

Flair

SEXY BIKINIS
**42 pièces pour
toutes les
morphos**

JE VEUX UN BÉBÉ!

Boostez vos chances
de tomber enceinte

L'auto-hypnose pour arrêter de grignoter

Notre journaliste a testé

ELLES ONT VOULU SE SUICIDER

"Face aux autres je portais un masque,
mais à l'intérieur, je somrais"

Mes voisins me font vivre un enfer

"Que vous êtes laids!" hurlait chaque
jour ma voisine à mes enfants"



**Dans le
dressing**
de Maria
del Rio

SEXO

8 RAISONS D'AIMER LE MISSIONNAIRE

La hot position!

2,80 € HEBDOMADAIRE 21 - 1540
24 MAI 2017



5 414298 010552

Bye bye cellulite

Comment la dégommer avant l'été



cette semaine

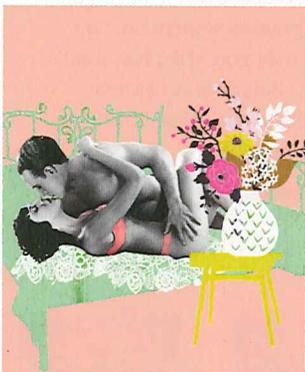
Du 24 au 30 mai

COVER CATHERINE KOSTERS. PHOTOS: JOOST GOVERS. ASSISTANT PHOTO: JOCHEM VAN LAARHOVEN. STYLISME: MARIEKE DE PAUW. MAQUILLAGE: NINA DE WEERD. MANNEQUIN: ISHIOMA CHEZ DOMINIQUE MODELS.



42 MAILLOTS ET BIKINIS CANON

10



42

LE MISSIONNAIRE EST HOT



62

LES LIGNES ONT LA COTE

EN COVER

- 10 **Mode** Sexy bikinis
- 20 **Beauté** Bye bye cellulite!
- 28 **Body** Boostez vos chances de tomber enceinte
- 34 **Vécu** Elles ont voulu se suicider
- 42 **Sexo** 8 raisons d'aimer le missionnaire
- 48 **Vécu** Mes voisins me font vivre un enfer
- 54 **Psycho** L'autohypnose pour arrêter de grignoter
- 66 **Dans le dressing de...** Maria del Rio

MODE, BEAUTÉ & BODY

- 4 **#New** Nos expertes traquent les tendances
- 8 **Shopping** Un look à - de 100 €
- 16 **Avant-Après** Vous, en mieux!
- 26 **Feel Good** Justine booste votre énergie
- 33 **My Body & Me** Votre corps, vous le trouvez comment?

PSYCHO & VÉCU

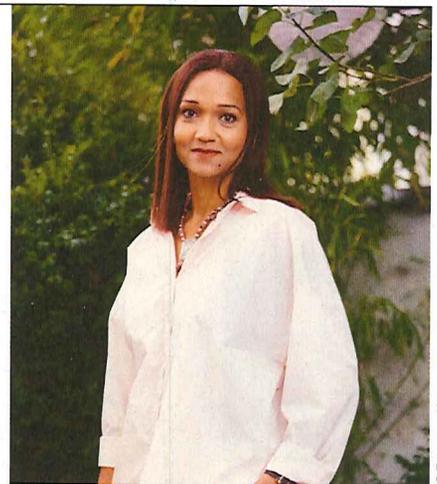
- 38 **Dans notre lit** Un couple, deux points de vue
- 41 **Éloïse** Prof, acrobate, sorcière et funambule
- 59 **C'est pas grave** On a toutes nos petites manies
- 61 **Alex** Un mec nous raconte son quotidien
- 98 **Charlotte** Une Frenchy au plat pays

LIFESTYLE

- 47 **Elles font bouger le monde** Axelle Minne de Badass Women Club
- 62 **Shopping** Gardez la ligne
- 64 **Spotted** Nos bons plans sorties
- 69 **Musique** LP
- 70 **Cinéma** Gemma Arterton
- 86 **Potins** Cap sur la planète people
- 88 **Cuisine** On mange quoi cette semaine?
- 90 **C'est Wouf** Réveillez votre instinct animal

ET AUSSI...

