**BEAUTE**

Voici les 5 parfums les plus vendus en 2018: le 31 décembre 2018 à 16h34

2018 s’achève et laisse dans son sillage 365 jours empreints de légèreté, de gourmandises, d’effervescence et de vegan en parfumerie. De nouvelles créations ont fait leur entrée sur le marché pour côtoyer les senteurs les plus emblématiques. Alors que S U a embaumé la Coupe du monde avec son fameux «parfum de la victoire», de grandes maisons se sont lancées dans de nouveaux défis, à l’image de L V et de sa première collection de fragrances destinée à la gente masculine. Sur le podium des parfums les plus vendus en 2018, on retrouve des signatures coutures, issues du savoir-faire à la française. Cette année, on notera l’entrée en fanfare de M D dans ce top 5. M L, Expert Beauté Europe chez The NPD Group - l’entreprise spécialisée en études de marché, précise que: «Le succès de ces parfums confirme l’intérêt des consommatrices pour les senteurs gourmandes qui représentent aujourd’hui plus de 70% du chiffre d’affaires du top 50 lignes». Quelle odeur nous portera en 2019? En attendant de nous mettre au parfum, voici les cinq fragrances les plus vendues en 2018, classées par ordre alphabétique.

-PARFUM COCO MADEMOISELLE – CHANEL

-PARFUM J'ADORE – DIOR

M M, C F… Les plus belles coiffures de mariée de 2018:le 31 décembre 2018 à 16h06

Mariages de princesses, unions secrètes, cérémonies ultra connectées ou noces fastueuses, l’année 2018 a été placée sous le signe de l’amour. L’occasion pour les stars d’afficher de jolies mises en beauté et de nous inspirer côté coiffures. Cette année, un vent de légèreté a soufflé dans les chevelures des célèbres mariées qui ont opté pour le chic et la décontraction. Finie la coiffure guindée. 2018 a définitivement ancré pour les noces les cheveux en cascade, les mèches rebelles et maîtrisées et les chignons flous… Le tout empreint de glamour. A l’image de M M. La duchesse de S a fait entrer dans la royauté britannique son messy bun dès son mariage avec le prince H le 19 mai 2018. Une manière de casser les codes et d’imposer sa patte. Cette signature faussement négligée a été copiée quelques mois plus tard par la princesse d’E d’Y qui a elle aussi opté pour un élégant chignon bas. Rehaussées de fleurs, sublimées par un foulard ou coiffées d’un chapeau, les coiffures de mariées sont aussi hippie chic comme celles de R W, E R ou R L. Couverte d’un voile, ou simplement lâchée, d’autres ont préféré miser sur une chevelure au naturel et un style épuré à l’instar de T K, C F ou encore O M. Retour en image sur les plus jolies coiffures de mariée qui ont marqué 2018.

Avant / après: voici les changements de tête les plus radicaux de 2018: le 28 décembre 2018 à 23h30

2018 s’achève déjà. 365 jours écoulés de beauté et autant d’opportunités pour tester de nouveaux maquillages, succomber à une nouvelle coupe ou se faire chouchouter avec des cosmétiques et des soins inédits. Les stars ont fait preuve d’audace et nous ont offert un florilège de relookings inattendus, de selfies make-up free et de coiffures parfois surprenantes.

Si certaines conservent leur coupe de cheveux signature et la twistent de temps en temps, d’autres n’hésitent pas à prendre des risques. Des coupes au carré canon, des pixie cut, des extensions, du lisse et de l’ondulé ou des colorations/décolorations pour en voir de toutes les couleurs... Les célébrités se sont questionnées cette année.

Voici venu le temps d’établir la rétrospective des changements de tête les plus marquants. B qui passe au brun foncé, C B méconnaissable ou L D R qui s’affiche sans maquillage et dévoile une nouvelle facette d’elle-même. Tout est surprise, buzz et beauté. En attendant de savoir ce que nous réserve 2019, retour sur les relookings qui ont marqué 2018.

Dernière minute: T B élue plus beau visage de l’année 2018: le 28 décembre 2018 à 19h41

Elle termine l’année en beauté. T B, vient d’être nommée plus «beau visage de 2018» par TC Candler, qui établit un classement annuel nommé «The 100 Most Beautiful and Handsome Faces». La jeune top de 17 ans arrive donc en tête du podium des 100 personnalités parmi lesquelles se côtoient E C, E W ou encore J D. Elle succède entre autres à M C, sacrée en 2013.

