**Beaute**

Les 10 questions beauté que vous avez posées à Google en 2017: le 22 décembre 2017 à 11h13

Google a parlé. Le moteur de recherche a listé les questions les plus tapées cette année en matière de beauté. Des points noirs à l’huile de coco en passant par les exercices d’abdos, voici donc le top 10 des questions posées en 2017 en France.

1. EXERCICE ABDOS

Et la question la plus posée est une question forme! En 2017, vous avez cherché des exercices de sport et plus particulièrement sur les abdos. Le top pour avoir un beau ventre plat.

2. MASQUE POINT NOIR

Les points noirs nous mènent encore et toujours la vie dure. Difficile de s’en débarrasser, peu importe son type de peau… L’année avait d’ailleurs commencé avec le buzz de l’aspirateur à points noir sur lequel nous avions fait le point avec une dermatologue.

3. SPLIT ENDER

Côté cheveux, c’est le Split Ender qui vous a intriguées. Cet appareil destiné à couper les fourches a beaucoup fait parler de lui et subi les crash tests de nombreuses youtubeuses.

4. PILATES LEG KICK

Le bien-être était tendance en 2017. Vous avez été nombreuses à taper « Pilates Leg Kick», à la recherche d’exercices de Pilates pour affiner les jambes et tonifier les fessiers.

5. EPILATEUR VISAGE

Si certaines célébrités comme Paris Jackson ont décidé de ne plus s’épiler du tout, d’autres continuent à faire la guerre aux poils. Après le corps, on s’attaque au visage. Les marques ont sorti leurs appareils en format mini spécialement adaptés pour les sourcils ou les lèvres.

6. COOKIES MAKEUP

Cookies Makeup a été en top des tendances de l’année 2017. Et pour cause, la marque propose des produits de maquillage en vogue, de la base de teint lumineuse au vernis à ongle holographique en passant par le rouge à lèvres liquide. Et le tout, à petit prix.

7. COUPE COURTE FEMME

Qu’ont en commun C D et E S? Elles ont respectivement osé la coupe garçonne et le carré court cette année et cela semble vous avoir inspirées. Découvrez notre sélection des plus belles coupes de cheveux courtes pour femmes.

8. HUILE DE COCO

Comme G H, vous avez voulu tester l’huile de coco. Si la star s’en badigeonne les cheveux en bain d’huile, on peut aussi l’utiliser sur le corps pour l’hydrater et sur les lèvres gercées afin de les réparer. Un produit de qualité à garder en 2018.

9. ALOE VERA

Toujours dans le naturel, un végétal aux multiples bienfaits a été très populaire cette année: l’aloe vera. Retrouvez nos 8 façons de l’utiliser pour profiter de toutes ses propriétés ci-dessous.

10. TATOUAGE HOMME

Qui a dit que le tatouage était ringard? Bien au contraire, les Français ont cherché toute l’année des modèles en image afin de s’inspirer.

Beauté: les tendances les plus improbables apparues en 2017: le 6 décembre 2017 à 13h41

Chaque année apporte son lot de franches rigolades et certaines tendances beauté n’y ont pas échappé. Des extensions de poils de nez aux bouches ondulées, en passant par des soins improbables et douloureux… Quelques internautes ont redoublé d’inventivité. Des tendances beauté à ne surtout pas tester!

Certains cherchent à tout prix à s’en séparer, d’autres ont décidé de les sublimer… Les poils de nez ont connu un véritable coup de projecteur avec des extensions de cils placés à cet endroit pour le moins particulier.

LE MASQUE AU CHARBON

Prendre soin de sa peau, c’est bien. Mais n’importe comment, on dit non! Pendant plusieurs semaines, la Toile a été envahie de vidéo d’internautes le visage recouvert d’un masque noir au charbon ou charcoal mask. Pour le moment, rien d’alarmant jusqu’à l’étape cruciale du nettoyage. Place alors à des mimiques de douleurs et des cris insoutenables qui, malgré tout, nous ont fait sourire. Mais, bien sûr, ce n’est pas à refaire chez soi!