- 71 **Programme télé**
- 91 **Jeux**
- 92 **La semaine prochaine**
- 94 **Astro**
- 96 **BD Tamara**



© Emmanuel Laurent

ÉDITO

La charge mentale. L'expression a alimenté les débats ces derniers jours. La BD de Emma, intitulée "Fallait demander" a fait le tour des médias et des réseaux sociaux. Cela a été aussi un sujet de discussion à la rédac', avec mes copines, tout comme avec mon amoureux.

La charge mentale, c'est ce sur quoi je n'avais jamais réussi à mettre un nom, mais que pourtant je ressentais.

C'est le fait de devoir toujours penser à mille choses de la gestion quotidienne: ne pas oublier le carnet de santé de la petite pour la visite médicale, racheter des cotons-tiges, acheter un cadeau pour l'anniversaire de machine, récupérer la veste au nettoyage à sec... Vous voyez? Cette liste de choses à faire qui occupe en permanence l'esprit. Et qui se rajoute à votre boulot et autres responsabilités. J'ai la chance d'avoir un amoureux formidable, très impliqué et qui fait autant que moi à la maison. C'est déjà énorme. Mais ce facteur de charge mentale dépend aussi d'un tas d'autres choses: notre éducation, l'exemple que nous avons eu de nos mères, la société... sans oublier la pression qu'on se met nous-mêmes sur les épaules. On se dit que si on n'y pense pas nous-même, personne n'y pensera à notre place. C'est souvent vrai, mais pas toujours. Notre prochain challenge: s'alléger (un peu) la tête. On essaie?

Valérie

RÉDACTRICE EN CHEF
VALERIE.KINZOUNZA@FLAIR.BE

Retrouvez Valérie, chaque mercredi dans Le 6-8 sur La une.

BYE BYE CEL



“La cellulite est inscrite dans vos gènes et n'est donc pas toujours liée à votre poids!”

LULITE



Même si la plupart des femmes ont de la cellulite et qu'il n'y a pas de quoi en rougir, il faut bien avouer qu'on préférerait s'en passer. Comment faire pour s'en débarrasser de façon efficace? Les experts vous répondent!

**CELLU-
QUOI?
La cellulite,
c'est quoi
au fait?**

Dr. Maselis,

dermatologue "Pour comprendre la cellulite, il faut avoir une vue de la structure du tissu sous-cutané. La graisse humaine est constituée d'adipocytes, qui sont comme des petits sacs extensibles, lesquels se remplissent de graisse de façon inégale. Si on maigrit par la suite, ces colonnes ne perdent pas la même mesure de volume. C'est à cause de cela qu'on a une inégalité de colonnes plus grandes et plus petites, ce qui se traduit à l'œil par cette structure en bulle sur la peau qu'on appelle la cellulite. Une deuxième cause de la cellulite est une mauvaise circulation de la lymphe, ce qui entraîne de la rétention d'eau sous la peau, et cela crée les mêmes inégalités.

La cellulite est-elle la même chez toutes les femmes?

"Il y a différents stades de cellulite. Au premier stade, on ne voit les petites bosses que lorsqu'on presse la peau. Au deuxième stade, elles deviennent visibles quand on se tient droite. Au troisième stade, on voit la cellulite également lorsqu'on est couchée. Le dernier stade entraîne une déformation de la peau, avec pour conséquence des inflammations et des bouffissures. La plupart des gens qui présentent de la cellulite sont dans les stades un ou deux."

Pourquoi les femmes ont-elles plus de cellulite que les hommes?

"La structure de la graisse présente dans le tissu sous-cutané est différente. Chez les femmes, la graisse est emprisonnée dans de petits sacs perpendiculaires à la peau. Les hommes ont une structure grasseuse en forme de nid d'abeille, avec des compartiments ►

Personne n'en veut, mais tout le monde en a

plus petits et plus nombreux. Ce sont les petits sacs qui gonflent et qui créent cette peau d'orange."

Où la cellulite s'installe-t-elle le plus souvent?

"La cellulite se développe surtout aux endroits où il y a le plus de graisse sous-cutanée, comme les cuisses et le haut des cuisses. Mais elle peut aussi se trouver sur le ventre ou sur les bras."

