





Laura Dern, 53 ans, et Nicole Kidman, 53 ans

## Chez le médecin,

### une remise en tension

« Dès la périménopause, qui peut s'annoncer à partir de la quarantaine, les carences hormonales influent sur tout le système musculo-ligamentaire et sur la tonicité du plancher pelvien », explique le

Dr Valérie Leduc. Que faire lorsque la périnée nous lâche ? Des exercices classiques de contraction de la zone avec ou sans sextoy. Et une nouvelle méthode qui mixe radiofréquence et ultrason, disponibles dans des cabinets médicaux et capables de remettre en tension les muqueuses internes en un temps record (environ 100€ la séance).

(4) Rééducateur. Pelvi tonic, 44,90 €, Saforelle.



## Sous mes draps,

### la panoplie sweat-proof

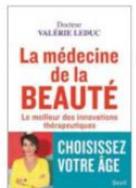
Notre pire cauchemar ? Ce sont les bouffées de chaleur nocturnes qui trempent les draps. Les créatrices de la marque Cucumber ont eu la bonne idée de créer des habits de nuit jolis et sexy, en matière respirante et à séchage rapide pour évacuer vite fait l'humidité. A shopper sur le site-magazine dédié à la ménopause : amenovia.com.

## Sous mes bras,

### l'huile anti-eau

Avec la rétention d'eau, la cellulite vient s'incruster sur cette zone. Pour la combattre, appliquez une huile drainante en suivant le circuit de la lymphé. Exercez des pressions en partant des poignets et remontez vers les aisselles. Effleurez-les, pour drainer au niveau des ganglions. Certaines postures de yoga peuvent aussi vous y aider. Celles du cobra ou du chien tête en bas mobilisent les bras, les mettent en tension et les tonifient en douceur.

(3) Huile. Anti-eau, 54 € les 100 ml, Clarins.



## Rayon lecture,

### 3 livres, 3 styles

Enquête sociologique sur la ménopause, cet ouvrage met en lumière les schémas sexistes qui gouvernent cette étape clé de la vie dans nos sociétés occidentales patriarcales. Il foisonne également de témoignages et permet à la lectrice de se sentir moins seule. Une approche passionnante.

(5) *La Fabrique de la ménopause*, de Cécile Charlap, CNRS Editions.

Ludique et pratique, ce livre illustré aborde toutes les questions et les problématiques qui se posent dès la périménopause. A travers des études et des avis de spécialistes, il apporte de vraies solutions pratiques pour mieux vivre au quotidien.

(6) *Toi et moi, on s'explique. La ménopause*, de Charlotte Atry, Brigitte Carrère et PrincessH, Bamboo Edition.

Des avancées de l'épigénétique, à la sexualité, en passant par les bons réflexes pour doper son moral. Le Dr Valérie Leduc détaille ici son approche holistique pour aborder fièrement la cinquantaine.

(7) *La Médecine de la beauté*, du Dr Valérie Leduc, avec la collaboration de David d'Equinville, éditions du Seuil.