**BEAUTÉ**

Crée le 22 décembre 2015 à 10h46

Best of beauté: tout ce qui a marqué l’année 2015

En quoi consiste votre «Body Bikini Challenge»?

KI. Mon concept consiste à tirer le maximum de résultats en un minimum de temps. Cette technique permet d’atteindre l’apparence désirée en gagnant en force, en perdant en graisse et en acquérant une certaine confiance en soi. Il faut compter environ 28 minutes pour réaliser chacun de mes circuits, ce qui ne représente que 2% de notre journée. Réalisés quotidiennement, ces exercices pliométriques (basés sur des mouvements brefs et rapides, qui vont forcer le corps à utiliser une force involontaire qu’il n'est pas possible de stimuler par les exercices de musculation classiques, ndlr) stimulent avec vigueur les muscles. Ma méthode est un réel challenge mais en sortant le corps de sa zone de confort, on parvient à des résultats spectaculaires.

Vous êtes très jeune (ndlr, 23 ans), comment vous est venue l’idée de créer vos propres exercices sportifs ?

K I. Je suis quelqu’un d’assez créatif quand il s’agit de monter des séquences sportives ou des mouvements. J’ai associé à mon entraînement des concepts scientifiques afin de donner aux femmes toutes les clés pour obtenir les résultats cherchés: un corps sain, en bonne santé et élancé.

«TOUTE FEMME MÉRITE D’AVOIR CONFIANCE EN ELLE.»

Comment définiriez-vous votre approche?

K I. Mon approche pour un rythme de vie sain et équilibré tient sur la durée et c’est ce qu’il y a de mieux dans mon programme. Il n’a pas de date d’expiration. Il s’agit simplement d’un guide pour les femmes à travers le monde qui cherchent un équilibre de vie pour se sentir en bonne santé, heureuses et confiantes tout au long de l’année.

Comment expliquez-vous votre succès?

K I. Instagram est un outil formidable qui me permet de communiquer avec mes fans. J’ai toujours été moi-même avec mes followers et je pense qu’ils le savent. Je suis une jeune femme normale avec ses opinions, ses pensées et ses combats, tout comme eux. Mon compte Instagram est devenu un lieu de rencontres où les filles peuvent discuter entre elles, partager leur expérience et s’encourager. Je me sens très chanceuse d’être au cœur de ce partage.

K-I-programme

Certains de vos fans trouvent quelques exercices particulièrement difficiles. Sont-ils malgré tout accessibles ou est-il nécessaire d’être préparée avant de pratiquer votre Bikini Body Training?

K I. Les jeunes femmes de 16 ans et plus peuvent suivre mon guide quel que soit leur niveau. Dans mon livre, j’ai inclus quatre semaines de pré-entraînement, expliqué étape par étape, ce qui aide considérablement quand on n’est pas habitué. Et si les exercices semblent toujours aussi ardus par la suite, elles disposent d’une formidable équipe pour répondre à toutes les interrogations. Je suis également très attentive aux commentaires sur les réseaux sociaux afin de répondre au mieux aux attentes de chacune. Ainsi, j’aime poster des vidéos ou des photos explicatives pour les passages que mes followers jugent trop compliqués. Mais bien entendu si certains des exercices sont difficiles, c’est parce que je veux que les femmes se surpassent et deviennent plus fortes encore.

Quelle est votre vision de la femme?

K I. Je crois fermement que chaque femme mérite d’avoir confiance en elle.

Quels sont vos secrets de beauté?

K I. Je me douche dès que je me lève à 5h30 du matin et je me lave toujours les cheveux. Ensuite je nettoie mon visage puis l’hydrate. Je ne me maquille que très rarement et si c’est le cas j’utilise une poudre bronzante. Je suis convaincue que manger la bonne quantité de nourriture et de manière diversifiée tout en buvant des litres d’eau chaque jour rend ma peau healthy et heureuse!

K-I-alimentation

«PROGRESSER ET VOIR LES EFFETS BÉNÉFIQUES DU SPORT SUR SON CORPS, IL N’Y A RIEN DE MIEUX!»

Nous espérons secrètement qu’il vous arrive parfois de ne pas avoir envie de faire du sport ou de faire attention à votre ligne. Quelles seraient donc vos motivations dans ces moments-là?

