**BEAUTE**

Voici le fond de teint le plus vendu en 2019- le 21 décembre 2019 à 07h30

Ce fond de teint a connu un véritable succès en 2019. Voici les caractéristiques qui l’ont hissé en tête du podium.

L’année 2019 touche à sa fin et amène avec elle son bilan beauté communiqué par le «NPD Group», expert en étude de marché. Après avoir découvert quel était le parfum qui a marqué 2019, ainsi que le mascara, le temps est venu de lever le voile sur le fond de teint le plus écoulé de l’année. Si L est parvenu à hisser son iconique «La Vie est Belle» en tête du podium des jus les plus vendus, la maison est également celle qui a vu son fond de teint récolter tous les succès. Le cosmétique qui nous a sublimé? Le fond de teint fluide SPF 15 «T I U W» de L. Il remporte tous les suffrages avec une formule haute couvrance et une texture fondante, promesses d'une tenue de vingt-quatre heures. Le fini est velouté; matifié sans effet poudré indique la marque. Point capital, il apporte une protection contre les rayons UV, grâce à un filtre solaire niveau SPF 15. Que ce soit dans les domaines du parfum, du mascara ou du fond de teint, on retrouve souvent les mêmes produits imaginés par les maisons de couture. M L, Experte Beauté Europe chez The NPD Group: «Si ces produits ont été reformulés au cours des années ils restent des grands classiques toujours en tête de ventes.» Par ailleurs, il se décline en quarante-cinq teintes idéales pour s’adapter à la moindre carnation. Un aspect important dans la quête du «perfect match». Car les consommatrices sont encore et toujours à la recherche d'un fini naturel.

LE NATUREL PRIME

En backstage des Fashion Weeks automne-hiver 2019 et printemps-été 2020, les beauty looks naturels primaient. Le maquillage chargé laissait place à une peau fraîche et lumineuse. Le summum de cette mise en beauté au naturel se trouvait sans conteste sur le défilé de S M. Le beauty look est nude, transparent jusqu’aux bouts des ongles. Il ne dénature pas les caractéristiques personnelles des tops. Le maquillage est frais et met en lumière les brillances de la peau. Il en va de même du côté des cheveux, simplement travaillés à l’aide d’un spray d’eau minérale.

Voici le parfum le plus vendu en 2019-Beauté Crée le 16 décembre 2019 à 15h27

Quel est ce sillage qui flotte dans les airs? Sans doute celui du parfum le plus vendu en 2019…

La brise est fraîche, les rues sont décorées et et les jours se font courts… ça sent la fin d’année! Le doux sillage qui flotte dans les airs se pare de nostalgie, car déjà vient le temps du bilan. L’année 2019 a été riche en beauté. Elle a vu revivre des modes inattendues, à l’instar de la French manucure, des chuncky highlights ou des barrettes, trois tendances ressuscitées du passé. The NPD Group, expert en études de marché, nous met au parfum, en dévoilant son classement des cosmétiques les plus vendus cette année. En plus d'exceller en mode, les maisons de Couture se sont frayées un beau chemin face aux mastodondes de la beauté. Elles créent une beauté de luxe, au savoir-faire pointu. Et dans ce domaine, C, Y S L, ou encore D tirent clairement leur épingle du jeu. En effet, le mascara le plus vendu en 2019, est signé Y S L Beauty. La maison L, elle, a hissé son iconique «La Vie est Belle» en tête du podium des parfums femme les plus écoulés de 2019. L’an passé, M L, expert B Europe chez The NPD Group, indiquait: «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». Voir le succès de «La Vie est Belle» confirme une nouvelle fois cette affinité pour ce type de senteur.

UN PARFUM DE BONHEUR

Un accord oriental et gourmand, au caractère fruité et doux, voilà les caractéristiques qui soulignent ce jus au succès jamais démenti depuis sa sortie en 2012. Pour comprendre la passion attisée par «La Vie est Belle», revenons à ses origines. L a fait appel à trois pointures de la parfumerie pour cette création olfactive. Imaginé par les nez O P (fils de J P), A F et D R, il s'agit d'un véritable hymne au bonheur, incarné par le sourire de J R, égérie superstar. Cet héspéridé nous fait voyager aux quatre coins du monde. Il conjugue l'orange en note de tête à un coeur de cassis, jasmin et fleur d'oranger. Cette envolée se fond à la fève tonka, l'amande et le patchouli. «La Vie est Belle» fait aussi renaître l'iris «Florence iris Pallida». L'une des matières les plus rares et précieuses en parfumerie. Véritable ode à l'optimisme, «La Vie est Belle» est un sillage réconfortant qui fait remonter des souvenirs d'enfance avec des notes de vanille et de praline.

