

ILS ONT OSÉ

Apprendre une langue étrangère

NOTRE ÉPOQUE Facebook, on s'y met

NUTRITION

Manger tout cru, c'est tout bon

PLACEMENTS

Les bons choix selon votre âge

ACHATS EN LIGNE

Que faire en cas d'erreur

S'offrir une virée

MON CŒUR J'EN PRENDS SOIN

- Alimentation, sommeil, sport... on revoit tout!
- Les signes qui doivent m'alerter AVC, les gestes qui sauvent

Garder la ligne

Cuisiner le riz

ENVIE DE...

en Charente

Mettre du vert dans ma déco

LE GUIDE DU QUOTIDIEN: CHANGER DE SYNDIC, MODE D'EMPLOI, retraite, argent, droit, succession, banque...

 $BEL: 5 \\ \leftarrow CH: 6.90 \ CHF \\ - CAN: 7.99 \ CAD \\ - D: 6 \\ \leftarrow - ESP: 5.50 \\ \leftarrow - GR: 5.50 \\ \leftarrow - GR: 5.50 \\ \leftarrow - ITA: 5.50 \\ \leftarrow - LUX: 5 \\ \leftarrow - PORT. CONT.: 5.50 \\ \leftarrow - DOM Bateau: 5 \\ \leftarrow - Maroc: 50 \ DH \\ - Tunisie: 8 TND \\ - Zone CFA Bateau: 4 000 XAF \\ - Zone CFP Avion: 2 000 XPF; Bateau: 1 1000 XPF \\ \rightarrow - TUNISIES \\ \rightarrow - TUN$



MA BEAUTÉ



PHUS-ferme AVEC MON CORPS!

Ce n'est pas (jamais?) le moment de se relâcher! Nos conseils glamour et les meilleurs soins pour remodeler notre silhouette en douceur et gagner en tonicité.

CÉLINE MOLLET

80 SERENGO - MAI 2017

1.1 qua mas

> 2. ver

co bo lav bier

indic SI

Pou proc sista les s la p form rela

le maillon faible

Certaines zones sont plus sujettes au relâchement que d'autres: la poitrine et le dessous des bras notamment, du fait de la pesanteur. Ou encore le ventre, qui se relâche au gré des prises ou des pertes de poids. Pour traiter ces zones spécifiques, faites confiance au même type d'actifs que ceux des traitements raffermissants pour le visage, comme la *Centella asiatica*, le silicium ou l'extrait d'aneth. Ils peuvent s'utiliser sur l'ensemble du corps, y compris la poitrine, mais sans offrir forcément l'effet tenseur des gels spécial buste. À savoir: le frottement des vêtements favorise l'absorption cutanée.



NOS PRÉFÉRÉS

- 1. BIO Une huile enrichie en baies roses pour tonifier l'épiderme. L'Or Rose, Huile fermeté, Melvita, 29 €.
- 2. COCON Fondante et généreuse, cette crème s'applique facilement sur l'ensemble du corps. Intelligence Fermeté, Dr Pierre Ricaud, 32 €.
- 3. VIVIFIANT Ce soin miniprix non gras et non collant déploie un parfum enivrant. Lait hydratant raffermissant citron tonique & café vert, Ultra Doux, Garnier, 4 €.

Le retour du Cellu M6

L'appareil fait peau neuve pour agir sur la fermeté, la cellulite et les rondeurs. Proche du massage, ce soin en institut est efficace en cure de 10 à 12 séances. Résultat : la cellulite s'estompe, le corps se tonifie et la s'ilhouette dégonfle. 65 € la séance de 35 min, endermologie.com.

STOCK/GETTY IMAGES, A. DE CADOUDAL; DR. S PRIX SONT DONNES À TITRE INDICATIF.

esenka

GANIC COSMETICS

France

UN TEINT LUMINEUX ET UNE PEAU ÉCLATANTE DE JEUNESSE!



LE SOIN CULTE POUR UNE PEAU PARFAITE!

Efficacité prouvée contre les rides, marques et le teint terne

Gorgé d'actifs anti-âges, ce soin est une véritable source de vie pour votre peau. Les huiles précieuses de Rose musquée et de Géranium rosat, régénérantes et nutritives, lissent et favorisent l'atténuation des marques. La Calophylle Inophylle illumine le teint !

L'efficacité anti-rides de ce soin 100% végétal est prouvée*!

OFFRE DÉCOUVERTE EXCEPTIONNELLE

Je commande sur www.esenka.fr ou en retournant ce coupon par courrier au laboratoire Phyto-Actif : 7 Champa d'Avente a 37612 Cestas Cedex

avec le code SERE1704

- 1 Huile de Rosa rubiginosa à 19 € 224890
- les frais de port sont **offerts** son s'so décommi

par chèque à l'ordre de Laboratoire Phyto-Acti par CB
P-11-1-11-11-11-11-11-11-11-11-11-11-11-
validité cryptogramme

n	

Retrouvez notre carnet d'adresses p. 144