

S E P M
TOP
ventes

N°1727 Du 8 au 14 janvier 2021

Voici



Harry Styles et Olivia Wilde
Leur coup de foudre surprise



Avec la naissance de Léo,
il y a trois mois, l'actrice s'est apaisée.
La jeune femme fragile est
devenue une maman épanouie.

Photos
exclu

Laura Smet La maternité l'a transformée



Elle
accuse
son beau-
père, Olivier
Duhamel,
d'inceste.



Bernard Kouchner Sa fille a brisé l'omerta



Kim Kardashian et Kanye West
Ça y est, ils divorcent !

Spécial ménopause

Soins, sport, food...

On passe
le cap
en beauté !



Jennifer
Aniston

PAM PRIMA MEDIA CPPAP

L 12312 - 1727 - F : 2,00 €



PR 14 HELDUC-01-110117-F-04V-10.05.0-1358-PSP-2495-426-ITALY-04-110117-PORTONC-1249-2000-Alex-1207-Sabat-76-Coppes-1306-Merc-1204-1-Tamis-0710-Zen-04-Alex-2100-104F-Zine-CP-Alex-101018F-Beau-15018F



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 €, Sافorelle.



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 lymph. 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.