Voici le mascara le plus vendu en 2019-Beauté Crée le 10 décembre 2019 à 17h10:

Le classement est tombé. On sait quel mascara a tiré son épingle du jeu pour sublimer nos yeux en 2019.

Tic tac… Plus que quelques semaines avant que ne sonne la fin de l’année 2019. Une période qui amène avec elle le temps des bilans. Chaque année le NPD Group, spécialiste des études et analyses de marché, dévoile le classement des produits de beauté les plus vendus en France. L'une de ses études lève le voile sur le mascara le plus plus écoulé de janvier à octobre 2019. Quel cosmétique atteint le top des ventes pour souligner nos prunelles? Roulement de tambours... C'est le mascara Volume Effet Faux Cils d'Y S L Beauty qui occupe la plus haute marche du podium. Rien d'étonnant lorsque l'on sait qu'il décuple les cils et les rend souples grâce à une "formule soin enrichie en huile d'argan et infusée en extrait de noyer" indique la marque. Voilà quinze que cet iconique mascara sublime notre regard. L'occasion de revoir packaging cette année Il devient un fabuleux écrin où se mêle l'or en écho à l'héritage d'Y S L, et l'argent, symbole de la modernité d'A V, précise la maison.

Une fois encore les griffes se distinguent avec des formulations pointues pour répondre à nos attentes et nos exigences. Les grandes maisons, comme C, qui excellent en Haute Couture, prouvent qu’elles possèdent un sublime savoir-faire en beauté. Alors que sur les podiums de la dernière Fashion Week la tendance est au maquillage nude, au quotidien, les cils se font recourbés, XXL et denses. Comme l'an passé, le volume est au centre de nos préoccupations. Déjà en 2018 M L, Expert Beauté Europe chez le NPD Group, expliquait que les « mascaras volume occupaient 55 % du marché". Retrouver ce mascara prestigieux est la preuve que l'on souhaite encore et toujours des cils étoffés.

L’ANNÉE 2019 MARQUÉE PAR LE PASSÉ

L’année beauté 2019 a été riche avec le retour de jolies tendances. On ne s’attendait pas à revoir surgir les barrettes, les stars de ce début d’année. Plus tard en septembre ce fut au tour du padded headband de marquer de son sceau le monde la mode. Côté ongles, on affectionne la French manucure sous toutes ses formes tandis que dans le domaine de la coloration ce sont les chunky highlights qui font fureur. Reste à savoir ce que nous réservera 2020.

British Fashion Awards 2019: quelle star avait le plus beau beauty look?-Beauté Crée le 3 décembre 2019 à 14h36

À Londres, le 2 décembre dernier, a eu lieu la cérémonie des British Fashion Awards. De nombreuses célébrités étaient présentes arborant leur plus beau make-up et leur plus belle coiffure. Zoom sur les meilleurs de cette année.

Chaque année, au mois de décembre, les British Fashion Awards récompensent le meilleur de la mode anglaise. Cette année c’est au Royal Albert Hall de Londres qu’un parterre de célébrités s’est réuni. J J, R O E C, R, N C ou encore J R aux bras de G A défilaient sur le tapis rouge. Les stars venant du monde entier y assistent et sont nommés dans plusieurs catégories. On y trouve W H, K G, ou encore A A dans la course au prix du «mannequin de l’année». D’autre catégories mettent en compétition des grandes maisons et de grands créateurs. La cérémonie de renommée mondiale s’impose aujourd’hui comme un évènement majeur dans le monde de la mode... et de la beauté. C’est donc l’occasion parfaite pour s’y rendre avec un beauty look travaillé. Cette année, les stars en ont profité pour briller de mille feux. Eye-liner fluo ou noir asymétrique, chignons, queue de cheval ou cheveux wavy, tout y est pour nous inspirer. Voici les meilleurs maquillages et les plus belles coiffures des British Fashion Awards 2019.

