

HORS-SÉRIE

N° 29
AVRIL 2019

Public

France métropolitaine: 3,90 € / BEL: 4,50 € / CH: 7 CHF / DOM: 4,60 € / MAR: 4,50 € / LUX: 4,50 € / MAR: 4,50 € / PORT CONT: 4,70 €

BEYONCÉ

+ 16 pages de jeux

CÉLINE DION

Et toi, t'as fait quoi?

M 02772 - 29H - F: 3,90 € - RD



KYLIE JENNER

JESSICA THIVENIN

chirurgie à gogo!

+ de 50 avant/après

ZAHIA

MARIAH CAREY

Les régimes de stars qui marchent!

CRISTIANO RONALDO

Quand les mecs passent aussi au bistouri !

SARAH FRAISOU

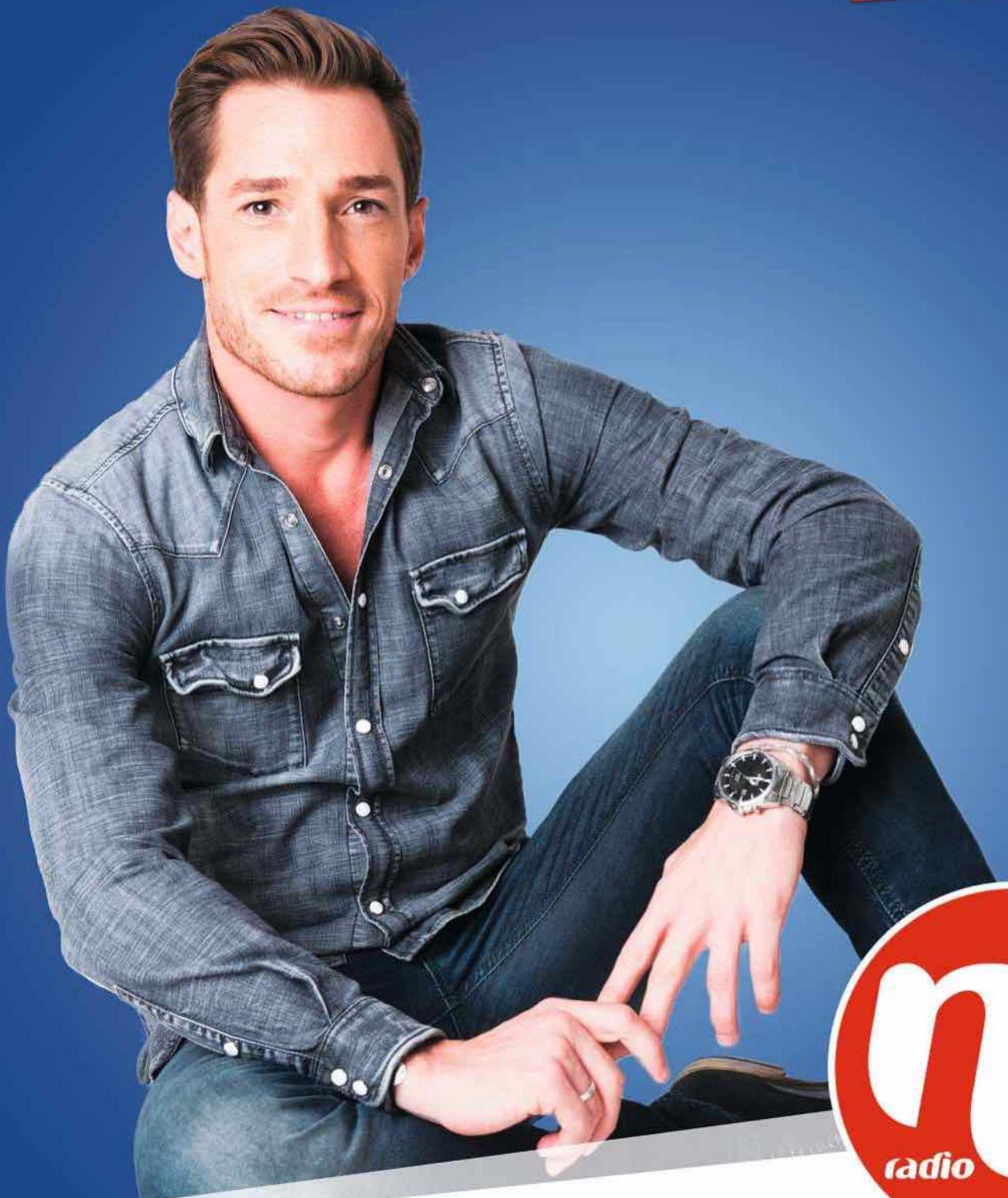
TERI HATCHER

COMPLÈTEMENT ACCROS
Les pires ratés du show-biz!

DAVID LANTIN

EN ATTENDANT MIDI

09H-12H



NUMÉRO 1 SUR LA CHANSON FRANÇAISE



Toutes les fréquences sur mradio.fr

SPÉCIAL

Chirurgie esthétique

NABILLA BENATTIA

CRISTIANO RONALDO

Public hors-série n° 29 Sommaire

4. Opération réussie !
6. Oups, c'est raté !
8. Ils y sont aussi passés
13. Jeu : la fille idéale
14. Ils n'ont pas changé
18. Jeu : vrais ou faux seins ?
20. Trop c'est pas assez
22. Les transformées de la téléréalité
24. Jessica Thivenin : "J'ai déjà tout refait!"
26. Avant/après : Kylie Jenner
28. Et toi, t'as fait quoi ?
32. Jeu : mots fléchés
34. 40 années de Madonna
36. Jeu : le mec idéal
37. Jeux
38. Avant/après : Céline Dion
40. Rodrigo Alves, le Ken humain
42. Jeu : à qui sont ces nez refaits ?
44. 13 années avec Kim Kardashian
46. Avant/après : Bella Hadid
48. Régimes : petites astuces de stars
52. Recettes minceur !
54. Ils ont maigri grâce au bistouri
56. Elles ont dit non à la chirurgie
58. Déformés pour un rôle
60. Jeux
62. Avant/après : Blake Lively
64. Jeux
66. Jeu : mots fléchés
68. Sofia Pellas : "Les secrets d'un corps sculpté"
70. Horoscope 2019
74. Solutions des jeux

Oups,
c'est raté !

p. 6



Ils n'ont pas changé

p. 14



Et toi, t'as fait quoi ?

p. 28

13 années avec Kim Kardashian

p. 44

13 années avec Kim Kardashian

p. 44

Régimes : petites astuces de stars

p. 48

Public 3

Maintenant,
elle est au top !



