

BEAUTÉ
SOS TEINT ÉCLAT
 le best of
 des nouvelles
 crèmes

INTERVIEW
NATALIE PORTMAN
 l'alter Hollywoodienne

25 IDÉES
 pour gagner
10 ANS

DÉCO
 ON DÉTOURNE
 ON DÉCALE

MODE
FOLIES
BOURGEOISES

SHARON STONE

par Ines de la Fressange



JE DORS COMME UN BÉBÉ

Le sommeil étant le meilleur anti-âge au monde, je le réapprivoise avec la méthode d'auto-détente Sound Sleep System. Grâce à ce subtil mélange de techniques de respiration et de méditation, de mini-yoga, qi gong et Feldenkrais, ciao les cernes! Et les nuits d'insomnie passées devant « Les Experts »!

Stages de Sound Sleep System chez CanalCentral, 75010 Paris (www.canalcentral.fr). Tél. : 01.53.19.07.37.

STAR-SYSTÈME



EMMANUELLE DEVOS
«Le geste à éviter après 40 ans, c'est le Botox! Il n'y a rien de pire pour paraître... sans âge! Dernièrement, une réalisatrice m'a dit qu'elle était ravie de travailler avec moi parce que je n'avais rien fait.»



MARINA HANDS



KATY PERRY

CHRONO TENDANCES

JOSE LA ROBE NUDE

NON, ELLE N'EST PAS RÉSERVÉE AUX POUPEES ÉTHÉRÉES!

À 35 ANS : avec une veste d'homme sombre et sobre, pour le contraste. Aux pieds, des compensées solides, qui musclent l'allure.

À 45 ANS : avec une veste cintrée ton sur ton et des « kitten heels » (mini-talons en VF) qui font leur grand retour.

À 55 ANS ET PLUS : avec des accessoires métallisés, elle est parfaite pour le soir, à condition de choisir un modèle ni trop court ni trop long. Robe Diab'less, au Printemps, 215 € Tél. : 01.42.82.50.00.

ENQUÊTE 25 IDÉES POUR GAGNER 10 ANS

PAROLE D'EXPERT!

ANDREW WEIL, gourou anti-âge
«POUR RESTER JEUNE, IL FAUT AVOIR LE COURAGE DE VIEILLIR»

Crâne dégarni et barbe blanche, à 67 ans, Andrew Weil, médecin alternatif célèbre aux États-Unis, ne croit pas en la jeunesse éternelle. Mais à l'âge qui s'assume! Voici ses principes de base pour « bien » vieillir...
- ON BOOSTE SON SYSTÈME IMMUNITAIRE en consommant des champignons japonais comme le shiitake ou le maitake. Ou de la racine d'astragalus, une plante chinoise.
- ON A LE RÉFLEXE «ANTI-INFLAMMATOIRE» : on prend chaque jour sa ration de gingembre ou de curcuma (safran des Indes). Ou, plus basique, un comprimé d'aspirine!
- ON MISE SUR LES POISSONS GRAS comme le maquereau, les sardines ou le saumon (à condition qu'il soit sauvage), riches en oméga 3. De bons alliés dans la prévention des maladies cardio-vasculaires.
- ON USE ET ON ABUSE DU THÉ (jusqu'à quatre tasses par jour). Qu'il soit vert, blanc ou olong, ses propriétés antioxydantes ne sont plus à prouver.

CHRONO TENDANCES

JE PORTE LA CULOTTE (HAUTE)

MAIS ELLE N'A RIEN À VOIR AVEC LA GAINE D'ANTAN.

À 35 ANS : sous une mini-robe droite minimale qui s'accommode mal des petits ventres rebondis.

À 45 ANS : sous une grande robe floue et légère, « fausse amie » qui ne cache pas toujours tout.

À 55 ANS ET PLUS : sous un pantalon à taille haute et bien marquée dans lequel on glisse une blouse fine. ■ Culotte dentelle montante, Playtex, 26 €. Tél. : 04.74.83.21.01.

CALCULEZ VOTRE ÂGE RÉEL

« Quel âge avez-vous vraiment? » Quinze ans de moins ou vingt ans de plus que votre état civil officiel? Faites le test sur www.lefigaro.fr/madame

DOSSIER RÉALISÉ PAR BÉLINE DOLAT, AVEC VALÉRY BAILLY BUCHET, CARINE BIZET, SOPHIE CARQUAIN, CLARA DUFOR, AURÉLIA GRANDEL DE KEATING, CLAUDINE HESSE, CAROLE MATRAY, VALÉRIE DE SAINT-PIERRE, ANNE SINGES, ASTRID TAUPIN.