Les plus belles coiffures des Governors Awards 2019-Beauté Crée le 28 octobre 2019 à 10h49

Pour la cérémonie des Governors Awards 2019 qui s’est tenue ce dimanche 27 octobre, les stars ont fait preuve de simplicité. Retour en images sur leurs plus belles coiffures.

Alors que l’automne s’installe doucement, une pluie de stars s’est abattue au D T de L A, pour assister aux Governors Awards. Depuis onze ans la cérémonie salue les carrières des grands noms du cinéma. A cette occasion, C T, J L ou encore L N'o se sont retrouvées et ont fait sensation sur le tapis rouge. Les mots d’ordre en terme de beauté? De la simplicité et du glamour. Les stars ont sorti le grand jeu, sans excentricité. Ainsi, L R, D J et A F optent pour un brushing wavy et épuré. Tout comme R Z qui choisit quant à elle d’upgrader sa coiffure d’une barrette, l’accessoire qui a marqué 2019. Des tapis rouges à la rue, il s’est affiché sur toutes les têtes. Fait notable, on ne relève aucune queue-de-cheval ni de demi-queue. Si les célébrités optent pour des cheveux attachés, c’est véritablement le chignon qui règne en maître. J L arbore un chignon tressé, même constat chez S R qui affiche un chignon bas rehaussé d’une couronne tressée. Enfin L D est certainement celle qui fait preuve de la plus grande audace avec une coiffure crantée façon mini-vagues des années 80. la permanente ressurgit de temps en temps et l’actrice l’a mise à l’honneur le temps de cette soirée. Retour en images sur les plus belles coiffures de cette onzième cérémonie des Governors Awards.

Le carré court : la coiffure star de 2019-Beauté Crée le 23 octobre 2019 à 10h24:

Vous n’avez pas pu y échapper: le carré court est sur toutes les têtes (ou presque) depuis la rentrée. Cette coiffure a envahi les podiums, la rue et les tapis rouges. Comment l’adopter?

LE CARRÉ COURT: LA TENDANCE DE L’ANNÉE

D L, M B, K K... Les femmes célèbres de tout âge et de tout style ont toutes coupé leurs chevelures ces dernières semaines. Non pas pour se faire un «lob», le fameux carré long flou remis au goût du jour dans les années 2010, mais pour porter un carré court classique. Dégageant la nuque, cette coiffure sophistiquée donne une touche élégante et stylée.

PLONGEANT, DÉGRADÉ, EFFILÉ OU DROIT... QUEL CARRÉ COURT CHOISIR?

Si le carré s’est porté flou – avec des longueurs variées – ces dernières années, il s’impose désormais dans une version graphique et structurée. Aujourd’hui, plus il est droit, mieux c’est. On le porte comme K G, la fille de C C et la star des défilés de la Fashion Week prêt-à-porter printemps-été 2020: sous les oreilles avec la raie au milieu.

LE CARRÉ COURT NE CONVIENT PAS À TOUT LE MONDE

Attention, le carré court ne met pas en valeur toutes les formes de visage. Si l’on a un visage large ou un grand front, la coiffeuse D C conseille d’opter davantage pour une coupe « shag » : cette coupe rock très dégradée et effilée adoptée par C G. En outre, les femmes qui ont un long cou préfèreront porter un carré long au niveau de la clavicule.

Sur cheveux bruns, blonds, avec ou sans frange, raides ou frisés, si vous ne savez pas encore lequel vous fera flancher cet automne-hiver, voici les plus jolis modèles de carrés courts pour vous aider à trancher.

Les plus beaux rouges à lèvres d’automne-hiver 2019-2020-Beauté Crée le 18 octobre 2019 à 14h34:

Pour connaître les lipsticks tendances cette saison automne-hiver 2019-2020, on suit les conseils de J-C P, make-up artist pour G A beauty.

Les feuilles qui tombent, le vent qui souffle, les températures qui chutent… Aucun doute, l’été est bel est bien terminé. Notre réconfort beauté? Adapter notre make-up et opter pour des produits plus soutenus. Alors qu’on misait sur un teint glowy, un peu de mascara et une touche de baume teintée, on choisit désormais un maquillage un peu plus chargé à l’aide de beaux rouges à lèvres pour l’automne-hiver. Textures variées et nouvelles teintes viennent nous réchauffer. Voici lesquelles porter.