LES COLORATIONS SURPRENANTES

Oui les couleurs capillaires improbables, c’est très 2016. Il n’empêche que 2017 a connu également son lot de colorations surprenantes: comme celle qui change de nuance selon la température ou encore celle aux reflets holographiques.

LE FOND DE TEINT PEEL-OFF

La quête du fond de teint parfait est grande. Pas étonnant que celui venu tout droit de Corée et qui s’enlève telle une seconde peau ait fait le buzz. Seulement voilà, ce fond de teint peel-off est plus une crème teintée qu’un fond de teint et, surtout, le résultat n’est vraiment pas esthétique sans parler de la texture épaisse qui bouche les pores.

LES PAILLETTES EXCESSIVES

Les paillettes font partie de notre quotidien... mais en petite touche! De plus, on salue les femmes qui assument leur féminité jusqu’au bout. D’E R à K K, elles prônent toute la liberté à la nudité (entre autres) et ça fait du bien. Mais, au quotidien, les tendances de glitter boobs ou glitter butt sont bien trop farfelues, désolées.

LE MAQUILLAGE MCDONALD'S

Même la papesse des blogueuses beauté a fait dans le surprenant avec un maquillage très étonnant rendant hommage au géant du fast food...

LES SOURCILS EN TOUT GENRE

Façon plume, tressés ou en forme de couronne… Les sourcils se sont formés et déformés en 2017, donnant alors des photos plus surprenantes les unes que les autres.

LA BOUCHE ONDULÉE

Le maquillage de bouche était sur toutes les lèvres cette année. Une tendance que l’on doit notamment aux sœurs Kardashian-Jenner. De quoi offrir un terrain parfait pour les make-up artists en quête de maquillages plus artistiques les uns que les autres. Mais le plus surprenant reste la bouche ondulée. Un trompe-l’œil qui nous a laissées… bouche bée.

Cannes 2017: découvrez les cheveux roses de S H - le 22 mai 2017 à 14h37

Et la Palme du changement capillaire le plus surprenant est décernée à… S H! Soyons honnête, question métamorphose ou nouveau look beauté, on misait plutôt sur K J, B H ou bien R. Mais belle surprise: c’est S H qui a fait sensation sur la Croisette en arborant une crinière rose. Alors qu’on l’a toujours connue avec sa longue chevelure brune, l’actrice de 50 ans a dégainé une couleur de cheveux rose bonbon le 21 mai lors de la soirée Women In Motion, en marge du Festival de Cannes. Prouvant ainsi que K J n’avait pas le monopole de la coloration fun. Perruque ou pas, on salue l'audace de l'interprète de «Frida».

Les quatre focus beauté à retenir de la soirée du Met Gala 2017: le 2 mai 2017 à 15h32

Le tapis rouge de la soirée du Metropolitan Museum est l’un des plus attendus de l’année car il laisse libre court à l’imagination. Si certains beauty look étaient originaux, la grande majorité des célébrités a opté pour une allure très soft, presque ultra naturelle. On fait le point.

CHEVEUX: L’ODE AU CARRÉ

Hier soir plus que tous les autres, le carré court a connu son heure de gloire. Oui, cette coupe fait l’unanimité depuis plusieurs saisons mais utilisée brute et en masse sur un tapis rouge aussi prestigieux, en voilà une nouveauté! S G et B H n’étaient pas loin de se ressembler comme deux gouttes d’eau si la première n’avait pas opté pour un maquillage des yeux ultra pigmenté. N C et K K ont tout coupé pour l’occasion. K J, elle, a opté pour un carré court platine quand ses sœurs, K et K, ont choisi un carré noir jais.

LA COTE DU FARD ULTRA PIGMENTÉ

Depuis que K S a osé avec C le smoky eyes rouge, de plus en plus de célébrité tentent l’expérience. Pour accompagner son chignon samouraï, R s’est dirigé vers un fard à paupières à mi-chemin entre le rouge et le fuchsia en all-over allant de la paupière vers les joues. S G a twisté sa coiffure sage avec du fuchsia en aplat. Et E R a opté pour un brun presque orangé, pile dans la tendance du moment. Une idée à s’approprier pour cet été.