K I. Ce qui m’aide à rester motivée, c’est la manière dont je me sens et les progrès que je fais. Je suis active tous les jours parce que cela me permets de me sentir incroyablement bien! J’ai de l’énergie à revendre, j’ai confiance en moi et le plus important : je suis heureuse. Le fait de progresser agit comme un énorme moteur pour moi. J’aime me fixer de nouveaux défis fitness et je trouve qu’il n’y a rien de mieux que de voir les effets bénéfiques du sport sur une période donnée. Sortez de votre zone de confort, c’est à ce moment-là que vous commencerez à vous sentir bien, observez les résultats positifs et vous en ressortirez grandies!

Quels sont vos conseils bien-être?

K I. Il est important d’être réaliste pour obtenir des changements sur le long terme. Trouvez les exercices qui vous conviennent et faites-les régulièrement! Beaucoup de filles soumettent leur corps à énormément de stress et oscillent entre des moments où elles prennent leur santé au sérieux et d’autres où elles n’y prêtent plus du tout attention.

Beauté Crée le 17 décembre 2015 à 11h22:

Google c’est l’équivalent de notre meilleur ami virtuel, celui a qui on pose toutes nos questions, même les plus improbables. Le hic: il ne sait pas garder le secret et, chaque année, il révèle les tops de nos interrogations. Côté beauté et forme, ça tombe bien on s’est posé les mêmes que vous et on y a répondu tout au long de l’année 2015. Voici nos réponses.

COMMENT RETIRER LE VERNIS À ONGLES SEMI-PERMANENT

Avoir un beau vernis bien brillant pendant plusieurs semaines c’est possible grâce au gel semi-permanent. Mais la réalité nous rattrape vite fait quand il s’agit de le retirer. La solution: la technique de la papillote réalisée à partir de morceaux d’aluminium et de dissolvant avec acétone que l’on vous décrit dans notre sujet conseil manucure: Comment enlever son vernis-semi-permanent.

COMMENT FAIRE UNE TRESSE AFRICAINE

2015 est belle et bien l’année de la tresse: couronne de tresses, tresse bandeau, tresse épi ou encore tresse à quatre branches… Mais la base de cette coiffure n’est autre que la tresse africaine que l’on peut décliner à l’envi.

COMMENT FAIRE UN TEINT GLOWY

Le teint glowy sans la brillance, c’est possible! Il est important d’avoir une peau bien hydratée et de cacher les petites imperfections à l’aide d’un fond de teint léger. Puis tout est question de jeu de lumière et d’ombre. Pour cela, on s’arme d’ enlumineur et de blush pour de petites touches sur le visage.

ASANA YOGA

Les différentes postures de yoga sont appelées «asana» et ça tombe bien car on vous propose une vidéo tuto pour chacune d’entre elles. Posture de la chandelle, posture de la sauterelle, salutation au soleil … On vous explique tout à travers des vidéos postées régulièrement sur la page Youtube de ELLE!

YOGA CHALLENGE

Yoga ashtanga, yoga vinyasa, yoga du matin, yoga bikram, snowga ou encore yoga nidra… On vous dit tout ce qu’il faut savoir sur chaque style de yoga et en prime on vous donne des conseils pour bien faire du yoga sur notre page dédiée.

COMMENT FAIRE UN CHIGNON TRESSÉ

Grâce aux conseils d’Etienne et de Rishi du salon D M, on vous montre comment réaliser un chignon tressé dans cette vidéo tuto.

BEACHBODY

Le beachbody est une compagnie de fitness américaine qui surfe sur le créneau «avoir un beau corps à la plage». De notre côté non plus, on ne lésine pas sur les conseils pour briller à la plage, coiffures de plage incluses!

COMMENT FAIRE LE LIP CHALLENGE DE K J

La bouche de la benjamine du clan K-J aura été au centre de toutes les attentions cette année. Le lip challenge consiste à augmenter provisoirement le volume de ses lèvres grâce à un petit récipient placé dessus et l’effet de ventouse qui en découle. Cette technique a néanmoins fait scandale, prêtant à des dérives. Depuis, Ky a avoué avoir eu recours à la chirurgie et s’est servie de sa notoriété pour lancer une collection de rouges à lèvres qui s’est écoulée en moins d’une minute dès sa mise en vente.

Cadeaux de Noël 2015: nos 3 idées beauté

Noël Crée le 10 décembre 2015 à 13h00:

UNE POUDRE SCINTILLANTE

Lovée dans un bel écrin noir, la poudre compacte T.LeClerc illumine joliment notre teint grâce à ses pigments métallisés or jaune et cuivre. A l’aide du mini-pinceau kabuki fourni avec, on dose l’intensité des paillettes comme on le souhaite. On s’en sert aussi bien pour un maquillage de fêtes subtil que pour un look ultra-étincelant.