LES COULEURS DE ROUGE À LÈVRES À PORTER EN AUTOMNE-HIVER 2019-2020

Pour cet automne-hiver, les teintes naturelles sont incontournables... mais on ne se tourne pas forcément vers des rouges à lèvres nude pour autant. Beige rosé, terracotta, ocre, brique... On veut une couleur brute et réaliste. J-C P, make-up artist pour G A beauty, précise: «Des teintes subtiles, délicates, se rapprochant de la carnation pour sublimer un make-up nude ou réveiller le teint avec des nuances plus soutenues mais lumineuses.»

LES TEXTURES DES ROUGES À LÈVRES DE L’AUTOMNE-HIVER 2019-2020

Côté texture, s’il reste encore quelques ultra mats qui résistent (à toujours utiliser sur des lèvres bien hydratées), ce sont les textures crémeuses qui ont la cote. Elles offrent un fini velouté aux lèvres, très flatteur. Pour moduler l’intensité, on choisit un lipstick longue tenue. L’astuce du make-up artist? «Ne pas hésiter à utiliser ce même rouge à lèvres en blush afin d’harmoniser le visage».

K K: sa nouvelle coupe de cheveux confirme la tendance 2019-Beauté Crée le 29 mai 2019 à 10h30:

K K passe à la coupe au carré. Voici pourquoi son nouveau look attire l’attention.

Envolé le stress lié à l’arrivée de son quatrième enfant, K K relâche la pression. Cela n’a pas été sans l’aide d’une baby shower placée sous le signe de la zénitude. Après plusieurs mois dédiés à l’arrivée du bébé, K K s’est offert un relooking capillaire. Un changement inattendu puisque la starlette n’avait pas opéré de changements radicaux depuis quelque temps. Si K K n’a pas encore posté de «photo officielle» de son nouveau look, C A, son coiffeur de longue date, a dévoilé cette dernière création sur son compte Instagram. Pas de coloration ni de perruque aux longueurs XXL, pour les beaux jours K K succombe à la coupe au carré. Aucune fioriture ni dégradé, elle adopte le blunt bob. Coupé de manière droite et coiffé façon «glass hair» (avec un effet lisse et brillant), ce nouveau carré est graphique et symétrique. Cette structure rappelle le carré emblématique porté par U T dans «P F». Une allure stricte et faussement sage un brin vintage.

**SANTE**

Spatial: à 29 ans, S A décroche le Trophée des Étoiles de l’Europe 2019-Elle Active Crée le 16 décembre 2019 à 14h31:

Le 10 décembre dernier, S A recevait, au nom de l’équipe T A Space, le Trophée des Étoiles de l’Europe 2019 pour un projet de développement de capteurs destinés à reproduire l’autonomie de l’homme dans l’espace. L’objectif? Faciliter le retour sur terre de débris spatiaux ou encore permettre l’accomplissement de nouvelles missions exploratoires. À 29 ans, cette fille d’immigrés indiens, passionnée par la robotique et l’exploration spatiale fait figure de véritable modèle. Un rôle nécessaire dans un domaine encore majoritairement composé d’hommes. Interview.

ELLE. Vous travaillez dans le spatial, un domaine qui fait rêver… Qu’est-ce qui vous a guidée dans cette voie ?

S A. Depuis toute petite, j’ai toujours été passionnée par l’espace. Je passais des heures à regarder un livre sur les planètes que ma grande soeur m’avait offert. Ce sont des petites choses comme ça, mais qui ont tout changé pour moi. Plus tard, au collège et au lycée, je me suis rendue compte que j’étais attirée par les matières scientifiques. À cet âge-là, on a du mal à se figurer ce qu’est un ingénieur. Mais au fur et à mesure, en avançant, tout s’est dessiné pour moi, grâce notamment au soutien de mes professeures, qui m’ont toujours incitée à poursuivre mes rêves.

ELLE. Ces six dernières années, la proportion de diplômées ingénieures n’a pas évolué, demeurant sous la barre des 25%. Comment cela se matérialise-t-il dans la réalité? Est-ce compliqué d’être une femme dans un milieu quasi exclusivement composé d’hommes?