LA REVENDICATION DU NATUREL

Que ce soit côté make-up ou côté coiffure (ou parfois les deux), nombreuses sont les célébrités à avoir joué la carte du naturel. D K, la première, a arboré un «no make-up» ultra maitrisé avec des cheveux lâches savamment ondulés. K K, A C, E R et N V ont choisi l’option cheveux soyeux mais sans fioriture. Quant à B L et G B, leurs longueurs étaient simplement ramassées en une queue-de-cheval haute.

LA POUSSÉE DES FAUX CHEVEUX

Enfin, parce que le tapis rouge du M G ne serait pas ce qu’il est sans une petite pointe d’excentricité, il est une tendance qui semble avoir émergée: les faux cheveux. Non, il n’est pas question ici de perruque, mais de C D ou encore R I qui ont trouvé des substitus à leurs crinières. La première s’est fait peindre une fausse coupe pixie sur son crâne rasé, quand la seconde a opté pour un patchwork de mèches colées signé C D R.

L’evie blender: l’éponge qui va faire parler d’elle en 2017: le 31 janvier 2017 à 07h00

L'evie blender agite la toile depuis quelques jours. Cette petite éponge à maquillage est en passe de détrôner le beauty blender. Oui, oui, on vous le dit!

Les outils beauté qui nous facilitent la vie ont le vent en poupes. La star des vanity? Sans hésitation, le beautyblender. Cette petite éponge rose en forme d’œuf qui permet d’appliquer la juste dose de fond de teint avec un résultat maquillage seconde peau. Depuis son succès retentissant, d’autres éponges high-tech ont vu le jour comme la silisponge, entièrement transparente en silicone. Mais c’était sans compter sur la petite nouvelle qui va bouleverser notre routine beauté: l’evie blender, une ravissante éponge pailletée imaginée par la maquilleuse A J qui devrait vite s’imposer comme le nouvel objet de désir des beautystas. Voici pourquoi.

L'EVIE BLENDER, LE BEAUTY TOY QUE L'ON VA TOUTES S'ARRACHER

Comme la silisponge, l’evie blender est en silicone. Outre sa jolie forme inspirée des pierres précieuses et sa robe pailletée, l’éponge est très douce au contact de la peau. Elle laisse un fini transparent sans effet de matière. Contrairement à certaines éponges, il n’y a aucune perte de produit à l’application. Et pour nettoyer le petit objet, c’est très simple, il suffit de le plonger dans l’eau, de frotter un peu et hop, c’est propre. A noter que l’evie blender a une durée de vie d’environ un an. Pour s’offrir l’éponge qui affole le web, il faudra patienter encore un peu puisque sa commercialisation est prévue en France à partir de mars 2017. Pour les plus pressées, l’évie blender est disponible en précommande sur le site de Kickstarter au prix de 28€.

[Top 10 des meilleurs outils beauté de 2016](https://www.elle.fr/Beaute/News-beaute/Soins/Top-10-des-meilleurs-outils-beaute-de-2016-3406379)

**Beauté**Crée le 2 janvier 2017 à 14h53

Stimulateurs de soins, nettoyants pour pinceaux, [éponges à maquillage](https://www.elle.fr/Beaute/Maquillage/Astuces/Eponge-maquillage-3007889) 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](https://www.elle.fr/Beaute/News-beaute/Make-up/Cette-eponge-transparente-est-en-passe-de-detroner-le-beautyblender-3394112). 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 B B 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 F 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 S 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](https://www.elle.fr/Beaute/News-beaute/Make-up/Le-vamp-stamp-l-outil-magique-pour-reussir-votre-trait-d-eyeliner-3329075)! 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 T F 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](https://www.elle.fr/Beaute/Soins/Tendances/Le-masque-en-tissu-qui-lifte-les-seins-3322903) 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 T 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!

**Sante**

On connaît le top recettes de 2017 le 14 décembre 2017 à 16h03

A chaque mois de décembre son palmarès. Femmes qui ont marquées l’année, événements marquants, cartons ciné and co ne sont qu’un petit florilège des «tops» établis par les médias ou les marques. Aujourd’hui, c’est le géant Google, le roi des moteurs de recherche qui révèle ses tops recherches, et en cuisine, le résultat a de quoi surprendre!