"Les crèmes ne font malheureusement effet qu'à court terme"

Certaines personnes ou types de peau y sont-ils plus sensibles ?

"Absolument. La cellulite est surtout héréditaire et est tout simplement inscrite dans vos gènes, ce n'est donc pas toujours lié au poids. Il y a des femmes plus rondes qui n'ont pas de cellulite, même si elles connaissent des variations de poids. Vice versa, il y a des femmes maigres qui ont développé de la cellulite, car c'est inscrit dans leurs gènes."

Peut-on prévenir la cellulite?

"Bien que la cellulite soit inscrite dans vos gènes, il y a des moyens pour éviter qu'elle ne se

développe davantage. En faisant du sport, par exemple. Essayez surtout de garder le même poids. Chaque fois que vous grossissez, la cellulite s'aggrave. Mais le fait de maigrir n'aidera pas à faire disparaître la peau d'orange."

Peut-on traiter la cellulite déjà installée?

"La plupart des traitements permettent de déplacer le fluide. C'est une solution facile, mais pas définitive. Les médecins essaient de plus en plus de traiter la graisse dans les lobes graisseux avec des technologies comme la radio fréquence ou la cryothérapie (congeler les cellules graisseuses). Ce n'est pas évident, car les plus petites d'entre elles vont réagir

aussi bien que les plus grosses. Cela complique donc la lutte contre l'inégalité de la peau, mais cela fonctionne chez certaines personnes. Un autre traitement qui est souvent utilisé, c'est celui où la graisse est aspirée et on

vient ensuite avec un petit couteau ou une aiguille couper sous la couche de graisse. L'inconvénient ici est qu'il y a beaucoup de saignement sous-cutané, provoquant des bleus avec parfois une coloration qui ne part pas. LE traitement idéal n'existe donc pas encore. Faire beaucoup de sport est la meilleure solution. Cela grossit la masse musculaire sous la cellulite et, par conséquent, tend la peau. Les autres traitements connus font aussi leur effet, mais contrairement au sport, les résultats ne seront qu'à court terme. Consolez-vous en vous disant que la majorité des femmes en ont et que c'est finalement un mal très fréquent."

Quelle est l'utilité d'une crème?

"Que la crème fonctionne vraiment comme nous l'espérons est, hélas, une illusion. Souvent le fait de masser en l'appliquant fonctionne mieux que les ingrédients mêmes. Cela peut donc entraîner un effet à court terme."



Alimentation et CELLULITE

L'alimentation a-t-elle une influence sur la peau d'orange ?

Marlies Huysentruyt, nutritionniste "La cellulite est dans les gènes. L'alimentation ne peut pas être la cause de la cellulite. En revanche, une alimentation saine et équilibrée a des effets stabilisants sur le poids et la teneur en graisse, ce qui peut donc faire que la cellulite ne s'aggrave pas."



Sport et CELLULITE

Pourquoi le sport est-il si efficace pour lutter contre la cellulite?

Léandre, coach personnel "La cellulite est en partie due à un problème de circulation du sang qui produit une inflammation de la peau. Faire du sport fonctionne, car cela augmente l'afflux sanguin. Voilà pourquoi les gens qui ne bougent pas suffisamment ont de la cellulite."

Le sport est-il uniquement efficace pour prévenir la cellulite ou permet-il d'éliminer cette dernière?

"Je pense que le sport est efficace dans les deux cas. C'est intéressant de protéger la peau qui n'a pas encore de dégâts en l'hydratant et en bougeant. Cela stimule la création de nouvelles cellules et de nouveaux muscles. En réaction au mouvement, il y a de nouvelles fibres élastiques qui se créent dans la peau. En d'autres termes: plus vous bougez, plus votre peau sera saine, élastique et égale."

"Presque tous les sports sont efficaces pour lutter contre la cellulite, sauf les appareils de fitness"

Quels sont les meilleurs sports pour lutter contre la cellulite?

"Tout comme pour brûler la graisse, on ne peut pas faire disparaître la cellulite avec un seul exercice. En principe, chaque sorte d'exercice est forcément bon, mais il est conseillé de pratiquer un sport qui fasse bouger tout le corps. Par exemple les abdominaux, les pompes, les sauts ou même la course, et non pas les exercices sur une chaise de fitness. Les mouvements du corps entier génèrent des changements hormonaux qui apportent et qui brûlent le plus d'énergie. Presque tous les sports sont efficaces pour lutter contre la cellulite, à part les appareils de fitness."