S A. Pour ma part, je n’ai ressenti cette réalité qu’assez tard. J’ai eu la chance d’avoir des parents qui m’ont toujours incitée à faire ce que je voulais faire, il n’a jamais été question de «métiers de femmes» ou de «métiers d’hommes». Quand je suis arrivée en prépa, cela n’a pas non plus été flagrant, car il y avait un internat pour filles, la représentation était donc égale. Mais en effet, plus tard, en école d’ingénieurs, j’ai vraiment pu constater que nous étions très peu nombreuses, pour ne pas dire, seules! Cela s’est confirmé lorsque je suis entrée sur le marché du travail. Le milieu spatial est très peu féminisé, chez T A S par exemple, il y a 25,2% de femmes, ce qui est une bonne moyenne donc, mais ce n’est pas le cas partout. Dans la réalité, cela se matérialise par une ambiance particulière, pas forcément discriminante, mais différente. À mes débuts, à 26 ans, j’ai ressenti cela de façon très forte. Je me souviens d’une réunion durant laquelle notre interlocuteur ne s’adressait qu’à mon chef, alors même que j’étais celle qui avait fait tout le travail.

E. Selon vous, pourquoi les filles se dirigent moins vers les filières scientifiques?

S A. Je pense qu’il y a un peu des raisons que je viens d’évoquer. Et puis, il y a aussi une certaine peur à l’idée d’être la seule femme dans un milieu masculin. On se dit facilement, «ok, mais le jour où je veux fonder une famille? Cela risque d’être compliqué». Les femmes pensent que les hommes ne prennent pas du tout en compte l’aspect famille. Et puis, il y a aussi cette peur des maths, on pense que si on n’aime pas les maths, on ne peut pas devenir ingénieur. Ce n’est pas vrai: pour ma part, je détestais les maths! Mais j’ai fait un gros travail pour les apprivoiser, ce n’est donc pas impossible! Cela étant, je pense qu’il y a tout de même une réelle évolution sur le plan de la représentation des femmes dans la science aujourd’hui. J’ai le sentiment que les filles se disent plus facilement qu’elles peuvent faire ce dont elles rêvent.

E. Quels conseils donneriez-vous à une fille qui voudrait se diriger vers votre domaine?

S A. Ne vous posez pas la question de savoir si vous êtes capable ou pas de le faire. Faites-le, simplement. Donnez-vous les moyens! Nous sommes tous à la hauteur, que l’on soit une femme ou un homme. Il ne faut pas se mettre de limites ou se contraindre soi-même...

Rentrée scolaire: quelles sont les dates des vacances scolaires 2019-2020 ?-Maman Crée le 27 août 2019 à 13h57:

La rentrée scolaire n’est pas encore passée que nous voilà déjà en train de penser à nos futures congés. Mais lorsqu'on est parents, on ne part quand on veut. Pour programmer les prochaines vacances d’hiver, de printemps ou d'été, buller durant des week-ends de trois jours ou encore organiser la garde des enfants, voici le calendrier officiel des vacances scolaires 2019-2020.

Prête pour la rentrée! Le cartable et autres fournitures de la longue liste sont enfin achetés, reste plus alors qu’à choisir sa tenue pour retrouver les copains le jour J. Et c’est le lundi 2 septembre que nos chers bambins retrouveront le chemin de l’école. Les petits Corse quant à eux auront une journée de répit supplémentaire et n’endosseront leurs cartables que le lendemain, soit le mardi 3 septembre.

Il faudra patienter sept semaines afin de profiter à nouveau de quelques jours de congés avec les vacances de la Toussaint. Elles se déroulent à partir du samedi 19 octobre 2019 avec une reprise des cours le lundi 4 novembre 2019. Les trois zones\*, A,B et C ainsi que la Corse sont concernées. L’occasion aussi de s’offrir pourquoi pas un week-end prolongé avec le 1er novembre qui tombe en 2019 un vendredi.