UN ROUGE À LÈVRES LUXUEUX

Mat mais pas asséchant, grâce à sa formule composée d’huiles nutritives, le rouge à lèvres Diorific Mat ourle nos lèvres d’une teinte velours irradiante. Aussi précieux qu’un bijou, on craque littéralement pour son magnifique tube couleur or.

C’est le cadeau qui fait toujours plaisir. Un gel douche, une crème main, un gommage… Ce coffret aux jolis couleurs et motifs de l'hiver contient tout le nécessaire pour prendre soin de son corps à prix abordable.

Beauté Crée le 10 janvier 2015 à 12h56:

«Pour une marque, à côté de toutes les innovations qu’elle lance saison après saison, il peut être bon d’aller chercher des lames de fond de féminité comme Marilyn, c’est-à-dire des beautés universelles et incontestées. Et tant que ces dernières ne seront pas remplacées par de nouvelles icônes, elles reviendront toujours», analyse N R, Directrice conseil mode&beauté au bureau de style N R. L’experte en tendances ajoute: «La figure de Marilyn Monroe est un mariage entre la tradition et l’émotion. Alors que l’on va chercher le chic intemporel de la Parisienne froide mais ancrée dans la tradition, comme Caroline de Maigret ou Ines de la Fressange, on voit également émerger des personnalités qui sont davantage dans le registre de l’émotion, comme Kim Kardashian, Nicki Minaj ou Miley Cyrus. A la fois rassurante et ultra-féminine, Marilyn fait la synthèse de ces deux courants.»

ET AINSI NAQUIT LE MYTHE

Pour Max Factor, le choix d’une telle ambassadrice est particulièrement justifié car l’interprète de «Diamonds are a Girl’s Best Friends» fait clairement partie de son ADN. La marque qui fête ses 80 ans cette année étant à l’origine de la mue de Norma Jeane en Marilyn Monroe. C’est après un passage entre les mains de son créateur, le relookeur de stars hollywoodiennes Max Factor, que la star a troqué son classique châtain contre des boucles blond platine et adopté ce rouge à lèvres rouge glamour. Ce sont d’ailleurs ces photos «avant/après» qui sont utilisées dans cette campagne 2015. «Marilyn a fait de la bouche rouge sensuelle, du teint de porcelaine et du trait d'eye-liner spectaculaire le plus beau look des années 40 et celui-ci représente toujours un grand classique dans l'univers de la mode et de la beauté, explique Pat McGrath, en charge du design artistique international chez Max Factor. Il incarne le glamour comme aucun autre.»

UN ÉTERNEL MODÈLE

En juillet dernier, la marque avait déjà relooké son égérie G P en icônes du cinéma, dont Marilyn. Mais d’autres stars se sont également emparées de ces «signes disctinctifs» qui font le mythe: bouche rouge+eye-liner+boucles blondes. Les créateurs italiens D D et S G ont ainsi transformé S J en Marilyn posant son rouge à lèvres devant un grand miroir pour leur campagne maquillage 2011. On pense également aux unes des magazines «Muse» et «New York», qui ont fait poser respectivement K U et L L sous les traits de la star disparue.

Beauté Crée le 11 janvier 2015 à 12h56:

Un poste très enviable car taillé sur mesure pour elle. La star des réseaux beauté créera en effet les prochaines gammes de couleur et les nouveaux produits make-up de Lancôme, mais postera également sur le site de la marque ses propres tutoriels. «Simplifier la vie des femmes et faire du maquillage une source de libération et non de contrainte», telle est la vision que partagent la marque et sa nouvelle recrue dans le communiqué diffusé aux médias.

BIENVEILLANCE ET PROXIMITÉ

Souriante et pas snob pour deux sous, L E a été choisie pour sa bienveillance vis-à-vis des marques qu’elle cite dans ses vidéos – elle promeut des produits coups de cœur à tous les prix – mais aussi vis-à-vis de son public. En effet, la Youtubeuse beauté a pour habitude de répondre aux questions concrètes des femmes en leur apprenant à se mettre de l’eye-liner au matin, quand les yeux sont bouffis, ou à bien à se maquiller un lendemain de fête. C’est bien cette interactivité avec les femmes (et potentielles clientes) que cherche Lancôme en s’offrant les services de la pétillante brunette. Mais que les fans se rassurent, L E promet qu’elle gardera son indépendance et continuera à alimenter son blog comme avant. «Depuis toujours, je n’utilise que les produits que j’aime; c’est cette sincérité qui fait que les internautes me croient. Pas question de remettre en question vingt ans d’intégrité», a-t-elle assuré au journal «Le Figaro» cette semaine.