Des yeux azurs, une bouche pulpeuse, une moue boudeuse… La fille de V L et P B se distingue depuis son enfance par sa beauté singulière, celle d'une baby doll onirique. A 4 ans à peine, elle défile pour les plus grands couturiers à l’instar de J P G. Couvertures de magazines, shooting, campagnes publicitaires... A l'heure d'Internet, elle met en émoi la planète qui la désigne «plus belle petite fille du monde». Sa notoriété grandissante, elle s’essaye au cinéma en incarnant le personnage de G dans le film «B et S: l'aventure continue ».

En 2017, le jour de ses 16 ans, elle devient la plus jeune égérie beauté de L’O P et prête ses traits, dans la foulée, au mythique parfum L L. Une carrière diversifiée et intense qui ne l'a pas empêchée d'alterner avec succès sa scolarité.

Adulée des photographes, courtisée par les plus grandes maisons, elle est aussi une "muse du digital" qui compte plus de 2 millions d'abonnés sur Instagram...

Voici les 5 mascaras les plus vendus en 2018:le 28 décembre 2018 à 15h25

Cils sublimés, yeux soulignés, œillade profonde… En 2018, le regard était au centre de nos préoccupations comme l’a révélé le classement des questions beauté les plus posées sur Google. A l’aube de 2019, The NPD Group, expert en études de marché a dévoilé le top 5 des mascaras les plus vendus en France sur les onze derniers mois. Dans la quête du regard idéal, les marques ont répondu à nos exigences avec des mascaras aux formules pointues et aux brosses design pour un regard rehaussé avec précision. Le mot d’ordre qui semble se dégager? De la structure. Ainsi on retrouve des mascaras aux effets décuplant le volume ou le recourbement.

DES MASCARAS D’EXCEPTION… ET DES GRIFFES FRANÇAISES

«Les marques coutures dominent cette année le top 5» explique M L, expert Beauté Europe chez The NPD Group. En effet, ce quintet est signé par des maisons de luxe, qui, en accédant à ce podium prouvent qu’elles sont aussi des références en matière de maquillage. Leur savoir-faire sur mesure donne des cils XXL. M L précise: «Les mascaras volume (55% du marché) continuent à tirer leur épingle du jeu et progressent de +1% cette année.» Si l’on souhaite des cils denses, les mascaras jouent aussi un double jeu: «Certaines références iconiques comme YSL Effet Faux Cils & Dior Diorshow s’axent en additionnel sur un recourbement intense via une brosse arrondie.» De quoi faciliter l'application du mascara.

Voici les 5 mascaras les plus vendus en 2018, classés par ordre alphabétique :

-MASCARA LE VOLUME DE C C

-MASCARA DIORSHOW ICONIC OVERCURL DIOR

-MASCARA DIORSHOW PUMP'N'VOLUME – DIOR

-MASCARA VOLUME EFFET FAUX CILS THE CURLER YSL BEAUTY

Les 10 moments beauté les plus marquants de 2018: le 27 décembre 2018 à 19h34

L’heure du bilan a sonné, les fêtes de fin d'année apportent avec elles leurs lots de rétrospectives. La question beauté la plus posée en 2018 sur Google dessine les tendances qui ont rythmé cette année, quand les meilleurs produits de beauté de l'année 2018 mettent en lumière le best of de notre vanity. 2018 a été riche en émotions et en instants beauté qui, pour certains, resteront certainement gravés. L’occasion pour les stars d’offrir un florilège de relookings, de prendre des risques ou de n’en faire qu’à leur tête. A travers ces moments, on découvre ainsi une nouvelle facette de ces personnages publics hauts en couleurs et l’on distingue un peu plus leur personnalité. Ces instants sont aussi liés à des grands événements de l’histoire et de l’actualité. D D aura scellé en beauté la fin de l’année avec son (nouveau) sourire aux lèvres, M M a fait renaître les taches de rousseur et revivre comme personne le no make-up le jour de son mariage tandis que C B-S s’est découverte une fille cachée au détour de la Croisette durant la 71ème édition du Festival de Cannes. Cheveux au naturel, maquillage sophistiqués ou encore beauty looks audacieux durant la Fashion Week… Voici les 10 instants beauté qui ont créé le buzz en 2018.