Puis c’est parti pour encore un mois et demi de cours avant d’accéder à quelques jours de repos qui concerneront une fois encre toutes les zones et l’académie de C. Prochaine étape donc, les vacances de Noël qui débutent le samedi 21 décembre et s’achèvent le lundi 6 janvier 2020. Et chers parents, vous jouirez de deux jours fériés qui tombent un mercredi, le 25 décembre et le 1er janvier. Pas pratique pour faire le pont! Mais on s’y risquerait bien tout de même en posant deux jours, pour raccourcir la semaine, à défaut de pouvoir prendre les deux semaines de vacances et ainsi préparer ou se remettre des festivités de fin d’années.

On enchaîne après sur les vacances d'hiver qui commencent différemment en fonction de zones et qui se déroulent durant quinze jours. Les premiers à en profiter seront les écoliers et lycéens de la zone C, du samedi 8 au lundi 24 février. Puis de la zone B et la Corse du samedi 15 février au lundi 02 mars. Les écoliers de la zone A savoureront leurs vacances en dernier, du samedi 22 février au lundi 09 mars.

Ce sont les académies de la zone C qui inaugureront les vacances de printemps du samedi 4 au lundi 20 avril 2020. Suivi des près par la zone B, du samedi 11 au lundi 27 avril. Et c’est la zone A ainsi que la Corse qui clôtureront cette dernière grande vague de congés, du samedi 18 avril au lundi 4 mai. Il ne vous aura pas échappé que ces derniers, devront inclure dans leurs vacances le 1er mai, un vendredi en 2020. Pour les autres, ils gouteront aux joies des longs week-ends en mai avec donc le 1er mai mais aussi le 8 mai, qui tombe un vendredi.

Et comme on s’habitue vite aux jours de repos, l’Ascension pointe bientôt le bout de son nez pour nous offrir le seul pont de cette année scolaire. Le jeudi 21 mai sera férié et les classes fermées le vendredi et samedi. Reprise de l’école le lundi 25 mai. Et avant les grandes vacances, les enfants auront encore un petit jour off le 1er juin avec le lundi de Pentecôte. Il flottera alors déjà comme un air de liberté en attendant de pouvoir remiser au placard les manuels scolaires et prendre la poudre d’escampette au plus tard le 4 juillet afin de savourer de la pause estivale.

Notre programme minceur pour un corps tonique

Mis à jour le 3 avril 2019 à 10h01© G

Découvrez notre programme minceur à faire après les fêtes, avant l'été... ou quand vous le désirez!

Que ce soit avant l'épreuve du bikini ou après les fêtes et leurs excès, il n'est jamais trop tard pour se (re)mettre en forme. On se met donc au #ELLEFitChallenge! Quèsaco? Loin des régimes dits miracles qui envahissent la Toile et peuvent s’avérer dangereux, le #ELLEFitChallenge est un programme minceur sur-mesure qui aide à retrouver la forme et remodeler sa silhouette. Grâce à des cours de fitness en vidéo, chaque zone du corps est travaillée spécifiquement. Si vous êtes prêtes à repousser vos limites et à transpirer, n’attendez plus et relevez le défi! On compte sur vous pour partager vos selfitness avec le hashtag #ELLEFitChallenge. A vous de jouer!

Crèmes minceur: les 10 nouveautés les plus efficaces du printemps

*Publié le 23 avril 2019 à 18h41*

Le retour du soleil, les températures qui grimpent… Pas de doute l’été arrive et entraîne avec lui nos envies de tester de nouveaux produits. Zoom sur les nouvelles crèmes minceur de ce printemps.

Qu’elles soient amincissantes ou anticellulites, les crèmes minceur sont les produits phares de l’été. Pourquoi un tel succès? Ces soins agissent directement sur les cellules graisseuses, grâce à de nombreux actifs. Parmi eux, on retrouve souvent de la [caféine](https://www.elle.fr/Minceur/News/Nutrition-Sante/Zoom-sante-la-cafeine-1684746). Composée d’antioxydants, cette dernière lutte contre la [rétention d’eau](https://www.elle.fr/Minceur/Astuces-minceur/retention-d-eau-3739342) et aide à l’élimination des cellules graisseuses. Certaines marques misent aussi sur les actifs végétaux qui viennent désengorger les graisses. Résultat: le grain de peau est lissé, les zones rebelles dégonflent. Bien sûr, l’usage d’une crème minceur doit être associé à une  [alimentation saine](https://www.elle.fr/Elle-a-Table/Les-dossiers-de-la-redaction/News-de-la-redaction/Comment-adopter-une-alimentation-equilibree-2915986) et une routine sportive régulière pour des résultats optimums.