DE BLOGUEUSE BEAUTÉ À BUSINESSWOMAN

Si L E a choisi d’associer son nom à une marque, comme elle l’avait déjà fait dans sa carrière avec Chanel, Shiseido ou Boots, d’autres blogueuses devenues businesswomen créent leur propre marque de cosmétiques. On pense ainsi à E W dont le blog «Into The Gloss» lancé en 2010 connait un succès phénoménal sur la Toile avec 16 millions de pages vues et 700 000 visiteurs uniques par mois. La jolie trentenaire vient de lever 10 millions de dollars pour mettre sur le marché ses produits de beauté Glossier. Il en va de même pour une autre star de Youtube, Michelle Phan, qui a été repérée et soutenue par le groupe L’Oréal pour la sortie de sa gamme EM Cosmetics en 2013.

Gardons l’œil ouvert: nul doute que d’autres gourous beauté devraient sortir de l’ombre prochainement, illuminés par le halo de lumière bleue de nos tablettes et Smartphones.

Buzz Beauté: Elle L’Aime, le parfum de l’été 2015

Plongez dans l’ambiance SEA, SCENT SUN! L L dévoile ses éditions coup de cœur pour les amoureuses de l’été. En Eau de Toilette ou en Huile Satinée, elles apportent une haute dose de sensualité au creux du cou ou sur le corps.

[L'Edition Elle L'Aime 2015](http://www.marionnaud.fr/marionnaud/idees-cadeaux/nos-selections/tous-les-produits/edition-d%27ete-eau-de-toilette-elle-l%27aime-/p/BP_100664154#.VYwLJ3c-CW8) enivre avec son floral blanc gorgé de soleil. Elle pétille de légèreté avec la mandarine acidulée zestée par les feuilles de citronnier vert vif. Enfin, elle nous fait craquer avec son cœur Jasmin-Néroli. Quant au flacon, d’une transparence dépolie effet glaçon, il évoque les bords givrés des verres à cocktails. Un mix digne d’un long drink frappé glacé que l’on sirote langoureusement au bord de l’eau

Une aura solaire Au cœur de l’été

L'été, c'est la saison que l'on attend toutes avec impatience. Les tenues légères, la chaleur, la plage, la sensualité... On mise toutes sur cette saison pour séduire, se sentir belle en toutes circonstances. Avec l’édition d’été Elle L’Aime, on irradie de beauté jusqu'à la rentrée. Autour du flacon, les lettres gravées L L se dénudent, et en touche finale, la feuille de lierre or attend que les rayons de soleil viennent la caresser. Pour ensoleiller ce cœur corail, l’étui se pare de jaune doré. Un charme solaire irrésistible!

Et pour plus de caliente, on s'enduit le corps avec l’ [Huile Satinée](http://bit.ly/1LHZr7l) Elle L’Aime. Cette huile fine et non grasse nourrit et hydrate la peau dans un flacon bijou qui prend un look peau nue ambrée. C'est comme une envie de soleil et de sable chaud à mettre à même la peau!

SANTE

Amour et désamour : ils se sont aimés ou quittés en 2015

Article mis à jour le 24/12/15 15:52

Cette année 2015 a été le théâtre d’amours naissantes et de ruptures chez les célébrités : des couples se sont formés et semblent partis pour durer, quand d'autres se sont malheureusement brisés. On fait le point, en images.

"On s'est connus, on s'est reconnus, On s'est perdus de vue, on s'est r'perdus d'vue. On s'est retrouvés, on s'est réchauffés, puis on s'est séparés." Le refrain du Tourbillon de la vie, interprété par la grande J M, illustre à merveille les histoires de cœur de nos peoples préférés. V P et B B, J G et B A, G E et C C… Autant de couples qui n'ont pas résisté en 2015. Heureusement, au cours de cette année, d'autres célébrités ont été touchées par les flèches de Cupidon et ont entamé une nouvelle romance... On fait le point.

Les plus belles recettes de janvier 2015

le 02/02/15 10:41

Pizza en sucettes, pesto d'épinard, galette des rois à la pistache... L'année s'annonce originale et raffinée! Découvrez les plus recettes de janvier et les gagnants du concours mensuel.