KENDALL JENNER

Un Ange passe...
Elle a beau jouer la carte du naturel, Kendall, comme ses sœurs, est passée sur le billard, afin de retirer la bosse sur son nez, le raccourcir et l'affiner. Résultat, elle est l'une des tops les plus bankables du moment !



VICTORIA BECKHAM

Wannabe jeune
Hormis ses fake
boobs qu'elle a fait
retirer il y a quelques
années, Queen Vic
ne jure que par le
Botox. Mais à petite
dose, pour un résultat
ultra naturel.

Opération



GISELE BÜNDCHEN

Bim, bam, boobs
Après avoir donné naissance à ses enfants, la top s'est offert une mammoplastie.
"J'avais beau faire du sport, manger sainement, je ne pouvais pas lutter contre le fait que mes deux enfants préféraient mon sein gauche au droit."

Un petit effet push-up



NABILLA

Non mais allô, c'est du faux ?
Dans son livre, Nab confie s'être fait opérer. *"À 18 ans, je me suis fait refaire les seins. Bon, c'est moi, toujours excessive, alors je suis allée directement au 95D."* Mais ce n'est pas tout : la bimbo a aussi retravaillé son nez, ses lèvres et même ses fesses grâce au bistouri.

Une vraie Transformer

MEGAN FOX

Faut c'qui Fox !
Pour obtenir le physique de rêve qui lui a valu d'être repérée par les producteurs, Meg a misé très tôt sur la chirurgie. Elle aurait effectué pour 60 000 € d'opérations.

réussie !

Pour arrêter de complexer ou pour booster leur carrière, ces stars sont passées sur le billard. Un succès qui donnerait presque envie de les imiter !





MEG RYAN

En panne de contrats

Au milieu des années 2000, la carrière de l'actrice décline. Pour remédier à ça, la star de *Nuits blanches à Seattle* décide de passer sur le billard. Un coup de poker qui va s'avérer catastrophique. Avec son bec de canard, elle est aujourd'hui l'égérie des ratés du bistouri !



Meg,
qui êtes-vous ?



TERI HATCHER

Desperate de son âge

Il est loin le temps où Teri jouait les reporters de charme dans *Superman*. Aujourd'hui, l'ex-desperate housewife a tant abusé des injections qu'on ne sait jamais quand elle est en colère. Alors, forcément, sa carrière est au point mort.

Oups, c'est raté !

À force de vouloir ressembler à ce qu'on n'est pas, on finit par ne plus ressembler à rien. La preuve en images...



CALISTA
FLOCKHART

Plus rien ne bouge

Adieu les rides, bonjour les pommettes saillantes. Après l'arrêt d'*Ally McBeal*, la star a foncé chez son médecin pour lisser tout ce qu'elle pouvait lisser. Résultat, à 54 ans, elle a l'air d'une caricature d'elle-même. Flippant !





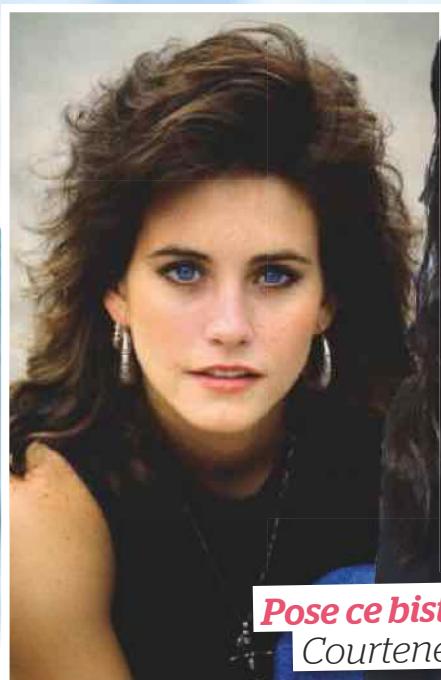
TORI SPELLING

**Si, si,
les Martiens
existent !**



La prima Donna

L'ex-Donna Martin de *Beverly Hills* a pris cher ! L'actrice, qui nie avoir touché à son visage, a avoué néanmoins regretter ses implants mammaires, qu'elle a d'ailleurs fait retirer. Si, au passage, ils avaient pu lui enlever du collagène...



**Pose ce bistouri,
Courteney !**

COURTENEY COX

**Même ses Friends ne
la reconnaissent pas**

“Je pense que je ne ressemble plus à la personne que j'étais avant”, confie, penaude, l'ex-Monica Geller. À 54 ans, l'actrice a décidé d'arrêter les injections de Botox. Il était temps !

Mais qui es-tu ?

En 2014, sa photo fait le tour du monde. Comment Bridget Jones a-t-elle pu autant changer ? En comparant le avant/après, on ne peut que féliciter son médecin d'avoir su créer une toute nouvelle personne...

Ils y sont à

N'allez pas croire que seules les femmes succombent aux sirènes du bistouri : les hommes ne sont pas en reste !



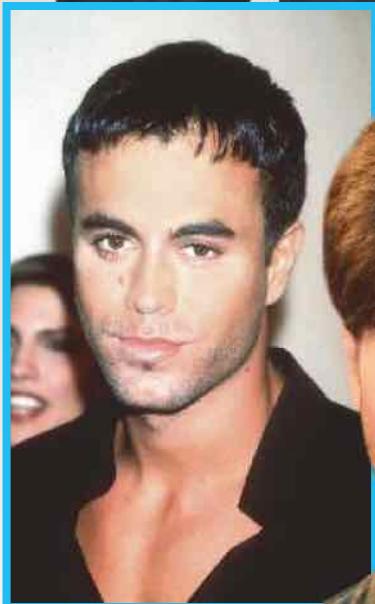
PATRICK DEMPSEY

Docteur pas si glamour

Avant de devenir le brillant neurochirurgien du Seattle Grace qui a fait craquer Meredith Grey, Patrick a subi une bonne grosse rhinoplastie car il trouvait son nez trop gros.



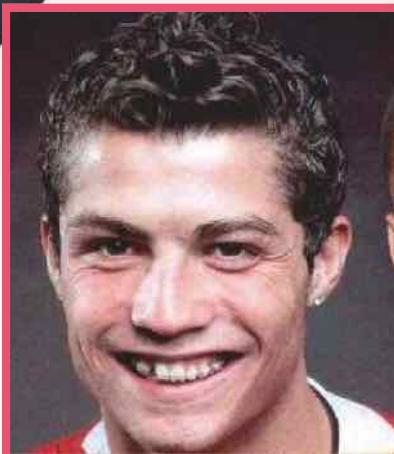
Ti (encore plus) beault, mon fils !