Voici la question beauté la plus posée sur Google en 2018: le 27 décembre 2018 à 11h47

Google a réalisé le classement des recherches beauté les plus marquantes de 2018. Et ce podium surprise… vaut le coup d’œil.

Source intarissable de réponses à nos questions et carrefour de nos préoccupations, Google a répertorié le top des recherches beauté qui ont marqué 2018. Une tradition pour le moteur qui offre ainsi son classement et dégage les tendances de l’année. Une mine d’or en somme. Si l’année 2018 a été riche en nouveautés, certaines obsessions beauté se dégagent largement dans le monde. Et le moins que l’on puisse dire c’est que le regard et les cils ont le vent en poupe avec pas moins de 4 questions relatives à ce sujet. Au top du podium, voici la question qui nous a principalement préoccupée cette année: «Comment appliquer des faux-cils magnétiques?». Il faut dire que l’arrivée sur le marché de cet accessoire beauté nouvelle génération a révolutionné l’application des faux-cils. Finie la colle visible ou les réactions allergiques... Pour rehausser notre regard, les faux-cils magnétiques fonctionnent en duo. Chaque bande de faux-cils comporte un mini-aimant. Une première bande se place sur la frange de cils naturels de notre paupière mobile, tandis que l’autre se place au-dessous de cette même paupière. Les bandes sont alors attirées par les aimants qui se fixent de part et d’autres de nos cils.

UN CLASSEMENT QUI EN MET PLEIN LA VUE

Dans le top 5 des sujets favoris recherchés cette année à échelle mondiale on retrouve dans l’ordre: 2. «Qu’est-ce que le lash litft?» – une technique qui consiste à recourber et densifier les cils sur quelques semaines - 3. «Comment retirer des faux cils?» 4. «Quelle couleur de cheveux me correspond?» 5. «Comment faire un cat eyes?» En effet, l’éternel trait d’ eye-liner reste un sujet populaire et récurrent. Il faut dire que si le coup de main reste toujours difficile à prendre, nombreuses sont les techniques qui permettent de le réussir rapidement.

Best of maquillage: ces looks beauté de stars ont marqué 2018: le 18 décembre 2018 à 16h53

Alors que la fin d'année approche, l'heure est venue de faire le bilan. Que s'est-il passé côté beauté? Certaines célébrités comme J S ou L-R D ont brillé sur le tapis rouge en arborant des make-up pointus, originaux et colorés. D'autres au contraire ont préféré revisiter des classiques comme le trait d'eye-liner noir ou la mise en beauté simple et naturelle, effet no make-up. En effet, l'an 2018 a été marqué par de nombreux évènements dont le R W du P H et de M M. Cette dernière avait alors opté pour un joli make-up nude et glowy. Histoire de les admirer une nouvelle fois… ou de s'en inspirer, découvrez notre best of des plus beaux maquillages de stars qui ont marqué l'année.

Voici les 5 fonds de teint les plus vendus en 2018: le 6 décembre 2018 à 18h04

L’heure du bilan a sonné et il est temps de faire un focus sur les cosmétiques qui ont marqué l’année. Zoom sur le top 5 des fonds de teint qui ont cartonné en 2018. Les chiffres sont tombés. The NPD Group, expert en études de marché, a dévoilé le classement des fonds de teint les plus vendus en 2018. Alors que 80 nouveautés ont vu le jour, 5 fonds de teint déjà existants ou nouveau-nés, sortent du lot pour ravir nos mines. En 2018, les marques rivalisent de toujours plus d’ingéniosité et de créativité pour répondre à nos exigences. Si un retour au naturel prime, les formules élaborées sont aussi pointues que des soins: elles maquillent tout en hydratant et en luttant contre les signes de l’âge. Point non négligeable, dans le top 5 des fonds de teint on retrouve uniquement des compositions agrémentées d’un filtre solaire SPF pour bénéficier d’une protection contre les UV. Les textures sont fluides et longue tenue mais les mousses voient une belle envolée avec une augmentation des ventes de plus de 672 %.