L'orgie des fêtes n'a pas découragé nos internautes qui ont ouvert 2015 avec un festival de créations aussi savoureuses que raffinées. Au top des recettes, la traditionnelle galette des rois. A la pistache, au chocolat, orientale, charentaise ou pralinée, elle s'est offert une place royale sur vos tablées. Faciles, économiques (donc bienvenus après les cadeaux de Noël) et déclinables à l'envi, les cakes se sont invités à l'heure du goûter, parfumés à l'orange, au citron ou au chocolat et en version salée, garnis de noisette et de chèvre. L'originalité était également au menu: entre sucettes de pizzas, pommes de terres en paniers et oeufs panés aux chip's, papilles et pupilles en ont pris plein les yeux. Découvrez notre sélection ainsi que les gagnants du mois de janvier.

Déplacements en famille: que change le couvre-feu à 18h?

Extension du couvre-feu dans 15 départements, reprises des activités sportives pour enfants, nouvelle attestation... On fait le point sur les déplacements en famille durant la période de couvre-feu.

Sorties avec les enfants: que change le couvre-feu à 18h ?

[Mise à jour du 4 janvier à 9h51]. Depuis ce 2 janvier, 15 départements sont concernés par un couvre-feu étendu de 18h00 à 6h00 en raison de l'évolution défavorable de l'épidémie de coronavirus. Ces départements sont : Hautes-Alpes, Alpes-Maritimes, Ardennes, Doubs, Jura, Marne, Haute-Marne, Meurthe-et-Moselle, Meuse, Nièvre, Haute-Saône, Saône-et-Loire, Vosges, Territoire de Belfort et Moselle. Dans ces départements, les sorties et déplacements sont interdits de 18h à 6h, sous peine d'une amende de 135 euros et l'attestation de déplacement est de nouveau exigée pendant la durée du couvre-feu. Les enfants et adolescents qui quittent la crèche, l'école, le collège ou le lycée après 18h peuvent continuer à le faire mais doivent être munis de l'attestation fournie par les établissements scolaires en début d'année. Les activités périscolaires sont également autorisées jusqu'à 18h uniquement, qu'elles soient organisées en intérieur ou à l'extérieur.

Depuis le 15 décembre, le confinement a laissé place au couvre-feu. En dehors des 15 départements concernés par le couvre-feu étendu, vous pouvez donc circuler librement (sans autorisation) avec vos enfants de 6h du matin à 20h sur tout le territoire. Le système de l'attestation reste en vigueur et l'attestation de déplacement est mise à jour sur le site du gouvernement. La pratique d'activités extra-scolaires en plein air et en intérieur est également à nouveau autorisée depuis le 15 décembre. Pour se rendre au cinéma, dans un théâtre ou un musée, ou encore dans une station de ski, il faudra encore patienter: ils n'ouvriront pas comme prévu le 7 janvier. Enfin, en ce qui concerne l'ouverture des bars et des restaurants, pas de réouverture prévue avant le 20 janvier et si toutefois les conditions sanitaires le permettent.

A-t-on encore besoin de l'attestation scolaire pour aller chercher les enfants à l'école?

L'attestation scolaire est nécessaire en dehors des horaires de sorties autorisées. Elle sera donc peu utilisée pour les parents habitant dans l'une des régions où le couvre-feu débute à 20h. En revanche, elle sera nécessaire pour les élèves qui se trouvent en couvre-feu à 18h et qui doivent rentrer chez eux, ou pour accompagner ou récupérer ses enfants à l'école à ces heures-ci.

Reprise des activités extra-scolaires et sportives des enfants

Depuis le 15 décembre, toutes les activités sportives et extra-scolaires pour les enfants (moins de 18 ans) peuvent désormais reprendre, à l'extérieur comme en salles (danse, piscine, etc.) à l'exception des sports de contact, mais elles doivent respecter des règles sanitaires strictes. Idem pour les sorties scolaires et périscolaires qui sont à nouveau autorisées. Le tout "dans le respect des horaires du couvre-feu", comme l'a spécifié le gouvernement et jusqu'à 18 heures dans les départements où le couvre-f L'attestation de déplacement dérogatoire, dans quels cas?

En cas de besoin de vous déplacer pour raisons professionnelles, de santé (vous rendre chez le médecin, à l'hôpital ou à la pharmacie) ou motif familial impérieux, en dehors des horaires du couvre-feu, il vous faudra vous munir d'une attestation de déplacement dérogatoire en version en papier ou numérique précisant la raison de cette sortie.

Garde alternée, nounous: des motifs familiaux impérieux

Les enfants de parents séparés et/ou en garde alternée qui habitent loin de l'autre parent peuvent être raccompagnés en dehors de ces horaires moyennant un attestation le justifiant. De même, si vous faites appel à une baby-sitter ou à une nounou pour garder vos enfants à domicile, en cas de besoin légitime, c'est également le motif familial impérieux qu'il vous faut renseigner et fournir un justificatif de déplacement professionnel à la nounou afin qu'elle puisse venir et rentrer chez elle en dehors des horaires imposés par le couvre-feu. Ce justificatif devra alors s'accompagner de l'attestation de déplacement dérogatoire.