ENRIQUE IGLESIAS

Un grain de sable

Tout sex-symbol et superstar qu'il était dans les années 90, Enrique complexait à mort sur son grain de beauté. Un petit coup de bistouri et hop, ni vu ni connu !



Son but ?

Être le plus beau

CRISTIANO RONALDO

Carton rouge pour ses dents

L'as du ballon rond n'a pas toujours été un vrai canon. Ado, il avait une sale peau, une dentition approximative et le nez en patate. Depuis, l'attaquant de la Juve a subi plusieurs interventions. Aujourd'hui, il serait même accro au Botox !



ussi passés



THIBAULT GARCIA

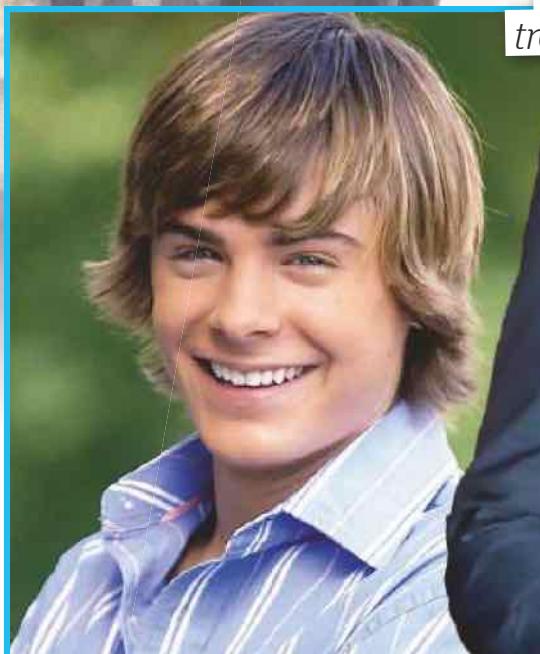
Le bon angle

Le mari de Jessica Thivenin assume totalement. En janvier 2018, il s'est offert une rhinoplastie pour remédier à son plus ancien complexe. *"Je ne supportais pas de me voir de profil. Sur toutes les photos, je posais de la même manière"* Une opération qu'il a effectuée en même temps que celle de sa chérie.



Totalement accro !

Le trublion des *Marseillais* ne s'en cache pas : il a déjà subi trois rhinoplasties. Les deux premières après s'être fait casser le nez lors de combats de judo, et la dernière pour retrouver le petit nez qu'il avait avant de se retrouver KO.



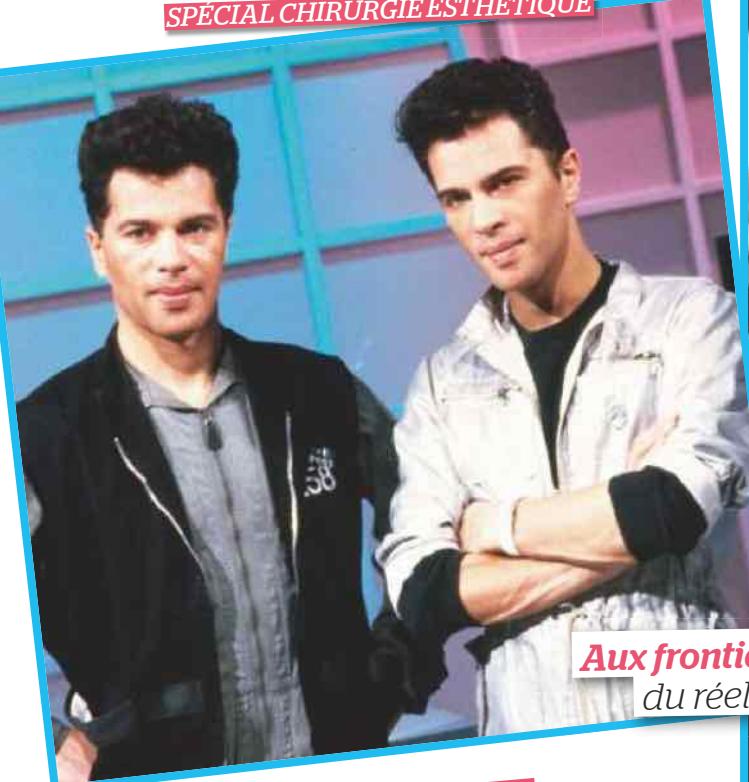
Un nez
très affiné...

ZAC EFRON



Il fait front

Même s'il a toujours nié avoir subi une rhinoplastie, l'acteur de *High School Musical* n'avait pas tout à fait le même profil à ses débuts que maintenant. *"Je n'ai jamais fait de chirurgie esthétique"*, répète-t-il. Sacrément Efronté !



Aux frontières
du réel



LES FRÈRES BOGDANOV

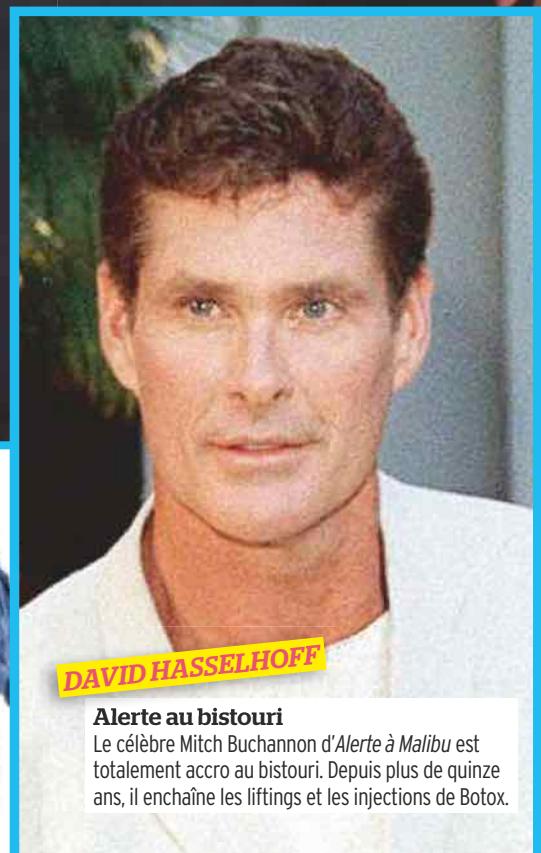
Des hommes venus d'ailleurs
Igor et Grichka ont beau jurer qu'ils n'ont
jamais fait d'opérations ni d'injections
de Botox, on peine à les croire !