LE DÉTAIL QUI FAIT LE SUCCÈS D’UN FOND DE TEINT

Le critère essentiel retrouvé dans le classement des tops fonds de teint les plus vendus est: le «perfect match». Pour maquiller notre teint, nous sommes à la recherche de la nuance parfaite, celle en adéquation avec notre carnation. Ainsi, plus de 330 nouvelles teintes ont été introduites entre août 2017 et juillet 2018 afin de répondre à ce besoin de personnalisation. Une tendance impulsée par l’arrivée sur le marché de Fenty Beauty comme le souligne M L, Expert Beauté Europe chez The NPD Group. La marque de R a considérablement bousculé les codes du fond de teint en proposant d'emblée une très large gamme de déclinaisons pour toutes les carnations. Un aspect rare il y a à peine quelques années.

En résumé le bon fond de teint tient à son effet seconde peau, tant dans sa nuance que dans son confort et sa longue tenue.

M, A G, K J… les cheveux à l’honneur des beauty looks des MTV VMAs 2018:le 21 août 2018 à 11h09

En ce chaud mois d’août, c’est une véritable pluie de stars qui s’est abattue sur New York à l’occasion du MTV VMAs 2018. Les célébrités américaines les plus en vogue se sont données rendez-vous pour récompenser les artistes de l’année. Et si New York a vibré au rythme des notes de musiques, les beauty looks ont eux aussi donné le tempo tout au long de la soirée. En cette édition 2018, c’est véritablement la chevelure qui était à l’honneur, venant ainsi confirmer des tendances qui ont fait grand bruit cette année. J L et A G avaient en effet fait sensation il y a quelques mois en arborant chacune une maxi tresse… Sur tapis rouge, elles ont une nouvelle fois fait de ces extensions colossales leur signature et prouvent que cette longueur est bel et bien à adopter. Cette année, le mot d’ordre semble être «sobriété» avec un événement placé sous le signe du glamour et des mises en beauté épurées, bien loin de l’ostentation. Peu de beauty looks sensationnels, si ce n’est M qui a détonné avec une coiffure à l’inspiration berbère.

Cheveux wet, crinière XXL ou chevelure graphique, retour sur les coiffures les plus marquantes de ces MTV VMAs 2018.

SANTE

En 2018, quatre créateurs d’entreprise sur dix sont des femmes en France: le 30 janvier 2019 à 16h00

En France, l’entrepreneuriat se développe de plus en plus. Et les femmes s’installent durablement dans cette dynamique. C’est en tout cas ce que révèle la dernière étude de l’Insee sur «Les créations d'entreprises en 2018», publiée mardi 29 janvier. Quatre créateurs d’entreprise sur dix sont des femmes et leur présence dans ce domaine ne fait que croître depuis 30 ans.

Bientôt la parité dans l’entrepreneuriat ? En 2018, la France connait une forte augmentation de la création d’entreprise. Et les femmes ne sont pas en reste. Selon la dernière étude de l’Insee consacrée aux «créations d'entreprises en 2018», publiée mardi 29 janvier, les femmes ont lancé 39% d’entreprises et représentent ainsi quatre entrepreneurs sur dix. Cette progression n’est pas éphémère sur l’année 2018. Depuis 2015, la présence des femmes dans l’entrepreneuriat s’est durablement installée. L’étude précise aussi que le nombre de femmes entrepreneures augmente progressivement depuis 30 ans. En 1987, les femmes créaient 29% d’entreprises alors qu’elles atteignent 33% de création en 2000.

DES FEMMES ENTREPRENEURES TOUJOURS DANS LES MÊMES SECTEURS

L’étude met également en lumière l’idée que les femmes sont encore cantonnées à certains secteurs lorsqu’elles montent leur boîte. A l’instar des hommes qui développent des entreprises dans les secteurs de la construction (98 %), des transports (94 %) ou de la communication (77 %), les femmes sont présentes dans des secteurs bien spécifiques comme la santé humaine et l’action sociale (75 %), les services à la personne (70 %) ou l’enseignement (50 %). D’autres secteurs restent encore très inégalitaires. En effet, les femmes sont notamment encore trop peu nombreuses dans la création de start-up (30%) et le secteur de la Tech (11%).