Alors que cette année, la tendance licorne, les toasts de patate douce, les cloud eggs, le latte au charbon végétal, ou encore le houmous, ont eu le vent en poupe, sur Google, ce sont les recettes ultra classiques qui ont été les plus recherchées.

TARTIFLETTE, BOEUF BOURGUIGNON, ET GRATIN DAUPHINOIS, TIENNENT LE HAUT DE L'AFFICHE

Au menu, du top 1 au top 10, ce sont la tartiflette avec son fromage fondant, le bœuf bourguignon et sa sauce onctueuse, le gratin dauphinois ultra-généreux, l’ osso bucco, l’ aligot, la crêpe rapide, la garbure, le cassoulet, la paella, ou encore les doigts de sorcière qui sont les stars des requêtes. Un palmarès qui prouve que si la nouveauté des tendances a toujours du bon, rien ne veut un bon plat classique, qui a fait ses preuves, depuis des générations!

Forum ELLE Active 2017 à Marseille: inscrivez-vous maintenant!: le 23 octobre 2017 à 10h03

Le forum ELLE Active met le cap sur la cité phocéenne, pour la troisième année consécutive. Avant d'affronter l'hiver, quoi de mieux que de bénéficier d'un petit coup de pouce dans sa carrière! Le 13 novembre prochain, près de 800 femmes sont attendues à la CCI Marseille-Provence pour une demi-journée riche en rencontres et partage.

Moins de hiérarchie, plus de flexibilité, plus de créativité... qu'attendez-vous du monde professionnel de demain? Au bureau, à la maison ou dans un espace de coworking, d'où travaillerez-vous? Serez-vous votre propre boss en étant toutes freelance? Autant de questions auxquelles répondront dirigeant(e)s d'entreprises et expert(e)s lors de débats en séance plénière. Témoignages inspirants, conseils de coachs, rendez-vous individuels… Vous pourrez aussi faire le plein de conseils personnalisés pour apprendre à faire votre marketing de soi, négocier votre salaire, créer votre entreprise ou même réussir votre reconversion professionnelle.

C’est quand, la rentrée? Quoi, c’est déjà la toussaint? Vous êtes toujours en retard et n’anticipez pas les vacances des enfants? Cette année, partez du bon pied avec le calendrier scolaire de votre année.

Lundi 4 septembre: rentrée nationale pour toutes les zones, A, B ou C. Facile.

Vacances de la Toussaint: du samedi 21 octobre au lundi 6 novembre pour tout le monde, zones A, B et C. Deux semaines de congés, donc, qui incluent le 1er novembre, lequel tombe un mercredi. Jetez-vous sur vos RTT, tout le monde va poser ses lundi mardi, ou jeudi, vendredi. Dernier arrivé, dernier servi...

Vacances de Noël: du 23 décembre au 8 janvier pour toute la France. Encore deux semaines. A noter que cette année, point d’embrouille comme l’année dernière, où la rentrée s’était faite un mardi… A noter également que le temps consécutif à la Saint-Sylvestre laissera amplement le temps aux fêtards souhaitant caler leurs congés sur ceux des enfants de se remettre de leur réveillon. Sympa.

[**Aliments minceur: quels sont vos alliés?**](https://www.elle.fr/Minceur/Tests-et-quiz/Vrai-Faux/Aliments-minceur-quels-sont-vos-allies)

**Minceur**Crée le 29 décembre 2017 à 08h18

Pour garder la ligne, mais aussi pour être en pleine forme, il est important de bien choisir ce que vous mettez dans votre assiette. Oméga-3, soja, alimentation enrichie en iode, il est possible de se faire plaisir tout en évitant les calories. Avec notre quiz, testez vos connaissances sur les aliments qui veulent du bien à votre ligne.