Son chirurgien
devrait être
en prison !

MICKEY ROURKE

Tout fout l'camp !
"La plupart de mes
opérations étaient
supposées réparer les
ravages de la boxe, mais
j'ai été chez un mauvais
chirurgien", se défend
l'acteur. À ce niveau,
peut-on encore parler
de chirurgie esthétique ?



DAVID HASSELHOFF

Alerte au bistouri
Le célèbre Mitch Buchannon d'Alerte à Malibu est
totalement accro au bistouri. Depuis plus de quinze
ans, il enchaîne les liftings et les injections de Botox.

Aujourd'hui, il fait
Grease mine !



JOHN TRAVOLTA

Staying alive
La star de *Grease* a eu la main lourde sur les opérations chirurgicales : rhinoplastie, implants capillaires et liftings, il a pris le full package !



aussi

Il ne faut pas croire que seules les femmes succombent au bistouri. Les hommes aussi se font plaisir.



NICOLAS CAGE

Trois pour le prix d'un
Rhinoplastie, implants capillaires et prothèses dentaires, voilà ce que l'acteur de 55 ans a refait. Promis, il ne se mettra pas à la mammoplastie, même si c'est tout ce qui reste chez son chirurgien !



Public

Un site plus glam, plus pop, et toujours aussi Public !

BEAUTÉ

Conseils, astuces et tendances délivrés par notre team beauté.



PSYCHO-SEXO

Tous nos conseils pour être bien dans sa tête et dans son couple.



*Suivez-nous, nous sommes célèbres
© Abaca / istock



MODE

Des looks trendy et des bons plans pour remplir votre dressing !

TV

Le meilleur de la télé : résumés, spoilers, anecdotes... de vos séries ou émissions favorites.



POP-CULTURE

Sorties cinéma, musique, buzz et infos geek.



PEOPLE

Elles foulent les tapis rouges, envahissent les réseaux sociaux et crèvent l'écran.

Vous saurez tout de vos stars préférées !



FOOD

« Un peu de croquant et beaucoup de gourmand », réveillez le chef qui sommeille en vous.

**FOLLOW ME
I'M FAMOUS***



www.public.fr

A

De 2015 à 2017, j'ai été mariée à un pirate des Caraïbes que j'ai accusé de violences conjugales.

D

Je viens de me fiancer à l'ex de Miranda Kerr, et depuis ma vie est un véritable *Teenage Dream*.

B

Pendant très longtemps, j'ai cru que Leonardo DiCaprio allait me demander ma main... Fail! Je n'étais qu'une top parmi les autres.

C

Je suis la mère célibataire de six enfants. Certains ont été adoptés, d'autres sont biologiques.

E

Je suis une top russe de 37 ans, en couple avec le fils d'un milliardaire depuis 2011. Avec lui, j'ai eu les deux derniers de mes cinq enfants.

Public a pioché sur toutes les stars pour composer la femme idéale. À vous de trouver à qui appartient quoi...

La fille idéale

Katy Perry



Bar Refaeli



Amber Heard



Natalia Vodianova



Angelina Jolie





JENNIFER ANISTON

Friends avec son dermatolo

En février dernier, Jen fêtait ses 50 ans. Incroyable, non ? Toujours aussi fraîche qu'à l'époque où elle traînait au Central Perk, la quinqua sexy fait rêver tout Hollywood tant elle ne vieillit pas. Son astuce ? Un bon dermatolo qui s'occupe de sa peau.



Elle, 50 ans ?
No way !



HALLE BERRY

Toujours aussi canon

L'inoubliable James Bond girl n'a pas pris une ride. À 52 ans, elle semble encore plus jeune qu'avant. Il faut dire que Halle fait tout pour s'entretenir : "Je bois beaucoup d'eau, je ne fume pas et j'essaie de me coucher tôt", dit-elle. Ah oui, ça fait rêver !

Ils n'ont pas changé

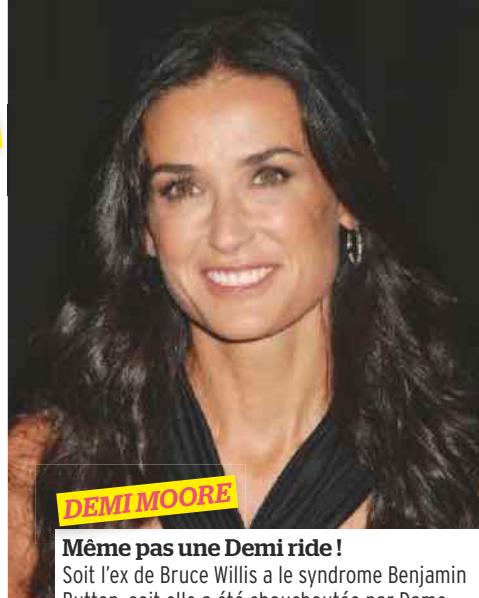
Après dix, quinze ou vingt ans de carrière, les stars ont parfois besoin d'un petit coup de jeune, mais certaines traversent les décennies sans que le temps n'ait aucune prise sur elles. Passage en revue des grands gagnants de la génétique !

PHARRELL WILLIAMS

Happy de son physique

Pas de doute, les fées de la génétique se sont penchées sur le berceau du chanteur. Et quand on lui demande comment il fait pour avoir 46 ans et en paraître quinze de moins, il répond : "Je bois beaucoup et je me lave le visage." OK, clairement on n'est pas tous égaux !

Dis, Pharrell,
tu nous donnes
ta recette ?



DEMI MOORE

Même pas une Demi ride !

Soit l'ex de Bruce Willis a le syndrome Benjamin Button, soit elle a été chouchoutée par Dame Nature. Quoi qu'il en soit, à 56 ans, la star de *Ghost* est toujours aussi canon. Un exploit que doivent lui envier ses filles !



GWYNETH PALTROW

Paltrow l'temps de vieillir

Il faut croire que le yoga, la méditation et toutes les techniques new age fonctionnent à la perfection puisque à 46 ans l'actrice américaine défie toutes les lois de la biologie.