Manque de temps pour concilier leur vie perso-vie pro, peur de s’endetter ou encore difficultés à trouver des financements, les femmes doivent encore faire face à quelques freins lorsqu’elles désirent entreprendre. A cause des clichés que subissent les entrepreneures, divers programmes et associations ont vu le jour pour accompagner les femmes. Pour rappel: le pourcentage de gain de croissance en France serait 0,4% s’il y avait autant de femmes et d’hommes entrepreneurs.

Cadeaux de Noël pour enfants: les tendances 2018: le 13 novembre 2018 à 16h48

Noël, c’est avant tout la fête des enfants et l’occasion de leur faire plaisir. Mais entre les jeux éducatifs, les icônes cultes de notre enfance ou les gadgets high tech, pas toujours facile de choisir. On est vite déboussolée par le large choix en magasins ou dans les catalogues de jouets. Alors comment combiner les envies des parents, les attentes des bambins ou les préférences des ados ? On vous met sur la piste. Voici notre wishlist de cadeaux pour enfants à glisser au pied du sapin. A prix mini ou pour les plus gros budgets, chacun devrait y trouver un présent à offrir ou se faire offrir.

Jouets éducatifs ou dernières tendances, voilà de quoi faire de Noël un moment inoubliable.

Découvrez notre hotte dans laquelle on pourra trouver aussi bien une figurine d’H P, qu’une cultissime girafe côtoyant une licorne arc en ciel, le tout sous le regard de D, le chien robot.

Les plus grands, eux, ne manqueront pas de créativités avec un stylo 3D ou pourront développer leur talent de photographe.

Alors, pour voir une étincelle dans le regard de ces chères petites têtes blondes et passer de bons moments en famille, on s’inspire de cette sélection qui ravira petits et grands.

Nos enfants et le bonheur: voici ce qui les rend heureux en 2018: le 25 septembre 2018 à 13h30

A l’occasion des 40 ans d’Astrapi (ce qui ne nous rajeunit pas), le mensuel des 7-11 ans a lancé une grande enquête sur le bonheur de nos enfants. Les résultats sont sans appel: ils sont dans leur grande majorité, heureux. Mais qu’est-ce qui compte le plus pour leur bonheur ? Des cartes Pokemon ? Non…

Les enfants de 2018 sont-ils heureux? Bonne nouvelle, selon la toute récente enquête lancée par A, ils le sont pour… 98% d’entre eux (dont 37% se disent carrément «très heureux»). Mais leur bonheur, de quoi dépend-il? Les nouvelles technologies, nos portables qu’ils nous piquent à tout instant et la console qu’ils rêvent de brancher au moindre temps mort sont-ils passés par là, dérobant notre place dans le cœur? Non! Bonne nouvelle, parmi les choses qui rendent heureux les 7-11 ans, arrive en tête «passer du temps avec leurs parents», à 68% (raison de plus pour se ménager des moments privilégiés avec qui, malgré les idées parfois reçues, dont très demandeurs). En seconde place, on trouve «avoir des invités à la maison», à 47% (vive les soirées pyjama ou les brunchs ou slunchs du dimanche entre copains), et aussi «lire des histoires» à 42% ou «jouer avec ses frères et sœurs» à 41%. Par ailleurs, ils ne sont que 10% à citer l’argent comme source de bonheur.

Autre enseignement, parmi les activités qu’ils aiment faire dans leur sacro-saint cercle familial, ils citent «le jeu» (de société ou de plein air) en tête à 71% et «jouer aux jeux vidéos» à 34% pour les filles mais… 46% pour les garçons.

Enfin, ils sont 9 sur 10 à se déclarer «très contents » d’aller à l’école le matin (ok, pour y «retrouver leurs amis», «jouer» et «faire des sorties» en majorité mais c’est déjà ça).

Cette enquête a été menée à l’occasion de l’anniversaire d’Astrapi, ce magazine qui a accompagné l’enfance de nombre d’entre nous. Qui n’a pas bricolé chez lui le mercredi aprem un porte-revue H, construit un château-fort vide-poche ou un cerf-volant aztèque sur le bulgomme de la salle à manger familiale ? Ce mois-ci, pour les quarante ans du média sort un numéro anniversaire avec des BD inédites et une capsule temporelle pour se retrouver en 2038. L’occasion d’un autre voyage temporel, dans le passé celui-ci, à partager avec ses enfants.