[**Mes bonnes résolutions minceur de la rentrée**](https://www.elle.fr/Minceur/Dossiers-minceur/Mes-bonnes-resolutions-minceur-de-la-rentree)

**Minceur**Crée le 20 décembre 2017 à 11h00

Bonne nouvelle pour toutes celles qui n’ont pas tenu leurs résolutions prises le 1er janvier. La rentrée leur donne une seconde chance! On ne se contente pas de les lister mais, cette fois, c’est décidé, on essaie de les respecter. Des habitudes alimentaires à des gestes ciblés en passant par de l’exercice physique, on adopte de nouveaux réflexes pour afficher une silhouette tonique et un corps en pleine santé. Remerciements à [Maia Baudelaire](http://www.maiabaudelaire.com/), nutritionniste «I love my diet coach».

**1° Je passe plus de temps à table**

En prenant son temps, la digestion se fait plus facilement car on mâche mieux et la satiété se fait rapidement ressentir. Un bon point pour éviter les fringales plus tard! Et surtout, on évite de prendre un repas en regardant la télé. Pourquoi? Devant un écran, notre attention n’est plus portée sur notre assiette et on a davantage tendance à avaler très vite son contenu.

**Le chiffre:** Selon «le Panorama de la société 2011», les Français passeraient deux fois plus de temps à table que les Américains, soit deux heures par jour. Une attitude payante puisque nos hommes caracolent à la première marche du podium européen des minces et nous, les femmes, arrivons à la deuxième place, juste derrière les Suisses (étude publiée dans «The Lancet»)

**On copie les people:** L’actrice G P mâcherait 13 fois chaque bouchée avant de l’avaler. Une vraie astuce pour l’actrice qui garde sa taille de guêpe au fil des années.  
**Notre conseil:** N’hésitez pas à consommer des fruits et des  légumes croquants avec une sauce légère au yaourt et aux herbes. Ces aliments bourrés de vitamines nous obligent aussi à prendre l’habitude de bien mastiquer.

**2° Je me masse régulièrement**

L’automassage permet de prendre conscience de son corps, de dénouer certaines tensions superficielles et de booster la tonicité de sa peau. Alors chouchoutez-vous!

**Le chiffre:** Entre 80 et 90% des femmes souffrent de cellulite. Un chiffre qui en dit long sur les besoins de se faire masser afin de la déloger!

**Nos conseils:** On peut s’offrir une cure de massages en institut mais on peut également adopter de nouveaux réflexes en s’auto massant. C’est gratuit, c’est facile et c’est efficace. Alors pourquoi s’en priver?

*Pour le ventre:* Allongée sur le dos, on pose une main à plat sur son ventre et on la fait tourner autour du nombril dans le sens des aiguilles d’une montre et une dizaine de fois en exerçant une légère pression. En quelques minutes, vous allez atténuer les contractures éventuelles et favoriser une bonne digestion.

*Pour les cuisses:* Après avoir appliqué un peu d’huile ou de gel anti-eau sur votre peau, massez-vous avec des mouvements de palper-rouler pour déloger la cellulite. Commencez au niveau des genoux et remontez jusqu’en haut des cuisses en pinçant et en faisant rouler votre peau entre vos doigts!

**3° Je m’hydrate davantage**

Si boire en abondance n’a jamais fait mincir, en revanche une bonne hydratation est indispensable au bien-être de votre corps. L’eau peut aussi agir comme un coupe-faim naturel et éviter de craquer pour des cochonneries lors d’une fringale! Boire de l’eau (plate de préférence) permet aussi de réguler le transit. Bye bye le petit bidon ballonné! On se dope en vitamines avec des smoothies naturels et lights.

**Le chiffre:** Selon une étude menée par Danone Eaux France, 77% des Français déclarent boire moins d’1,5 litre d’eau par jour. Une consommation malheureusement trop faible.

**On copie les people:** On fait comme l’actrice Olivia Wilde, on garde constamment dans son sac une bouteille d’eau et on se fait un devoir de l’avoir bue à la fin de la journée.

**Nos conseils:** On boit en se faisant plaisir. On essaie des eaux minérales différentes pour trouver celle dont le goût nous correspond davantage, on teste des nouvelles saveurs avec des infusions froides ou chaudes, on se met au thé vert, connu pour ses vertus drainantes. Prenez aussi l’habitude, dès le saut du lit, de boire un verre d’eau additionnée d’un jus de citron. Le moyen idéal de relancer les intestins un peu endormis! Evitez si possible toutes les boissons gazeuses qui font gonfler le ventre.