Jauge dans les magasins: et pour les familles?

Depuis le 28 novembre, les commerces ont pu rouvrir leurs portes mais doivent respecter la jauge de 8 m² par client. Vous faites vos courses en famille? Sachez que, selon le site de l'administration française, un couple ou un parent avec son enfant comptent comme une seule personne. Si vous faites vos achats avec votre conjoint et vos deux enfants, vous serez alors comptabilisés comme 2 entrants.

Les familles peuvent-elles voyager?

Oui, mais en faisant preuve de prudence. Ce 26 novembre, J C avait précisé que les Français pouvaient partir à l'étranger sous conditions et en fonction de leurs destinations. "Il faudra se tenir informé avant tout voyage à l'étranger en consultant les conseils proposés sur le site du ministère des affaires étrangères", avait indiqué le Premier Ministre.

# Sand art air: la tendance arc-en-ciel pour finir 2015

Cette année fut pour certaines celle des expérimentations multicolores. Au programme et pour les plus téméraires: le Sand art hair, c’est-à-dire des mèches multicolores et pastel. Et pour ce faire, il faut teindre chaque mèche de cheveux en différentes nuances intercalées. Pour les filles qui se laisseraient tenter par ce balayage Petit Poney, il est important de tout miser sur les [masques capillaires](https://www.elle.fr/Beaute/Cheveux/Astuces/masque-cheveux-secs), d’autant que la [décoloration](https://www.elle.fr/Beaute/Cheveux/coloration-cheveux/decoloration-cheveux-2939976) est souvent inévitable. On privilégie donc les craies ou les sprays colorés, moins abrasifs.

## SEAPUNK, PIXEL HAIR, MERMAID HAIR

## S’il y a eu la grande tendance du nail art les années passées, 2015 a été l’année de la chevelure féerique. Les champs lexicaux pour définir les crinières façon licorne ne manquent pas. [Galaxy hair](https://www.elle.fr/Beaute/Cheveux/coloration-cheveux/Galaxy-Hair-3006769), [rainbow hair](https://www.elle.fr/Beaute/Cheveux/Tendances/Comment-les-filles-stylees-portent-le-rainbow-hair),  [seapunk](https://www.elle.fr/Mode/Dossiers-mode/C-est-quoi-la-tendance-Seapunk-2238080), [pixel hair](https://www.elle.fr/Beaute/Cheveux/coloration-cheveux/Le-pixel-hair-la-nouvelle-coloration-qui-buzze-2884582), mermaid hair… Il y en a pour tous les goûts. Parmi les grandes ambassadrices de cette mouvance capillaire on compte notamment Kylie Jenner qui a lancé sa propre collection de perruques aux couleurs marquées. Est-ce qu’on continuera de voir des arcs-en-ciel sur les cheveux des filles en 2016? Affaire à suivre.

ELLE Active: femmes, on vous aime!

© E S

Depuis sa création en 2012, le programme ELLE Active aide de plus en plus de femmes à améliorer leur vie professionnelle. Un engagement fort et de beaux projets pour 2015.

Il y a trois ans, notre magazine lançait ELLE Active, un forum pour promouvoir le travail des femmes. Depuis, elles sont de plus en plus nombreuses à cliquer sur la rubrique « Travail » de elle.fr et à se retrouver chaque année aux journées ELLE Active pour écouter des experts, participer à des tables rondes, partager leurs expériences, bénéficier des conseils de coachs, mentors, juristes... et même se faire relooker. Le succès est tel, que, le 4 avril dernier, faute de place, nous avons dû refuser l’entrée du forum à plus de 2 000 femmes. Cette année, pas question que cela se reproduise. ELLE Active va plus loin et voit plus grand. En lançant ses premières éditions à [Lyon](https://www.elle.fr/Elle-Active/Actualites/ELLE-Active-organise-son-premier-forum-a-Lyon-2867284) et à Marseille. Et en proposant désormais deux journées de rencontres à Paris.