Calendrier scolaire 2018 – 2019: voici les dates des prochaines vacances scolaires: le 28 août 2018 à 15h54

Dis maman, c’est quand qu’on rentre? Et pour Pâques on pourra aller chez mamie? Chérie à Noël, c’est une ou deux semaines? Pour éviter de vous perdre dans les méandres des congés, pour planifier les prochaines vacances ou encore organiser la garde des enfants, , on vous dit tout sur le calendrier officiel des vacances scolaires 2018-2019 de vos chères petites têtes blondes, pour les zones A,B et C\*.

Même si de nombreuses dates de vacances sont communes aux 3 zones et à la Corse, il est toujours bon de vérifier pour être sûre de ramener vos enfants en temps et en heure à l’école. Voici donc les détails du calendrier vacances scolaires 2018-2019 en fonction de l’académie dont vous dépendez\*.

Lundi 3 septembre, c’est la rentrée des classes! On débute pour tous l’année scolaire, sauf en Corse où la rentrée s’effectuera trois jours plus tard, le jeudi 6.

Sept semaines plus tard les premières vacances tant attendues pointent le bout de leur nez.

Il s’agit des vacances de la Toussaint. Elles se dérouleront sur deux semaines du samedi 20 octobre au lundi 5 novembre pour les zones A, B et C et du mardi 23 octobre au lundi 5 novembre pour la Corse.

A défaut de poser 15 jours de congés on note que le 1er novembre sera un jeudi et peut permettre ainsi de s’offrir un week-end prolongé en famille.

Suivent les vacances de Noël du samedi 22 décembre au lundi 7 janvier pour toutes les zones. Deux longues semaines. Le 25 décembre et le 1er janvier tombant un mardi, on peut en profiter pour faire les ponts afin de préparer les festivités de fin d’années.

Puis s’enchainent les vacances d'hiver sur une durée de quinze jours. Les premiers à en profiter seront les écoliers et lycéens de la zone B, du samedi 9 février au lundi 25 février. Puis de la zone C et la Corse du samedi 23 février au lundi 11 mars. Ce n’est qu’une semaine après que les écoliers de la zone A pourront alors se reposer, et ce du samedi 16 au lundi 4 mars.

Voilà ce que ces participantes ont retenu du Forum ELLE Active Paris 2018: le 11 avril 2018 à 14h58

Plus de 3500 participantes se sont rendues au forum ELLE A P, les vendredi 6 et samedi 7 avril derniers. Au programme: une journée et demi de conférences, mais aussi une centaine de masterclass pour booster son parcours professionnel. Découvrez huit témoignages de femmes qui ont vécu l’expérience…et souvent trouvé les bons ingrédients pour se réinventer!

«Se réinventer ça m’inspire puisque je suis bloggueuse lifestyle mais je veux lancer mon agence de communication. Je viens donc à la rencontre de femmes pour échanger. J’ai assisté au worskhop «Développer son réseau» avec C S (ndlr: présidente de la fédération nationale Les Premières et dirigeante de Tipi formation) et c’était super sympa, interactif avec plein de petits conseils. Ce forum, c’est une vraie source d’inspiration. Le mot qui me marque le plus c’est «oser », prendre des risques. Je retiendrai aussi qu’il est important de networker pour moi, pour développer mon entreprise. Il faut savoir se vendre et pour convaincre autrui, il faut être convaincu soi-même de son potentiel.»

«Je créé une plateforme numérique pour mettre en lien des professionnels du bien-être avec des femmes et hommes actifs. L'association L D, dans laquelle j’ai reçu une formation sur l’entrepreneuriat, m’a parlé du forum ELLE Active. Je ne connaissais pas auparavant. Mais je suis emballée par l’événement: tout le monde est bienveillant, le programme est riche et la dynamique est très positive. Je n’ai pas vu le temps passer. J’ai assisté à quelques conférences en plénière, j’ai networké avec les réseaux de femmes et écouté des workshops, dont celui de C P, experte W by P P, que j’ai trouvé inspirant. Je repars du forum plus motivée que jamais, avec l’idée de foncer et de ne plus douter de moi. Tous ces échanges m’ont confortée dans mon projet entrepreneurial. Je me suis beaucoup questionnée avant d’oser me lancer et je ne vois en réalité pas pourquoi. Je suis parfaitement légitime!»