**4° Je change ma manière de faire les courses**

Une jolie silhouette commence forcément par ce que l’on a dans son frigo et dans ses placards. D’où l’importance de prendre de nouvelles habitudes de consommation. On privilégie les aliments qu’on ne regrettera pas d’avoir consommés, les produits frais et de saison et on bannit au maximum ceux qui ont été transformés et qui regorgent de sels et d’additifs pas sympas pour notre ligne.

**Le chiffre:** Selon une étude menée par O W, 69 % des Français considèrent que faire les courses est une perte de temps. Raison de plus pour sortir du lot en transformant cette obligation en occasion de consommer autrement!

**Nos conseils:** Oui, c’est vrai, notre cerveau et notre agenda débordent déjà de to-do listes. Mais s’il ne fallait en garder qu’une ce serait celle des courses! Elle est votre rempart contre les tentations si et seulement si vous la respectez. Il est impératif de faire les courses le ventre plein. Ainsi, on évite de se jeter sur tout ce qui peut faire envie: sucreries, aliments salés à grignoter facilement…On se met en mode consommation 2.0 en faisant ses courses sur Internet ! Gain de temps et tentations en moins garanties!

**5° Je varie les plaisirs alimentaires**

Varier son alimentation permet prendre du plaisir en mangeant et de ne pas se lasser de ce qui est bon pour notre corps.

**Le chiffre:** Selon un étude du CREDOC (Centre de recherche pour l’étude et l’observation des conditions de vie), en 2011, 41% des Français considèrent que l’alimentation est avant tout un plaisir. C’est dire l’importance des repas. Cela ne laisse pas de place à la monotonie, même pour mincir.

**Notre conseil:** Pour conserver un équilibre alimentaire, remplacez certains aliments par d’autres qui ont la même valeur énergétique. A chaque saison, il est facile de trouver différentes variantes naturelles pour un même apport en glucides, lipides et protéines.  
Et pourquoi ne pas s’abonner auprès d’un réseau de producteurs locaux et/ou bio qui livrent des paniers de fruits et légumes de saison une fois par semaine ? Plus d’excuse pour ne pas manger sain et varié! En plus, certains proposent des produits peu connus et accompagnés de suggestions de recettes.

**6° Je profite des gestes du quotidien pour brûler des calories**

Evidemment, pratiquer une activité sportive régulière est particulièrement recommandée pour brûler les calories et éliminer les toxines. Mais si on ne trouve pas le temps, il est tout de même important de consacrer une trentaine de minutes dans la journée à bouger. Le fait de ne pas rester sédentaire permet de relancer notre machine interne.

**Le chiffre:**30 minutes de passage d’aspirateur permettraient de brûler 150 calories, soit l’équivalent de 30 minutes de jardinage ou de plus de 30 minutes d’aquagym. On dit adieu à la poussière et aux bourrelets!

**Nos conseils:** Pour les jambes et les mollets, abusez des escaliers. Marchez le pied bien à plat pour des jambes galbées et sur la pointe pour muscler vos mollets. Et pour les bras, rien de mieux que les tâches ménagères (qui deviendront moins ennuyeuses). Passez l’aspirateur  vous aidera à vous muscler les bras (attention cependant à la position de votre dos). Et on fait tout en musique pour que nos trajets et nos corvées soient plus motivantes et entraînent des gestes plus toniques.

**7° Je récupère en dormant**

Notre rêves travaillent pour nous. Pendant que l’on dort, notre corps récupère. Quand on a bien dormi, on affronte la journée d’une meilleure façon.

**Le chiffre:** Selon une étude réalisée à l’université de New York, les femmes qui ont trop peu dormi consomment en moyenne 329 calories de plus que les autres!

**Nos conseils:** Si vous vous sentez déréglée et que vous n’arrivez pas à trouver votre rythme, faites une pause dans l’obscurité, sans forcément faire de sieste, juste pour reposer vos yeux et votre esprit.