KATE WINSLET

Titanic le temps qui passe

La BFF de Leonardo DiCaprio n'est pas du genre à prendre rendez-vous chez le chirurgien esthétique. "Je ne fais pas de Botox et je ne ferai jamais de lifting", dit-elle, avant d'ajouter : "Je tiens trop à la plasticité de mon visage." Reste comme ça, Kate !



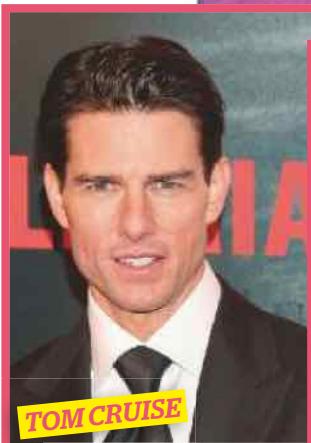
Toujours en Kate
d'authenticité



CINDY CRAWFORD

Toujours au top

À 53 ans, la star des catwalks des années 90 est toujours aussi canon. Son cocktail secret pour rester jeune : "De la rando, des squats, des smoothies, de la méditation, et surtout une bonne protection solaire à chaque exposition."



TOM CRUISE

Vieillir, une mission impossible !

OMG ! On pourrait confondre ces deux photos, qui ont pourtant neuf ans d'intervalle, tant l'acteur ne vieillit pas. Seraient-ce grâce à une potion magique délivrée par la scientologie ?



Ils n'ont

pas changé



LIV TYLER

Le seigneur des ados

À 41 ans, l'actrice du Seigneur des anneaux paraît encore plus jeune qu'à 30. Son secret ? Beaucoup de sport, des jus de concombre et des heures de sommeil réparateur. C'est drôle, ça ne fonctionne pas aussi bien sur nous...



Comme dans le film,
Will a sept vies !



WILL SMITH

Wild Wild Will

Bientôt à l'affiche de l'adaptation ciné d'Aladdin, dans laquelle il incarnera le génie, l'acteur de 50 ans semble avoir frotté la lampe et fait le vœu de rester jeune toute sa vie. Les années passent mais il ressemble toujours autant à l'ado du Prince de Bel-Air.



INITIATIV



NAOMI CAMPBELL

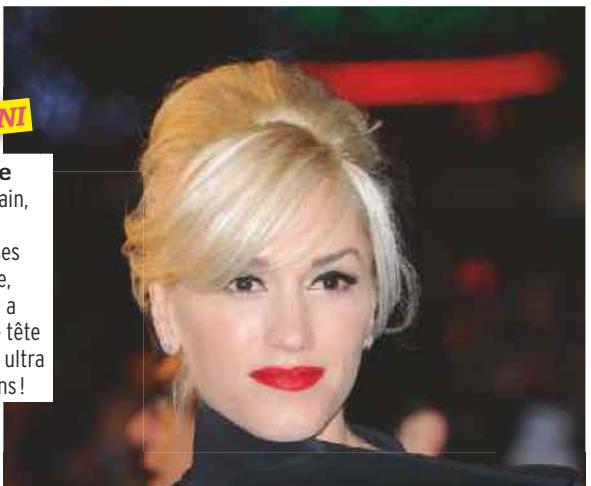
Encore plus hot aujourd'hui !

L'an dernier, la Panthère posait topless avec son nouveau boyfriend pour un célèbre magazine. Forcément, quand on a l'air plus jeune à 48 ans qu'à 25, pourquoi se priver ?

GWEN STEFANI

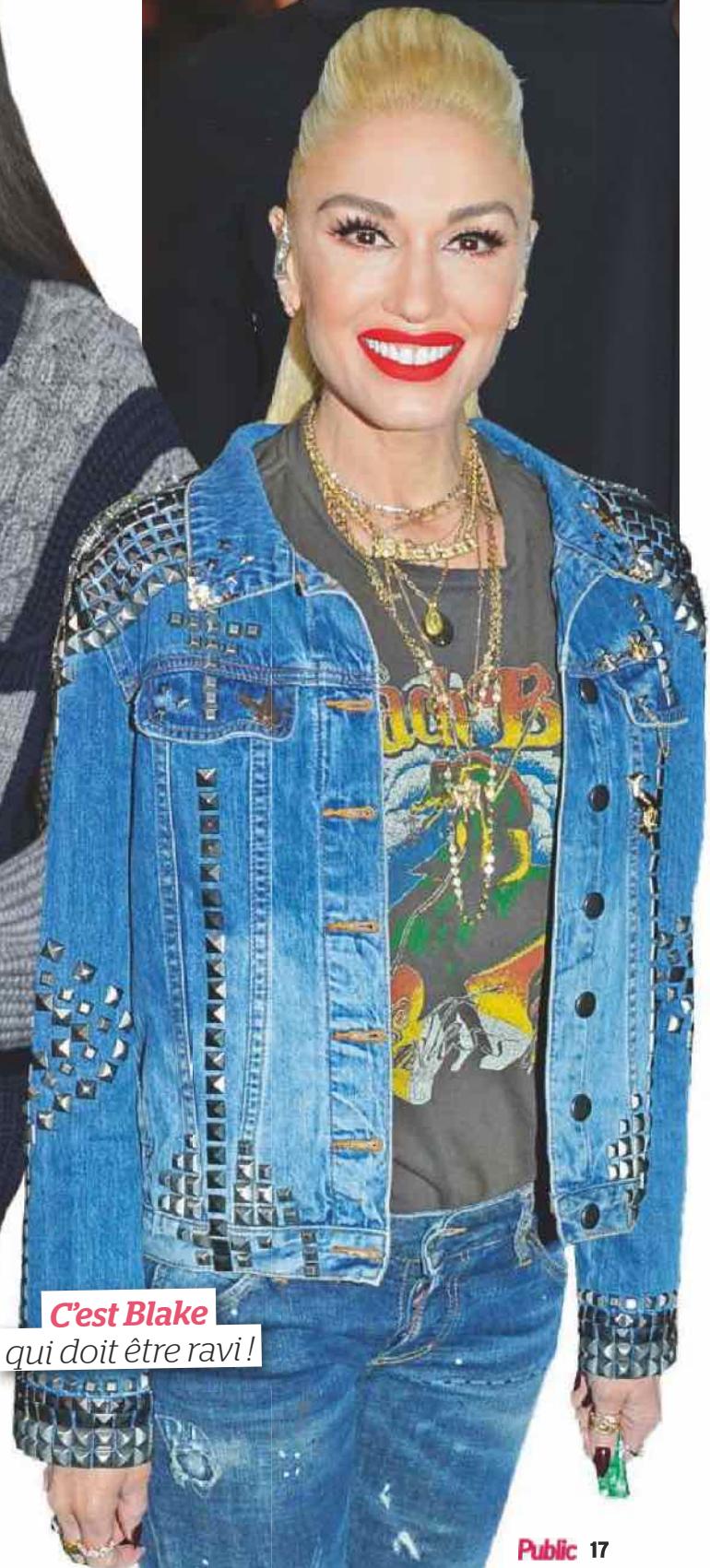
Bombe platine

En octobre prochain, la chanteuse de No Doubt fêtera ses 50 ans. Incroyable, n'est-ce pas ? Elle a toujours la même tête et le même corps ultra sculpté qu'à 30 ans !



