plus courus de la Semaine de la mode.

UNE FASHION WEEK NEW-YORKAISE INÉDITE

Et si les clientes découvraient sur les podiums des créations disponibles en boutiques quelques semaines plus tard? C’est l’une des questions que s’est posée le Council of Fashion Designers of America (CFDA) au moment de lancer [une vaste étude sur le fonctionnement de la Fashion Week new-yorkaise](https://www.elle.fr/Mode/Les-news-mode/Fashion-Week-bientot-un-evenement-pour-les-consommateurs-3018515). Le but ? Présenter un nouveau système, plus en accord avec les saisons et qui pourrait aider à rebooster les ventes. Ayant pris de l'avance, la créatrice [R M proposera d'ailleurs en février un défilé de sa collection printemps-été 2016](https://www.elle.fr/Mode/Les-news-mode/Quand-Rebecca-Minkoff-revolutionne-la-Fashion-Week-3018311) destiné au public, tandis qu'elle présentera à la presse et aux acheteurs sa collection automne-hiver 2016.

JOHNNY COCA À LA FASHION WEEK DE LONDRES POUR MULBERRY

Depuis 2013 et le départ d’Emma Hill, la marque britannique n’avait plus de directeur artistique. [En 2014, l’annonce de l’arrivée de J C](https://www.elle.fr/Mode/Les-news-mode/Autres-news/Mulberry-s-est-trouve-un-nouveau-directeur-artistique-2864642) (passé chez B, L V et à qui la maison C doit ses plus beaux sacs à main) a été un souffle d’air frais. En poste depuis juillet 2015, J C présentera ses premières créations pour la griffe lors de la Fashion Week londonienne au mois de février. Un succès assuré.

**SANTE**

Rétrospective 2016: les meilleurs phénomènes food: le 21 décembre 2016 à 11h00

Riche en phénomènes food, l'année 2016 nous a surpris, ému, ébloui. Voici un récap de tous ceux qui ont le plus enflammé les réseaux et bousculé les habitudes des foodies.

LE BOOM DES GÂTEAUX HYBRIDES:

C'est avec le cronut que la brèche du gâteau hybride a été ouverte. Depuis, la tendance n’a cessé d’évoluer et 2016 a marqué le succès de nombreuses alliances gourmandes dont le fameux crumb cake.

L’HUILE D’AVOCAT, LA NOUVELLE HUILE D’OLIVE:

Portée au pinacle par les healthy girls en 2016, l' huile d'avocat a fait beaucoup d'ombre à l'huile d'olive.

LE COOKIE SHOT, LE COOKIE DEUX EN UN: En 2016, on mange le contenant et le contenu comme dans un cookie shot

LA CUISINE SANS ŒUFS OU L’ESSOR DU LACTOSE FREE: 2016 marque le triomphe du végétalisme et du véganisme que les healthy girls s'approprient avec aisance pour cuisiner desserts sans œufs.

L'AVOCADOROSE OU COMMENT L'AVOCAT NOUS FAIT VOIR LA VIE EN ROSE: Comment un petit tour de main a fleuri sur la toile pour transformer avocat ou fraise en sublime fleur.

LE TRIOMPHE DU VEGANISME: Pour se passer de tirer un trait sur le lait et d'oublier fromages, les vegan girls ont imaginer le faux mage à partir de lait végétal ou d'oléagineux.

LES IMPRIMÉS LÉOPARD ET ZÈBRE ENTRENT DANS LA PLACE: La tendance animale grignote du terrain en 2016: après la tendance du gâteau léopard, celle du gâteau zèbre s'est imposée en 2016.

LA DÉCLINAISON DU SUSHI EN MODE SWEET: La folie hybride ne s'arrête pas aux pâtisseries: sushi donut, sushi cake et mosaic sushi ont aussi cartonné cette année.

ELLE Active Marseille 2016 en dix tweets inratables: le 4 octobre 2016 à 10h53

Vous avez été plus de huit cents à nous rejoindre au Forum ELLE Active, organisé pour la deuxième fois à Marseille, lundi 3 octobre. Sur les réseaux sociaux, le hashtag #ELLEActive a été en trending topic tout au long du Forum. Revivez les temps forts de cette journée placée sous le signe de l’ambition au féminin en dix tweets.