Le lumen, nouvelle folie minceur?

Crée le 21 novembre 2018 à 17h47

Le lumen, un petit appareil qui détermine ce que votre corps brûle en temps réel, crée un véritable buzz aux Etats-Unis, avant même sa sortie. Object miraculeux ou coup marketing? Le point avec deux expertes.

Le Lumen a l'air d'un instrument discret. Mais cet appareil, un rectangle de quelques centimètres carrés, qui ne sera disponible qu'en avril prochain, fait un buzz incomparable: le projet a récolté 1,8 million de dollars sur la plateforme de financement participatif Indiegogo, soit 3500 % de plus qu'espéré. Et pour cause, le prototype promet des miracles. Basé sur une technologie déjà utilisée par les sportifs de haut niveau, il analyse les nutriments que le corps est en train de brûler. En bref, on souffle une fois dans cet appareil et celui-ci détermine, selon le taux de CO2 rejeté, le type de molécules (glucides ou lipides) que le corps utilise. La méthode est connue: c'est le quotient respiratoire. Mais c'est la première fois qu'elle est rendue disponible au quotidien, dans un objet portatif. R à une application sur S, ce gadget hightech (promis pour une somme de 210 euros) indique ce que l'on consomme et propose alors des repas adaptés à la journée. Il permet donc de comprendre son propre [métabolisme](https://www.elle.fr/Minceur/Bien-etre-relaxation/metabolisme-3570521), mais aussi de choisir entre une salade et un repas plus complet, voire d'opter pour un snack avant une séance de [sport](https://www.elle.fr/index/sport). Déjà testé par une communauté de 300 «beta-users», il promet d'aider ceux qui essaient de maigrir sans y parvenir: les témoignages sont bluffants. En moyenne, les utilisateurs auraient perdu 3 kilos en un mois. Deux médecins nutritionnistes nous livrent leur avis.

## **POUR. DRE N C-K: «UN OUTIL GÉNIAL MAIS PAS MIRACULEUX»**

«Le concept est génial. Proposer des menus personnalisés au jour le jour, à chaque repas, me paraît une très bonne idée. C'est un moyen pratique pour déterminer ce que l'on doit manger et pour arrêter de diaboliser certains aliments. Ceci dit, ce n'est pas un instrument miracle: on ne peut pas tout corriger avec cet appareil. Il faut aussi prendre en considération notre histoire. Et de nombreux paramètres biologiques ont leur importance, comme certaines connexions neuronales, qui créent un lien entre notre état émotionnel et ce que l'on mange. En ciblant le métabolisme, c'est-à-dire l'énergie créée à partir de la combustion de nutriments, on ne prend pas en compte l'activité du cerveau, celle des hormones ou le rôle du microbiote intestinal. Or, il faut traiter l'ensemble des paramètres. Bref, le Lumen est une pièce du puzzle, un outil supplémentaire qui s'adapte à notre mode de vie: c'est précieux de savoir ce dont le corps a besoin. D'ailleurs, en général, le corps demande ce dont il manque: quand on a souvent envie de sucre, je propose d'opter pour des glucides complexes pour pallier cela. La prochaine étape serait de livrer les plats adaptés à domicile en temps réel! Un seul bémol: il ne faut pas mettre cet appareil entre toutes les mains. Les personnes ayant (ou ayant eu) des troubles du comportement alimentaire devraient l'éviter.»