C'est Blake

qui doit être ravi !



Saurez-vous repérer les stars qui sont passées sur le billard pour se faire poser des implants ?

VRAIS

Alessandra Ambrosio

A

À 37 ans et après deux enfants, l'Ange de Victoria's Secret aurait-il succombé à l'appel du bistouri ?

Candice Swanepoel

B

Ultra sexy en bikini, Candice a-t-elle décroché ses contrats de mannequin grâce à l'aide des chirurgiens ?

Sara Sampaio

C

À 27 ans, la top portugaise cartonne sur les catwalks comme en couv des plus grands magazines. Mais tient-elle sa beauté de Dame Nature ?

Adriana Lima

D

En novembre dernier, elle quittait la team Victoria's Secret après dix-neuf ans de bons et loyaux services. Alors, pimpée ou non ?





Emily Ratajkowski

F Toujours à moitié dénudée sur les réseaux sociaux, Em a fait de ses fabuleuses courbes sa marque de fabrique. Alors, vrais ou faux ?



Britney Spears

G L'interprète de *Baby One More Time* a avoué avoir eu recours à la chirurgie esthétique, mais était-ce pour ses seins ?



Miranda Kerr

H L'ex d'Orlando Bloom a-t-elle conquis le monde du mannequinat grâce à l'aide d'un bon médecin ?

FAUX SEINS ?



Paris Jackson

E La fille du roi de la pop partage-t-elle la même obsession que son célèbre daddy pour la chirurgie esthétique ?



Blac Chyna

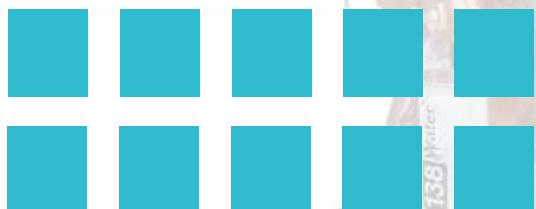
I L'ex de Rob Kardashian doit-elle ses plantureuses formes à un bon coup de bistouri ?



Taylor Hill

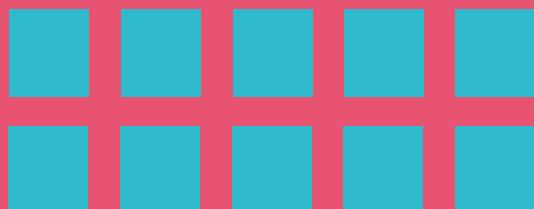
J À 23 ans, la mannequin star de Victoria's Secret est-elle toute naturelle ?

VRAS



Solution: A; F; G; I.

FAUX



Solution: B; C; D; E; H; J.

Trop c'est pas

Quand la chirurgie esthétique devient une addiction, les stars se retrouvent avec des formes qui défient les lois de la gravité...

Même sa mère ne la reconnaît pas !

BLAC CHYNA

Ça dépend, ça dépasse
L'ex de Rob Kardashian n'a jamais eu peur de donner dans le too much. "J'aime qu'on me remarque", confie-t-elle. On ne s'en serait pas douté...

CARDIB
La meuf en kit
À 26 ans, la chanteuse assume totalement être passée sur le billard. Il y a cinq ans, elle s'est fait refaire les fesses puis a enchaîné avec les seins, le nez, le menton, la bouche... À l'époque, Cardi est stripteaseuse et voit ça comme un investissement. Alors, rentable ?

COCO AUSTIN

Mytho
La femme d'Ice-T persiste à dire qu'elle n'a jamais fait refaire autre chose que ses seins. Pourtant, les débuts dans *Swimwear Illustrated* disent le contraire. Ses fesses sont bien plus rebondies, tout comme ses lèvres, d'ailleurs.

assez



Koko, c'est trop gros !

TH

KHLOÉ KARDASHIAN

"J'ai trop peur de la chirurgie esthétique"

Dans la catégorie "Je me mens à moi-même", Koko devrait avoir la palme. "Je pense tous les jours à refaire mon nez mais j'ai trop peur. Il s'est juste affiné depuis que j'ai perdu du poids." Et tes fesses, ta bouche et tes seins, on s'en parle ?



ZAHIA DEHAR

Une fille au naturel

Poitrine volumineuse, chute de reins vertigineuse, bouche ultra pulpeuse... la plus fervente supportrice des Bleus en 2010 a tout d'une poupée joliment retouchée. Eh bien non, assure-t-elle, la starlette n'a jamais modifié quoi que ce soit. À part son âge, un jour peut-être...



NICKI MINAJ

Super Ass

La chanteuse de 36 ans fait autant parler d'elle pour ses chansons que pour ses formes XXL. Son popotin ultra boosté par des injections et ses boobs refaits, elle les assume. En revanche, elle confie ne jamais avoir touché à son visage. Mouais...



Poupée gonflée !

SARAH FRAISOU

On l'appelle Bonnet H

La star des Anges ne s'en est jamais cachée : elle est accro à la chirurgie esthétique. Elle s'est fait liposucre puis injecter sa propre graisse dans les fesses plus d'une fois, et dernièrement elle a fait réduire la taille de ses seins pour avoir moins mal au dos. Une seule question : reste-t-il quelque chose d'origine ?



Aurélie
Dotremont

"J'ai décidé d'avoir des formes"
Rome ne s'est pas faite en un jour, tout comme le physique d'Aurélie. La starlette a subi une rhinoplastie puis a échafaudé un plan d'enfer pour être plus pulpeuse. "J'ai pris 10 kilos pour pouvoir injecter de la graisse dans mes fesses. Et je vais mettre des prothèses dans mes seins. J'ai décidé d'avoir des formes, donc je le fais jusqu'au bout." Quel engagement !