AIDER LES FEMMES À AFFIRMER LEURS PRIORITÉS PROFESSIONNELLES ET PERSONNELLES

Ce succès nous réjouit, mais il dit aussi à quel point ELLE Active est nécessaire. A quel point tout est encore à faire pour obtenir l’égalité professionnelle. Aujourd’hui, les femmes sont toujours payées un quart de moins que leurs homologues masculins, elles se heurtent toujours au plafond de verre, occupent plus de 80 % des emplois à temps partiel, sont souvent obligées de jongler avec les doubles journées... Cela, alors que, en moyenne, elles sont plus diplômées qu’eux. Depuis trois ans, dans le cadre de son forum et chaque jour à travers la rubrique «Travail» du site elle.fr, ELLE Active aide les femmes à affirmer leurs priorités professionnelles et personnelles. Leur propose des solutions pour améliorer leurs [conditions de travail](https://www.elle.fr/Elle-Active/10-conseils-pour-ne-plus-se-laisser-marcher-sur-les-pieds-au-travail-2705424), booster leur carrière ou simplement se déstresser. Parce qu’il faut sortir enfin des déclarations d’intention et agir concrètement pour plus d’égalité entre les femmes et les hommes au travail. Mais aussi renforcer la prise de conscience des pouvoirs publics, des entreprises... et des femmes elles-mêmes.

Bientôt une pilule pour remplacer le sport ?

© G

C’est un sujet qui a retenu l’attention de plusieurs universités ces derniers mois : peut-on rester en forme sans faire de sport ? Contre toute attente, il semblerait que cela soit possible. Deux études citées par le «Washington Post» le 5 octobre ont rapporté des avancées effectuées dans ce domaine. Des chercheurs de l’université de Colombie-Britannique, (Canada) et de l’université de Sydney (Australie), ont en effet enregistré les différents changements moléculaires (plus de mille) vécus par les cellules musculaires après une séance d’exercice. Ces nouvelles données permettront de constituer un canevas, nécessaire à la création d’une pilule imitant les effets du sport sur notre corps.

UNE SOLUTION LOIN D’ÊTRE MIRACULEUSE

Pas question de se réjouir trop tôt cependant, cette pilule ne pourrait pas remplir tous les bienfaits du sport. «Je veux préciser qu’il n’y a aucun moyen de remplacer une habitude sportive par une pilule», a expliqué I L, professeur au département de pharmacologie à l’université de Colombie-Britannique et coauteur de l’étude au «Washington Post». «L’exercice augmente le rythme cardiaque et l’afflux sanguin, vous ne pouvez pas faire cela avec une pilule… mais pour certains individus, c’est mieux que rien.» Il faudra donc attendre encore un peu avant de jeter nos baskets aux orties…

Cadeaux de Noël 2015: nos 3 idées bien-être

© C M

En manque d’inspiration pour vos cadeaux de Noël? Pas de panique! Nous vous proposons 3 idées de cadeaux bien-être à offrir ou à se faire offrir.

UNE CARTE CADEAU ZENFIE

Zenfie, c’est l’application de médiation la plus téléchargée dans l'Appstore. Et pour cause, elle dispose d’un catalogue de plus de 150 séances qui permettent de s’initier facilement (et efficacement) à la méditation pleine conscience. Alors pour une année 2016 placée sous le signe de la sérénité, offrez à vos proches un accès illimité à l’ensemble du programme Zenfie.

UNE ESCAPADE THALASSO À SAINT-MALO

C'est LE cadeau qu'on aimerait toutes trouver sous le sapin! L’escapade Thalasso Détente des Thermes Marins de Saint-Malo comprend: quatre soins, une nuit au Grand Hôtel des Thermes 5\* et deux repas gastronomiques En bref, tout ce dont on rêve!

UN MASSAGE AU SPA CINQ MONDES

Rien de tel qu'un bon massage pour commencer l'année 2016 en douceur. Pendant 80 minutes, profitez d'un massage complet du corps, du visage et du cuir chevelu. Détente garantie!

La parité n’est toujours pas atteinte. En 2015, sur l’ensemble des personnes présentes à la télévision, seules 37% étaient des femmes (contre 36% en 2014). Ces résultats de [l’enquête menée par le CSA](http://www.csa.fr/Etudes-et-publications/Les-observatoires/L-observatoire-de-la-diversite/Les-resultats-du-barometre-2015-de-la-diversite-concernant-l-equilibre-homme-femme) pointent du doigt un déséquilibre, alors que les femmes représentent 52% de la population française. L’étude se base aussi bien sur les fictions, les documentaires ou les émissions de divertissement ou d’information. Sylvie Pierre-Brossolette, en charge des questions de parité au CSA pose par ailleurs la question des stéréotypes à la télévision. « C’est tout aussi important que la quantité. Quelles femmes montre-t-on? Il y a toujours ce vieux cliché: "A la télévision, les hommes c’est le savoir et le pouvoir, les femmes le bavoir et le lavoir". Il y a encore trop souvent la résurgence de ce cliché dans les fictions et même sur les plateaux », [a-t-elle ainsi déploré jeudi sur France Info](http://www.franceinfo.fr/emission/info-medias/2015-2016/sylvie-pierre-brossolette-le-nombre-de-presentatrices-est-en-baisse-03-12-2015-09-29).