## **CONTRE. DRE C C-A: «ON RISQUE DE PERDRE DE VUE LES SIGNAUX DE NOTRE CORPS»**

 «L'appareil est basé sur une notion de physiologie connue, le quotient respiratoire, qui aide à définir l'assiette idéale selon notre métabolisme. Cela n'a pas l'air d'être une escroquerie: le principe et les équipes scientifiques semblent sérieux. Mais je ne conseille pas d'utiliser ce genre d'outil super connecté au quotidien si l'on veut contrôler son poids. On risque de perdre de vue les signaux de notre corps. En clair: de quoi ai-je envie? Pourquoi à ce moment précis? Ai-je vraiment faim? Vous n'êtes pas une assiette, mais vous êtes une personne: nous avons tous une relation émotionnelle avec la nourriture. La plupart des patients que je rencontre savent quels aliments sont les bons, mais ils en mangent trop ou en sur-stigmatisent d'autres. En consultation, on essaie plutôt de comprendre et de réguler son comportement plutôt que de régler son métabolisme. Au quotidien, un appareil qui dicte des repas, c'est une contrainte de plus, qui peut virer à l'obsession. On peut vite en être prisonnier. Enfin, on sait que le métabolisme varie lors de grands événements biologiques, lorsqu'on est [enceinte](https://www.elle.fr/Maman/Maternite/Enceinte), quand on allaite, en cas de maladie, de perte de masse musculaire... En revanche, est-ce que le métabolisme varie tant que ça au jour le jour ? Je suis sceptique. Je recommanderais plutôt le Lumen pour les sportifs qui se préparent à une course ou à un tournoi, et veulent "monter en puissance".»

[**Faut-il croire aux gélules minceur?**](https://www.elle.fr/Minceur/Astuces-minceur/Gelules-minceur-3687593)

**Minceur**Crée le 8 juin 2018 à 08h25

Brûleurs de graisse, coupe-faim, draineurs... en quoi ces gélules minceur peuvent-elles vraiment nous aider ? et lesquels choisir ? Les réponses d'O P et de N S, N.

COMMENT CHOISIR MES GÉLULES MINCEUR ?

On oublie les promesses marketing pour se pencher plutôt sur la liste des composants. «Plus le principe actif recherché se situe haut dans la liste, plus sa concentration est importante, explique O P. Privilégiez au maximum le bio, donc un produit estampillé AB, label bio européen, D ou N & P. N'hésitez pas également à surfer sur le site du laboratoire et à poser des questions précises au service consommateur.»

LES ASSOCIATIONS D'ACTIFS, C'EST EFFICACE?

«Les mélanges les plus complexes sont intéressants pour des personnes qui ont un microbiote très abîmé, avec des problèmes de digestion, note N S. L'ajout de vitamines augmente en effet le pouvoir d'absorption d'une formule.»

AVEC UN CALORIES-KILLER, JE MANGE CE QUE JE VEUX?

«N'espérez pas que cela suffise à brûler la part de gâteau au chocolat que vous venez de déguster! Les mange-graisse éliminent bien des lipides in vivo, mais chaque personne a un métabolisme qui lui est propre, souligne O P. Ils contiennent souvent des excitants comme la théine ou la caféine, qui, en accélérant le métabolisme, brûlent certes des calories. Mais, au bout de quelque temps, comme le corps s'habitue très rapidement à ces substances, celles-ci ne font plus d'effet.» Il est donc préférable de compter sur ces produits uniquement pour un petit coup de boost, par exemple en début de rééquilibrage alimentaire, et pendant 15 jours au maximum.

UN COUPE-FAIM NATUREL, ÇA VA M'AIDER À MOINS MANGER?

Il s'agit le plus souvent d'actifs de type konjac, qui, une fois ingérés, gonflent dans l'estomac, procurant une sensation de satiété qui aide à limiter ses portions. Néanmoins, ce type de produit doit être utilisé très ponctuellement, par exemple pour ne pas craquer lors d'un dîner festif. Le risque si on en abuse sur le long terme? Il peut dilater l'estomac. Autre bémol: le manque de satiété est souvent lié à «d'autres facteurs qu'on doit prendre en considération, que ce soit l'ennui, le stress ou une alimentation pauvre en nutriments», souligne O P. «Dans ce cas, on doit réguler en priorité les neurotransmetteurs, affirme N S. En prenant un complément alimentaire qui agit plutôt sur le taux de sérotonine (millepertuis, griffonia, safran, rhodiola), l'hormone du bonheur, des pulsions alimentaires et du sommeil récupérateur. Ainsi que sur la dopamine, l'hormone du stress et de l'énergie positive (curcumine, ginkgo biloba, L-theanine).»