Découvrez notre sélection des nouvelles crèmes minceurs efficaces.

CRÈME MINCEUR, CLARINS

Sa texture gel-crème cible et coache les trois types d’adipocytes à l’origine des capitons pour une action minceur renforcée et toujours plus innovante. Le plus? Son application procure une intense sensation de fraîcheur et de légèreté.[ACHETER](https://fr.feelunique.com/p/Clarins-New-Body-Fit-200ml)

CRÈME MINCEUR, DANIEL JOUVANCE

Son crédo? 3 zones pour 3 actions. Cette crème resculptante travaille sur le ventre, la taille et les hanches en s’appuyant sur l’efficacité combinée des micro-algues et de la caféine pour réduire la graisse abdominale et remodeler la silhouette.[ACHETER](https://www.danieljouvance.com/fr-fr/creme-resculptante-ventre-taille-et-hanches.htm)

CRÈME MINCEUR, INSTITUT ESTHEDERM

Cette crème déstocke intensivement et rapidement les graisses: la caféine, actif minceur de référence, réduit les rondeurs localisées et active la lipolyse pour libérer les réserves de graisses.   
Elle favorise également l'élimination de l'eau dans les tissus: l’escine active la micro-circulation pour un effet drainant efficace et durable. [ACHETER](https://www.nocibe.fr/institut-esthederm-creme-absolue-minceur-fermete-creme-minceur-fermete-200ml-pot-s231255)

CRÈME MINCEUR, L

Pour s’attaquer à la cellulite incrustée, la plus difficile à traiter, et estomper visiblement les rondeurs rebelles, les Laboratoires L se sont inspirés de la technique de cryolipolyse et proposent le P M C. Un programme composé du C Cryoactif pour cibler la cellulite incrustée accompagné de son R M pour optimiser le massage.[ACHETER](https://www.nocibe.fr/lierac-body-slim-programme-minceur-cryoactif-minceur-150ml-s231983)

CRÈME MINCEUR, S

Une crème-gel qui traque efficacement la cellulite et raffermit la peau. La taille et les cuisses s’affinent, la silhouette se redessine. La cause? Shiseido a mis au point une technologie innovante qui à l’aide de capsules qui agissent efficacement sur la dégradation et la combustion des graisses pour réduire leur accumulation.[ACHETER](https://www.nocibe.fr/shiseido-advanced-body-creator-concentre-minceur-corps-200ml-pot-s180836)

CRÈME MINCEUR, G

Après un mois d’application, la silhouette est remodelée, les contours sont affinés, la cellulite lissée et l’aspect «peau d’orange» atténué![ACHETER](https://www.lesparfumsdecamille.com/guinot-creme-minceur-slim-logic-125-ml.htm?)

CRÈME MINCEUR, B C

disponible en SPA et institut de beauté

Ce gel minceur anticellulite cible les zones rebelles et améliorer l’aspect de la peau. Son complexe tropical associe l’Ananas, le Thé Vert et le Café, tous bio et issus du commerce équitable, qui agissent en synergie pour lisser visiblement l’aspect des capitons.

CRÈME MINCEUR, CELLUBLUE

Le saviez-vous ? Lorsque le corps est stressé, il libère du cortisol qui engendre le stockage des graisses et la prise de poids. Ce sérum minceur, à la texture non collante, possède des actifs amincissants avec un actif breveté pour réactiver la lipolyse (dégradation du gras) et inhiber les graisses stockées par le stress.[ACHETER](https://shop.cellublue.com/fr/serum-amincissant-intensif.html)

CRÈME MINCEUR, ESTIME&SENS

disponible exclusivement dans les SPA et instituts de beauté

Ce soin all inclusive permet de traiter à la fois le ventre, les hanches, la taille, les fesses, les cuisses et les bras. Appliquée consciencieusement sur ces zones rebelles en larges mouvements circulaires, cette crème non collante s’appuie sur la C petite algue rouge reconnue pour inhiber le stockage des graisses pendant le sommeil et stimuler la synthèse de collagène. Le jour, elle active l'élimination des graisses grâce au café qui lui assure une activité complémentaire de déstockage.