Revivez ELLE Active Marseille 2016, comme si vous y étiez: le 3 octobre 2016 à 15h22: Mission ambition! C’est le thème du forum ELLE Active qui était organisé par le magazine ELLE ce lundi 3 octobre à Marseille. Une journée pour découvrir quels rapports les femmes entretiennent avec l’ambition et quels sont les freins à leur réussite professionnelle. Peut-on être vraiment ambitieuse en France? Retrouvez notre compte-rendu, les débats et les interventions des experts en direct. Et réagissez sur les réseaux avec le hashtag #ELLEActive.

17h22 Près de 800 participantes ont partagé cet après-midi avec nous, un grand merci à elles! Vous avez également été très nombreuses à nous suivre sur Twitter et en live sur ELLE.fr. Le hashtag #ELLEActive a été en trending topic tout au long du Forum. Merci à toutes et à très vite pour les prochaines éditions de ELLE Active. 17h Le débat des experts a réuni Nathalie Le Brun, directrice générale de San Marina, B B, directeur des affaires générales de la région Sud-Est d’Axa France, V D P, directrice de centre de relations clients chez LCL, F R, déléguée régionale aux droits des femmes et à l’égalité en PACA, préfecture de région. Quels conseils donner aux femmes pour évoluer? «Chez AXA France, on peut être promu après 40 ans, bien sûr. La compétence n'attend pas le nombre des années », rappelle B B. «Faire son réseau, c'est essentiel pour faire carrière», insiste N L. «Il faut absolument vous faire connaître dans votre entreprise, des services Rh, en y mettant la forme, peut-être dans des moments où vous n'avez pas formalisé vos envies d'évolution. Le moment venu c'est plus simple de bouger», conseille-t-elle. V D ne dira pas le contraire: «je n'ai pas de réseau d'école, je suis Bac+2 mais ça ne m'empêche pas de construire mon réseau. Il faut saisir les opportunités!» Les experts rappellent aussi qu’il faut penser sa carrière par phases et ne pas trop vouloir se projeter sur le trop long terme. Un dernier conseil? Selon N L B, «Si vous avez envie d'un poste, d'une opportunité, n'écoutez pas la petite voix qui vous dit "je ne vais pas y arriver, mon collègue sera meilleur", foncez plutôt et ne vous posez pas de questions!»

Crèches: 60 000 nouvelles places d’ici 2016: Crèches:le 13 juillet 2010 à 14h01

En France, ils sont 350 000 bambins à attendre une place en crèche. C’est dire s’il y a pénurie. Pour y remédier en partie, la Caisse nationale d’allocations familiales (Cnaf) vient d’annoncer un nouveau plan crèche pluriannuel qui devrait permettre de créer 60 000 nouvelles places d’ici 2016. Le tout pour un montant de 330 millions d’euros.

14 000 places en 2012

Selon un porte-parole de la Cnaf, sur ces 60 000 places en crèche, 14 000 auront déjà vu le jour d’ici 2012 grâce à des constructions ou agrandissements de crèches. Ces places-là font elles-mêmes partie des 100 000 offres de garde collective annoncées l'an dernier par N M, la secrétaire d'Etat à la Famille, pour l'horizon 2012. Des «offres de garde collective» qui regroupent aussi bien les vraies nouvelles places, que celles des crèches d’entreprises, micro-crèches, crèches hospitalières, jardins d’éveil et celles qui seront obtenues grâce au plan espoir banlieue. Enfin, le gouvernement espère dégager de nouvelles places grâce à de meilleurs taux de fréquentation des crèches existantes. Une solution qui ne convainc pas du tout les professionnels de la petite enfance qui ont longuement manifesté contre le «surbooking».

[**En 2016, quels sont les prénoms les plus donnés par les Français?**](https://www.elle.fr/Maman/News/En-2016-quels-sont-les-prenoms-les-plus-donnes-par-les-francais-3328154)

**Maman**Crée le 19 octobre 2016 à 10h50

En 2016, quels sont les prénoms les plus donnés par les français?