Fidji

Comme le nez au milieu de la figure

Difficile de reconnaître la gagnante de *Moundir* et *les Apprentis aventuriers* saison 2 tant elle a changé. "J'ai fait mon nez et des injections dans les lèvres", explique-t-elle. Elle nie en revanche avoir touché à ses fesses. "Avant, je faisais plus attention à ce que je mangeais, c'est tout." Pas très convaincant !



Adixia

Totalement accro

Lors de sa première apparition dans *Les Ch'tis à Hollywood* en 2013, Adixia avait une bouille de bébé. Depuis, elle a bien changé. "J'ai été accro à la chirurgie esthétique. J'ai tellement retouché mon corps et mon visage que je ne me reconnaissais plus", confie l'ex de Paga. Aujourd'hui, elle dit avoir décroché. Sérieux ?



Pimp my
bimbo



Trop, c'est
trop !

Les trans de la télé



**C'est bien connu,
les candidates de
téléréalité n'hésitent pas
à passer sur le billard.
Big boobs, big booty,
nose job... elles
refont tout !**

formées réalité

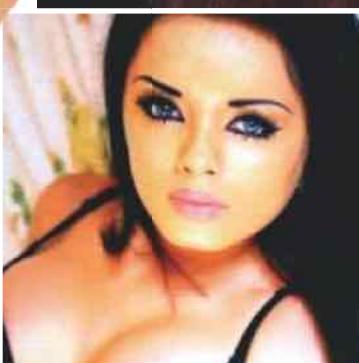


Jelena

Gros travaux

La starlette de *La Villa des coeurs brisés 4* a une passion : la chirurgie esthétique. "J'ai refait ma poitrine, mes fesses, mes lèvres et mes pommettes", confie-t-elle, avant d'ajouter : "J'ai pour projet de refaire aussi mon menton et mon nez." Avec toutes ces opérations passées et à venir, son chirurgien va clairement pouvoir se payer une résidence secondaire !

**Aurélie
Preston**



**Appelez-la
Barbie !**



Plus vraiment la même

Entre Aurélie et la chirurgie esthétique, c'est une histoire d'amour compliquée, à mi-chemin entre la passion et la haine. Elle a refait plusieurs fois son nez, ses seins, sa bouche. Mais aujourd'hui, la jeune femme semble apaisée : elle s'est fait retirer ses prothèses mammaires pour en remettre de moins grosses et pense lever le pied niveau opérations. Il était temps !

“J’ai déjà



Public : Quel rapport entretiens-tu avec ton corps ?

Jessica : Ça va aujourd’hui. J’ai fait un peu beaucoup de chirurgie esthétique, c’est sûr. Mais je l’assume totalement. Après, je ne le recommande à personne. C’est une démarche personnelle.

Tu ne regrettas aucune de tes opérations ?

Il y a certaines opérations que j’ai très mal vécues. J’en ai limite fait une dépression.

“C'est difficile de se dire que la perfection n'existe pas”



À bientôt 30 ans, la star des Marseillais a déjà subi plusieurs opérations de chirurgie esthétique. Aujourd'hui, elle se confie à Public sur ses ratés, ses complexes et la pression exercée par les réseaux sociaux.

tout refait!"

Que s'est-il passé?

J'ai beaucoup gonflé. Et quand je me suis regardée dans le miroir, je me suis détestée. Quand Thibault me regardait, je voulais me cacher.

Et que s'est-il passé avec ta bouche?

J'ai demandé des lèvres plus pulpeuses au chirurgien esthétique. Et je ne sais pas ce qu'il s'est passé, il m'en a mis partout! (Rires.) Ma bouche, c'était une horreur. Mais je me suis dit qu'avec un filtre Snapchat, ça ne se voyait pas trop, et puis que c'était le début et que ça allait dégonfler. En fait, non, j'étais ratée et j'ai tout fait dégonfler. Heureusement que c'était un bon produit et que ça a pu partir facilement. Aujourd'hui, ma bouche est toute molle, on dirait une petite huître! (Rires.)

Ton idéal de beauté, c'est qui?

Sur Instagram, il y a des filles super jolies partout. Et ça rend fou. Sur les réseaux sociaux, tu ne vois que des filles magnifiques, parfaites, et c'est difficile de réussir à se dire que la perfection n'existe pas. Ça met une sorte de pression.

À part ta poitrine, qu'est-ce qui te complexait?

Je n'avais pas vraiment de complexes. Tout s'est fait petit à petit. Au début, Thibault voulait refaire son nez. Et quand il est allé chez le chirurgien, j'ai demandé ce qu'on pouvait faire pour ma petite bosse. Et je me suis dit pourquoi pas. Et puis après, allez, le menton... Et puis, j'ai les moyens de le faire,

alors je le fais. Donc j'ai fait des injections dans le menton, mais comme ça ne tenait pas, j'ai fait mettre un implant. Ce ne sont pas de vrais complexes, juste une réaction à ce que je vois comme défauts quand je regarde la télé.

Justement, aurais-tu fait de la chirurgie esthétique si tu n'avais pas fait carrière dans la téléréalité?

Je ne pense pas. Peut-être mes seins seulement, parce que j'avais déjà des complexes là-dessus bien avant les aventures. Mais ce qui m'a fait changer de regard sur moi, c'est la télévision. Chaque jour, je vois des captures d'écran de moi dans l'émission des *Marseillais*, des morceaux de rushes, des épisodes. Je m'aperçois de mes défauts. Les gens me critiquent, alors j'y pense encore plus. Avant la télé, je me voyais moins, je me regardais moins. Le matin, je me maquillais vite fait avant d'aller bosser, je rentrais chez moi le soir et je me démaquillais. Au final, je n'étais pas tellement confrontée à mon image. Aujourd'hui, c'est très différent. Tout me saute aux yeux.

Il y a d'autres parties de ton corps que tu voudrais refaire?

Ça va être compliqué de refaire autre chose, j'ai déjà tout refait! (Rires.) Non, je pense que ça va. Mais je ne dis pas que je ne ferai pas de lipo après avoir été enceinte si je n'arrive pas à mincir.

Quel conseil beauté pourrais-tu nous donner?

Prendre du temps pour soi. Tous les jours, je prends le temps de mettre mes petites crèmes. Et le dimanche, soin des cheveux. Quand ça ne va pas, il faut prendre un bon bain et ça va tout de suite mieux. ■

Propos recueillis par Léa Hasvry

"J'ai fait une dépression après mon opération du menton"



"Si je n'arrive pas à mincir après ma grossesse, je ferai une liposuccion"



En quelques années, la petite dernière du clan a tellement changé qu'elle ne ressemble plus à celle qu'on a vue grandir dans L'Incroyable Famille Kardashian.