«NOUS ALLONS ESSAYER DE RECTIFIER TOUT CELA»

Si le taux de «femmes héroïnes» connaît une augmentation dans les magazines, documentaires et fictions, il en va autrement pour l’information. «C’est injuste. La valorisation des femmes dans les postes importants reste le problème. Elles sont souvent réduites à des rôles secondaires et non pas de leaders», a déploré Sylvie Pierre-Brossolette au micro de France Info. «Nous allons essayer de rectifier cela», a-t-elle assuré.

Le potimarron, l’allié minceur des fêtes

Le potimarron, l’allié minceur des fêtes © O T

La chair du potimarron est onctueuse et gourmande, rappelant celle de la châtaigne. Mais son apport calorique est très léger. Comme toutes les [courges](https://www.elle.fr/Elle-a-Table/Fiches-cuisine/Tous-les-themes/Courges) (potiron, courge musquée, butternut, etc.), le potimarron est riche en eau et se situe dans les légumes les plus light. Il n’apporte en effet que 25 kcal / 100 g, soit 50 kcal pour une portion, en moyenne. Pensez à l’ajouter aux potages de légumes pour les alléger : sa texture évite l’ajout de pommes de terre. Il est délicieux en purée, avec la dinde et du gibier, et se prépare facilement en gratin, mousse et petits flans salés ou sucrés.

Féminisation des entreprises: que retenir du palmarès 2015?

© G

Quelles sont les entreprises françaises qui tentent de briser le plafond de verre? Depuis trois ans, le [ministère des Droits des femmes](https://www.egalite-femmes-hommes.gouv.fr/) classe les 120 plus grandes sociétés selon trois critères: la féminisation des instances dirigeantes (comme les conseils d’administration), le nombre de femmes accédant aux postes à responsabilités et les politiques d’égalité mises en place. En 2015, quelles sont les entreprises où les femmes gouvernent?

LA PLUS FORTE PROGRESSION

C’est assurément Engie, ex GDF-Suez, qui a créé la surprise cette année. Le groupe industriel énergétique est passé de la 31ème place à la troisième, en un an. Comment l’expliquer? Il y a tout d’abord eu la [nomination d’Isabelle Kocher](https://www.elle.fr/Elle-Active/Actualites/5-choses-a-savoir-sur-Isabelle-Kocher-future-premiere-patronne-du-CAC-40-2863452), qui deviendra en 2016 la première femme PDG d’une entreprise du CAC 40. Judith Hartmann succèdera alors à son poste et prendra la tête de la direction des finances. Engie a également redoublé d’effort pour féminiser ses instances dirigeantes: «avec IK, nous avons décidé la création de 24 nouvelles unités opérationnelles. Sur les 330 membres qui dirigent ces unités, 100 sont des femmes», a déclaré l’actuel PDG G M, lors de la remise du palmarès jeudi. Le groupe compte aujourd’hui 27,3% de femmes dans le comité exécutif et 23% dans le Top-100 des postes.

DES ATELIERS THÉÂTRE POUR SENSIBILISER LES EMPLOYÉS

Pour la deuxième année consécutive, Sodexo arrive en tête du classement avec 42,9% de femmes dans le Comex (l'instance de direction d’un groupe) et 30,5% dans les 100 postes les importants du groupe. En 2016, A N prendra la tête du groupe en France et S B chapeautera la totalité du groupe. De plus, Sodexo ne cesse de sensibiliser ses équipes à l’égalité: «Depuis trois ans, nous avons également mis en place un atelier théâtre qui propose à nos salariés d’assister à des saynètes sur les thèmes de l’égalité femmes-hommes», explique N B-S, directrice sports et loisirs de Sodexo.

TROP D’AUTOCENSURE ENCORE

Quant à Korian, leader européen des maisons de retraite, il brigue la seconde place du classement avec 50% de femmes dans le top 100 des postes, 50% de femmes dans le comité de nomination et 54,5% de femmes dans le Comex. «Ce que nous voulons encore améliorer chez Korian, a souligné Y C, le directeur général du groupe, c’est la confiance des femmes. Elles sont encore trop freinées par de l’autocensure injustifiée!»