CRÈME MINCEUR, SOMATOLINE COSMETIC

Sa formule exclusive et iconique, hautement concentrée en ingrédients actifs spécifiques offre une triple action minceur (lipolytique, drainante et anti-stockage) pour une efficacité amincissante en seulement 7 nuits.

  Soldes été 2019: Ces vêtements pour enfants qu’ils vont adorer porter

*Mis à jour le 26 juin 2019 à 17h52*

Et si on profitait des soldes pour faire plaisir (aussi) à nos chères petites têtes blondes et les rhabiller? Sandales, t-shirts, robes… laissez-vous tenter par notre sélection en soldes pour des enfants stylés et bien dans leurs baskets.

C’est le jour J! Avec le lancement des soldes d’été on fait le plein de bonnes affaires et de shopping petit prix.  C’est l’occasion aussi de gâter nos têtes blondes et de renouveler leur garde sans mettre de côté le style. Et pour ça on file faire un tour du côté des marques qu’on adore et qui plaisent autant aux parents qu’aux enfants. Z, H&M, S, P d’A… ouvrent leur dressing pour y piocher des pièces follement tendance. Chemises, chaussures, t-shirt… tout un choix de vêtements dans lesquels vos enfants se sentiront à l’aise pour pratiquer leurs activités ou  avoir un style ultra tendance pour aller voir leurs copains.

 De quoi faire plaisir autant aux enfants qu’on parents. On court vite les acheter pour transformer nos chérubins et gravure de mode.

Equinoxe du printemps 2019: ce que ce 20 mars va modifier dans notre équilibre

Publié le 20 mars 2019 à 11h45©iStock

Mais, c’est pas le 21 mars, le printemps? Non, cette année, c’est bien le 20 mars qu’a lieu l’équinoxe du printemps. On vous explique pourquoi et surtout, ce que l’allongement des jours va changer dans notre équilibre.

Depuis la maternelle, on nous apprend que le printemps, c’est le 21 mars (et l’été le 21 juin, comme la fête de la musique, voilà voilà). Pourtant, sachez-le, l’équinoxe de printemps a lieu cette année ce mercredi 20 mars, à 22h58 très exactement (donc oui, nous avons toujours un pied dans la saison précédente; hivernophiles, profitez, votre temps est compté). A ce moment-là aura lieu l’équinoxe, qui signifie étymologiquement «nuit égale».  A ce moment précis, donc, la durée de jour sera exactement égale à la celle de la nuit. Puis, les journées rallongeront. Pour notre plus grand bien, pensez-vous? Pas forcément.

Déjà, il y a l’heure d’été, qui va bouleverser l’équilibre de ceux qui souffrent de [troubles du sommeil](https://www.elle.fr/Minceur/Bien-etre-relaxation/Sommeil), et des autres, pour qui ce changement en apparence anodin ne l’est pas forcément (elle aura lieu cette année dans la nuit du 30 au 31 mars).

Par ailleurs, les nombreux allergiques aux pollens commenceront leur chemin de croix, et leurs partenaires de couche celui d’accompagnant nocturne passif mais non moins gêné.

Enfin, des études ont montré que les fonctions cognitives, si elles étaient à leur maximum de potentiel durant l’équinoxe d’été pour une tâche attentionnelle, étaient en revanche à leur minimum aux alentours de l’équinoxe de printemps pour une tâche exécutive.

Bref, ces beaux jours qu’on a tant attendus ne seront pas forcément de tout repos, surtout si l’on compte l’envie forte de sortir immédiatement davantage, de profiter des happy hours, de reprendre le sport et mille autres activités qu’on avait abandonnées pendant les longs mois d’hibernation hivernale. Rien de très grave, tant que l’adaptation de fait progressivement, en prenant toujours soin d’écouter notre organisme qu’il ne faut point malmener et jeter du jour au lendemain dans une nouvelle saison.

Alors réjouissons-nous, et entamons en douceur ce passage saisonnier pour que dès le redoux d’avril et les week-ends de mai, on soit au top de notre forme et pas abattu par un enthousiasme initial trop abrupt. Sommeil, alimentation, activité physique, siestes, foncez dans notre [rubrique E Zen](https://www.elle.fr/ELLE-Zen) et concoctez-vous un programme sur-mesure pour cette transition vers le renouveau.

Joyeux équinoxe.