À quelle fréquence devons-nous faire du sport?

"Pour la cellulite, le mieux est de faire tous les jours des petites séances au lieu de deux à trois fois par semaine une longue session de sport. Un travail assis est facilement combinable avec des exercices de mouvement. Pas la peine de faire des squats et de monter les escaliers durant une heure, cela peut durer cinq minutes. C'est mieux que de faire une heure de sport à la fin de la journée. Grâce à ces mouvements, l'eau et le sang circulent mieux dans le corps, la peau reçoit des substances plus saines et plus d'élastine. Beaucoup de petits exercices sont plus efficaces contre la mauvaise circulation du sang."

"L'alimentation n'en est pas la cause directe"

Y a-t-il des aliments à éviter?

"La devise est la suivante: mangez sainement. Il vaut mieux éviter les produits transformés ainsi que les sucres rapides car ils se transforment en graisse et on ne choisit évidemment pas où cette dernière va atterrir. Mieux vaut faire attention aux produits à base de soja. Ceux-ci augmentent l'hormone d'œstrogène. Et une trop forte dose peut augmenter la masse grasseuse sous-cutanée. À court terme, l'accumulation d'aliments comme le sel ou le café aggrave la peau d'orange sur les fesses."

La vérité sur la cellulite

ILS LUI FONT LA PEAU

Voici 9 produits et appareils pour faire la peau aux capitons et à cette satanée peau d'orange.

1 L'**Huile Anticellulite de Bouleau** de Weleda aide à réduire la cellulite et stimule la circulation sanguine (17,49 €, dans les magasins naturels et en grandes surfaces).



2 Le micromassage de ce **legging de sport Cellulite Control** de Falke garantit une peau plus solide et plus élastique afin d'activer les tissus lymphoïdes, stimule la circulation du sang des jambes et crée davantage de collagène (149,95 €, en boutiques Falke).



3 Avec sa **Cellu M6 Alliance**, LPG promet de traiter localement l'amas de graisse et d'agripper la cellulite en améliorant la structure de la peau et en la renforçant, pour des résultats visibles (2 €/minute, 10 à 80 min. par séance, www.endermologie.com).

4 Ce **Sérum-gel Body Slim Cure Minceur Express** de Lierac promet des résultats visibles après 7 jours (28 €, en pharmacies).



5 D'après une étude, il n'y a que trois sortes de cellules graisseuses qui provoquent l'apparition de la cellulite. Clarins a développé **Body Fit**, une formule qui encourage ces cellules graisseuses à reprendre une activité normale afin que la peau soit à nouveau plus lisse (55 €, en parfumeries).



6 La **crème Amincissante Nuit** de Somatoline qui détoxifie et amincit durant la nuit. La peau est plus saine, plus lisse et affinée après 15 nuits (54 €, en pharmacies).

7 La **brosse Dry brush** de The Body Shop détoxifie la peau et la rend plus lisse. Il suffit de faire des mouvements des chevilles vers le haut (il y a des tutos très pratiques sur YouTube). Cette brosse s'utilise à sec ou avec de l'huile (14 €, dans les boutiques The Body Shop).



8 Cette **Mousse Crépitante Corps Brûle-graisse Express "Fée-Moi Fondre"** de Garancia promet un "body contouring" qui optimise les effets d'une séance de sport. Elle est à la fois amincissante, anticellulite, raffermissante et drainante (39,50 €, en pharmacies et parapharmacies).



9 La **Ventouse Anti-cellulite Minceur** de Puresentiel est la nouvelle technique à la mode, après le palper-rouler. Un peu intense, certes, mais elle s'avère très efficace si elle est utilisée régulièrement (23 €, dans les magasins naturels).



TEXTE: ELIEN GEBBERS ET HELEEN CLAEYS, REMERCIEMENTS AU DERMATOLOGUE DR. THOMAS MASELIS, À LA NUTRITIONNISTE MARLIES HUYSENTRUYT ET AU COACH PERSONNEL LEANDER. ADAPTATION: EMILIE VAN DE POEL.