Etes-vous plutôt prénom original ou classique? Préférez-vous les consonances en A ou en E? Ceux en 3 lettres ou les composés? Question prénoms, les goûts sont variés. Et quand un nouveau-né arrive, les questions ne cessent de se multiplier. Pour les plus chanceux, nul besoin de tergiverser. Cela s’impose comme une évidence: rendre hommage à ses aïeux, à une célébrité que l’on admire... M C, par exemple, a appelé son fils M en hommage à M C, le compagnon d’E P, rôle qui a lancé son immense carrière. Mais pour certains parents, ce moment-clé devient un véritable casse-tête : comment satisfaire l’ensemble de son entourage? Comment s’assurer que le prénom choisi correspondra à son enfant? Si vous doutez ou que vous manquez d’inspiration, pas de panique. «L’Officiel des prénoms» publiera dès demain le classement des prénoms français pour l’année 2017. Son auteure, S R, s'est appuyée sur les statistiques de l'Insee et des registres de l'état civil pour élaborer la liste ci-dessous.

Des prénoms doux et rétro

Du côté des filles, c’est Louise, prénom doux et rétro, qui se hisse à la tête du classement, comme l’année dernière. Viennent ensuite Jade, Emma, Chloé, Alice, Inès, Léa, Manon, Lina, Mila, Léna, Anna, Camille, Lola et Rose.

Du côté des garçons, c’est Gabriel qui séduit le plus les français. Il est loin devant Jules et Raphael, exæquo sur la deuxième marche du podium. Léo arrive en 4ème position, suivi de près d’Adam, un prénom de l’ancien testament. Viennent ensuite Lucas, Louis, Ethan, Hugo, Arthur, Paul, Nathan, Nolan, et Timeo.

Les français plébiscitent donc des prénoms courts, doux et classiques, avec des terminaisons en a ou en o.

Charlie en baisse

Les événements tragiques de janvier 2015 ont eu un impact sur le classement. [Comme l’explique S R au Parisien](http://www.leparisien.fr/vie-quotidienne/famille/palmares-des-prenoms-2017-vive-louise-et-gabriel-19-10-2016-6224811.php): «Charlie est devenu instantanément trop lourd à porter pour un enfant et les attributions ont été divisées par deux l'an dernier, à moins de 400 pour les garçons et 600 pour les filles.»

Et vous, qu’en pensez-vous?

[**Tout ce qui va changer dans la nouvelle édition du Guide Michelin 2016**](https://www.elle.fr/Elle-a-Table/Les-dossiers-de-la-redaction/News-de-la-redaction/Guide-Michelin-2016-3026125)

**Elle à Table**Crée le 24 janvier 2016 à 11h28

La sortie du guide Michelin reste un événement dans la profession. Et cette année, l’édition 2016 du guide rouge annonce des changements qui témoignent de sa volonté de rester dans la course et de maintenir sa position de leader parmi les guides gastronomiques. Revue de détail des changements avant l’annonce officielle du palmarès tenu secret jusqu’au 1er février.

**L’assiette, le nouveau pictogramme**

Le pictogramme de l’assiette est une nouvelle distinction à côté des étoiles et des Bib gourmands. L’assiette entend récompenser toutes les tables de qualité qui répondent à la définition suivante: «Qualité des produits et tour de main du chef: un bon repas tout simplement.» L’idée? Faire en sorte que chaque chef cité se sente membre de la grande famille du guide, même s’il n’est pas récompensé de la précieuse étoile. Un picto qui sera apposé sur la devanture des restaurants comme une sorte de pré-étoile.

**Les bonnes petites tables des inspecteurs**

En avant-première de la publication du guide, une sélection des coups de coeur des inspecteurs récompensés d’un Bib gourmand. L’idée? Distinguer les tables où on mange bien, pour un prix mesuré. Plus de 650 coups de cœur, soit plus de cent onze nouvelles adresses ont été récompensées en 2016. A ce sujet M E, Directeur international des guides Michelin, précise: «Cette année, les inspecteurs ont remarqué un réel développement du nombre de tables qui offrent un très bon rapport qualité-prix; un phénomène poussé par la nouvelle génération de jeunes chefs qui ouvrent des restaurants à l’ambiance plus décontractée.»

**Le classement des restaurants avant les hôtels**

Pour la première fois, l’ordre des choses est inversé dans l’édition 2016. Seront classées et présentées en priorité les tables, suivant leur type de cuisine, avant les adresses des hôtels. L’idée? Bien manger avant de bien dormir pour mieux valoriser le travail de sélection des inspecteurs.

