

La
question

Comment se bien

Kim
Kardashian

Assumer ses
rondeurs, chasser
les complexes...
On apprend à être
bien dans sa
peau comme jamais.

Si mes hormones me gonflent

On peut suivre ses variations hormonales via des applis comme Glow, Clue, My Period Teacher... Mais saviez-vous qu'il existe deux mille symptômes prémenstruels ? « En apprenant à s'écouter, on est à la manœuvre pour gérer positivement son cycle, ce qui nous rend plus fortes », commente Gaëlle Baldassari, créatrice du concept Kiffe ton cycle (site, livre, conférences...). Besoin d'un coup de pouce ? Tournez-vous vers des soins qui facilitent la vie post-ovulation en limitant la douleur (grâce aux plantes) et en soulageant les tensions dans la poitrine. Aussi indispensables que la culotte menstruelle !



Compléments alimentaires.
Cycle Menstruel 2 en 1, 18 €, Belle & Bio.
Culotte. Intime Wear, 27,50 €, Nana. **Crème.** Tits Party, 24 €, nidé.co.

sentir toute nue ?

Si je manque d'énergie sexuelle

« L'énergie sexuelle, c'est une énergie vitale située au niveau du sacrum », explique Anne Bianchi, sexothérapeute. Atone, elle a parfois besoin d'un petit remontant... Si on la réveille, elle grimpe le long de la colonne, dénoue les blocages, booste notre moi profond. Et nous fait rayonner de l'intérieur. Le secret ? On pratique certaines postures de yoga kundalini et on s'offre un voyage vers la béatitude via des soins 100 % libido.

Parfum. A mort, 24 €, Maison Douze. **Huile.** Elixir Lunaire Quartz Rose, 35 €, Wesak Paris. **Sextoy.** Vibromasseur Clitoridien Compact, 25 €, Smiles Makers.



Si ma ligne me déprime

C'est le moment d'apprendre à décrypter les raisons de notre stockage. « Ça se passe plus dans la tête que dans l'assiette », explique Nathalie Meer, coach minceur et créatrice de la méthode Meer. L'idée ? Selon son profil, on régule ses humeurs et ses coups de fourchette. C'est « good mood, good food » ! Si on ne l'a pas encore fait, on suit le jeûne intermittent antistockage radical et on se penche sérieusement sur la nourriture émotionnelle en lisant *La Nutri-Emotion* de Nassrine Reza (éditions Eyrolles).

Coupe-faim. Inhalateur Coupe-Faim, 7,90 €, Puressentiel. **Masseur.** Coffret 3 pierres Gua Sha, 39,50 €, Nature & Découvertes. **Amincissant.** Ventre et Hanches Cryogel, 34,90 €, Somatoline.



Si ma peau me lâche

On la tape ! Et c'est vrai ! Inspirée du taping pratiqué par les kinés et repris par Mari Laskpere de Okö Face Fitness, c'est une technique de réveil tonique du corps. Des chevilles aux cuisses, des poignets aux épaules, chaque matin, avant d'appliquer votre crème de soin – une routine que toutes les femmes ne font pas ! –, stimulez votre peau par des tapes rapides de la paume des mains. Un geste qui prend cinq minutes top chrono et qui garantit souplesse et fermeté !



Compléments. Oméga 3-6-9, 19 €, LPG. **Crème.** La Crème Corps Multi-Usages, 5,60 €, Mixa. **Baume.** Mon Baume Corps Ultra Riche, 9,90 €, Giphar.

Si je n'assume plus mon corps

Là-dessus, vive la sororité ! On se branche illico sur les bons podcasts (Bouffées de chaleur, certains épisodes de The Parents Show, dont celui avec Louise Chabat), on suit les comptes inspirants sur Instagram (@menopause.stories mais aussi l'hilarant @celestabarber). Le secret ? On écoute, on regarde, mais on arrête de se comparer aux autres. Et si vous avez besoin d'une pause bien-être, misez sur les huiles essentielles.



Lotion. Hydrolat d'Immortelle & Améthyste, 20 €, Hana Kana. **Essences.** Pine, 11,90 €, Fleurs de Bach. **Spray.** Confiance en soi, 19 €, 100 Bon.

Le soin Starter

C'EST QUOI ?

Une remise en forme pour repartir du bon pied, soit huit séances de palper-rouler manuel et d'enveloppements.

ON A TESTÉ

Ça commence par du lourd. L'esthéticienne s'attaque aux zones à risque de cellulite (le ventre, les hanches, les jambes). Si on ne s'est pas fait masser depuis longtemps, si on s'est un peu laissé aller, attention, ça peut faire mal, surtout aux hanches. Après 20 minutes de cette technique bien musclée, on alterne, une fois sur deux, 30 minutes de sudation détox sous couverture chauffante et 30 minutes d'enveloppement cryo de camphre et menthol pour raffermir et gagner la silhouette.

LE BONUS

L'adage souffrir pour être belle, ce n'est vraiment pas leur truc. Les esthéticiennes sont de vraies pros qui savent s'adapter à l'état et à l'humeur du jour.

L'INFO VÉRITÉ

A la première séance, notre silhouette dégonfle. Peu à peu, toute la ligne en profite, plus harmonieuse, plus galbée. La texture de peau s'améliore aussi, elle devient plus dense. Dans l'idéal, on prolonge une fois par mois.

EN PRATIQUE

Soin Silhouette, 288 € la cure si abonnées, 317 € si non abonnées. Le soin unique : 38 € avec abonnement, 53 € sans abonnement. Instituts sur Bodyminute.com.