Vous pouvez également faire une microsieste avec une clé ou un objet métallique dans la main. Quand vos muscles sont complètement relâchés, signe que vous avez suffisamment dormi, votre objet tombe et son bruit vous réveille.

Evitez de d’utiliser votre ordinateur ou de regarder la télévision juste avant d’aller vous coucher. La lumière (non naturelle) dérègle l’horloge biologique. On oublie aussi la pratique d’une activité physique après 19h, vous auriez du mal ensuite à tomber dans les bras de Morphée. Votre rythme pourrait se désynchroniser et entraîner des troubles du sommeil, des insomnies chroniques.

**8° Je ne supprime rien de mon alimentation**

Tous les aliments peuvent être consommés, l’essentiel est trouver le bon équilibre. La consommation de sucreries doit être limitée mais il n’est pas question d’engendrer une trop grande frustration. Dans ce cas, vous risquez grandement de faire quelques écarts.  
**On copie les people:**Comme M C, on peut consommer 5 repas par jour (en comptant les collations) et conserver les glucides tous les jours!

**Notre conseil:** Apprenez à répartir la nourriture au cours de la journée. Privilégiez les sucres le matin et ne faites pas l’impasse sur le goûter. Vous pourriez le regrettez le soir...

[**K J révèle sa dernière (et délirante) astuce minceur**](https://www.elle.fr/Minceur/Astuces-minceur/Kendall-Jenner-revele-sa-derniere-et-delirante-astuce-minceur-3420206)

**Minceur**Crée le 31 janvier 2017 à 14h24

Propulsée au rang de mannequin star depuis quelques saisons déjà, K J n’en finit pas de nous surprendre avec ses astuces minceur. Après avoir avoué lors d’une interview accordée au site «E!» qu’elle buvait jusqu’à douze thés détox par jour, le top de 21 ans révèle aujourd’hui avoir peint les murs de sa maison en rose pour… mincir. (Vous avez du relire cette phrase plusieurs fois et son sens continue de vous échapper ? C’est normal). Si on admirait il y a quelques semaines la nuance girly sur l’un de ses clichés Instagram, on sait aujourd’hui qu’il ne s’agissait pas (uniquement) d’une toquade déco.

«LE ROSE BAKER-MILLER EST LA SEULE COULEUR RECONNUE COMME APAISANTE ET COUPE-FAIM PAR LA SCIENCE.»

«Je suis allée diner chez des amis qui venaient de voir l’exposition Human Condition dans un ancien hôpital de Los Angeles. Ils m’ont expliqué que l’une des pièces de l’expo était peinte en rose pour une bonne raison. Le rose Baker-Miller est la seule couleur reconnue comme apaisante et coupe-faim par la science. Je me suis dit: il me faut cette couleur chez moi!» déclare Kendall dans [un post sur son blog](https://www.kendallj.com/life/1385-kendall-jenner-instagram-pink-wall/).

LE ROSE BAKER-MILLER, UNE VÉRITABLE AVANCÉE SCIENTIFIQUE?

Au-delà de ses soi-disant vertus coupe-faim, le rose Baker-Miller doit d’abord son succès à ses propriétés calmantes. C’est en 1979, après avoir étudié les effets du rose sur le comportement agressif des détenus, qu’A S, directeur de l’A I for B R, réussit à convaincre deux commandants de tenter l’expérience. Les commandants B et M du Centre correctionnel de l’armée de mer acceptent de peindre les murs de certaines cellules en rose. Une prise de risque audacieuse dans un milieu où le rose n’a, en temps normal, pas vraiment sa place. Et non seulement aucune insurrection n’a eu lieu mais, mieux encore, aucun cas de comportement agressif ni criminel n’a été recensé en quelques 150 jours d’expérience. D’après une enquête menée par Fabrice Praz pour le magazine de l’ [Amnesty International](https://www.amnesty.ch/fr/sur-amnesty/publications/magazine-amnesty/2010-3/suisse-le-rose-nouvelle-mode-dans-les-prisons-suisses), une exposition d’à peine quinze minutes au rose Baker-Miller serait en effet suffisante pour canaliser l’agressivité d’un détenu pendant au moins trente minutes.