**Un classement dans les étoiles**

Si pendant longtemps le guide a classé les établissements selon les couverts, l’édition 2016 entend annoncer du changement en triant enfin les tables, pour chaque ville, selon leur nombre d’étoiles, en commençant par les trois étoiles! Bien vu.

**L’intégration de photos**

Et pour la première fois, des visuels de chaque ville illustreront le guide Michelin 2016. Une révolution!

Les secrets d'un bon soin minceur

Crée le 19 août 2016 à 09h46

© G

Les soins minceur sont nombreux sur le marché. Mais si l'on veut bénéficier des résultats promis, mieux vaut éviter de se lancer à l'aveuglette. On vous révèle les secrets d'un soin minceur efficace, du choix du produit aux techniques d'application.

COMMENT CHOISIR LE BON SOIN MINCEUR?

Il n'est pas toujours facile de s'y retrouver sur l'étiquette des cosmétiques. Or, pour choisir le soin qui fonctionnera sur vous, il faut savoir cibler les ingrédients qui font mouche. Avec J d'Oh My Cream, on fait le point sur les crèmes minceur, et les secrets pour en tirer le meilleur parti.

APPLIQUER UN SOIN MINCEUR: LES BONS GESTES

Pour combattre la cellulite, une crème minceur s’avère souvent peu efficace si l’on ne sait pas l’appliquer. Voici quelques gestes essentiels pour en décupler les effets. Prêtes pour l’automassage?

**Le ventre**

Le moment idéal pour appliquer votre soin minceur et vous auto-masser est à la sortie de la douche car votre peau nettoyée est humide et plus apte à recevoir les effets du massage et les actifs du soin.

**Étape 1:** Avant tout massage, vos muscles et vos organes doivent être détendus. Commencez par joindre vos deux mains l’une sur l’autre et posez-les au dessus de votre ventre en vous concentrant sur cette partie du corps que vous allez masser. Respirez profondément et commencez par masser votre ventre délicatement, par petits gestes circulaires, avec la pulpe des doigts et dans le sens du transit, qui est aussi celui des aiguilles d’une montre.

**Étape 2:** Une fois détendue, vous pouvez commencer les gestes toniques, ceux qui vont contribuer à faire pénétrer le soin mais aussi à raffermir la zone massée. Attrapez un pli de peau, malaxez-le à l’horizontal, pétrissez-le comme une pâte à pain puis passez à un autre pli de peau. En réalité il s’agit de la fameuse technique du palpé roulé mais pratiqué de manière statique il est plus simple à réaliser sur soi.

**Étape 3:** Le second geste dit tonique consiste à ramener la peau de l’extérieur vers l’intérieur à l’aide des mains tendues contre le ventre, la paume posée à hauteur du nombril et les doigts vers le bas.

**Étape 4:** Pour une pénétration optimale de la crème ou de l’huile minceur, tapotez la zone massée, sans vous faire mal mais vous devez ressentir une vibration.

**Étape 5:** Pour terminer le massage, redétendez les organes à nouveau en effectuant de légers gestes circulaires – toujours à l’aide de la pulpe du bout des doigts – et dans le sens du transit.

**Les cuisses**

Pour les cuisses, il suffit de reproduire le même schéma que pour les jambes. Les massages doivent être progressifs: d’abord doux pour détendre les muscles, toniques pour une pénétration optimale du soin, puis lissants.

**Étape 1:** Commencez par masser toutes les jambes à l’aide de gestes amples. Partez des chevilles et remontez jusqu’à l’aine. Ces premiers gestes permettent d’activer la circulation du sang et le système lymphatique.

**Étape 2:** Attrapez la cuisse entre vos deux mains (les pouces sont tournés vers le haut et le reste de la main entoure la jambe) et massez circulairement du dessus de la jambe vers l’arrière. Reproduisez ce geste en remontant du genou vers l’aine.

**Étape 3:** Comme pour le ventre, attrapez une bande de peau, verticalement cette fois-ci et massez-la énergiquement en pinçant et en «cassant» la peau.

**Étape 4:** Pour finir les gestes stimulants, chauffez la peau à l’aide de frictions et de tapotements toujours du bas vers le haut, jusqu’au rougissement. Attendez de bien sentir la chaleur!

**Étape 5:** Avant de passer à l’autre jambe, lissez profondément la peau, du genou jusqu’au haut de la cuisse pour détendre les muscles à nouveau.