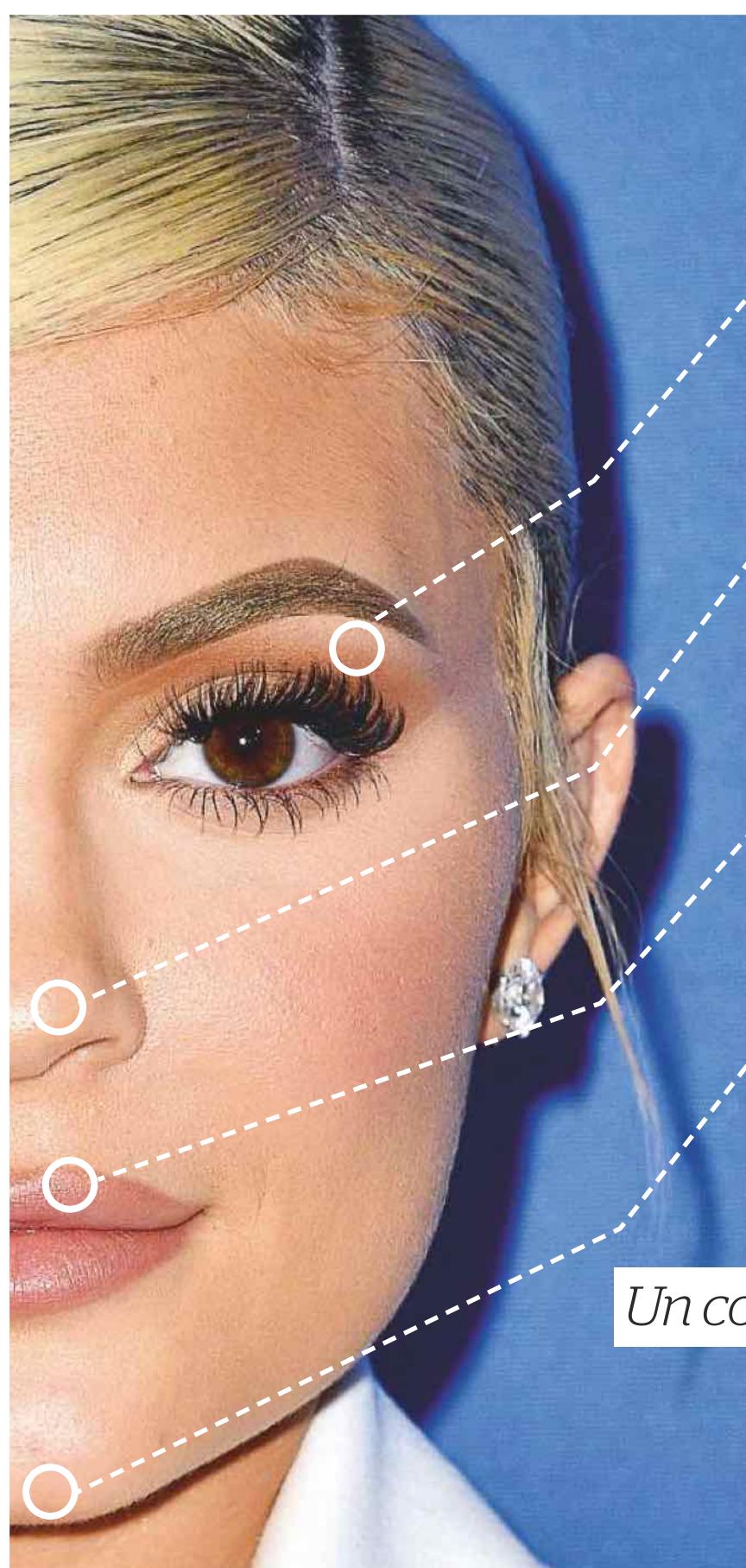
AVANT
13 ANS

Grand ravalement !

La reine de la mauvaise foi, c'est elle. Depuis des années, alors que ses followers voient son visage évoluer de jour en jour, Kylie a toujours démenti avoir eu recours au bistouri. Tout juste le mois dernier, la cadette des Kardashian a-t-elle confessé s'être fait gonfler les lèvres (non, sans blague ?). Interviewée par le magazine *Paper*, elle a déclaré : "Les gens pensent que je suis souvent passée sur le billard et que j'ai complètement reconstruit mon visage, ce qui est complètement faux. Je suis terrifiée et je ne le ferai jamais", avant d'ajouter : "Mes lèvres ? Ce sont des injections. C'était quelque chose qui me complexait et ça me tenait à cœur d'y remédier. Je ne le nie pas." Il faudrait être sacrément gonflée pour le faire. D'autant qu'en off, un de ses chirurgiens a balancé. "Kylie a vécu deux ans de métamorphose. On a tellement fait de travail ensemble qu'à la fin j'avais l'impression de discuter avec un de mes collègues tant elle s'y connaît en chirurgie. Elle sait ce qu'elle veut", a-t-il confié. Il faut dire qu'à la maison, Kylie dispose de super modèles : toutes ses sœurs y sont passées... ■

Kylie

Jenner



APRÈS
21
ANS

Les yeux

Tattoo d'une bombe !

Pour obtenir ce regard de biche, le baby du clan s'est fait remonter les paupières. Ajoutez à ça un tatouage des sourcils et vous obtenez des yeux revolver. "C'est une patiente en or", confie son chirurgien. Une poule aux œufs d'or, c'est certain !

Le nez

Comme le nez au milieu de la figure

Affiné, raccourci, remonté en trompette, le nez de Kylie a subi plusieurs rhinoplasties avant de trouver sa forme parfaite. Pourtant, il n'y avait pas tant de travail que ça. "Elle voulait le même que Kim, c'est pourquoi ça a demandé du boulot", confie un proche du clan Kardashian.

La bouche

Pump it up !

Pendant très longtemps, Kylie a nié avoir fait gonfler ses lèvres. Une position difficile à tenir quand on compare l'avant et l'après. La petite dernière du clan Kardashian a fini par avouer avoir eu recours à des injections pour remédier à ses complexes.

Le menton

On sort le rabot

Moins prononcé, plus discret, le menton de Kylie a lui aussi subi un bon rabotage. Aujourd'hui, il ressemble trait pour trait à celui de Kim. Parfait, c'est pile ce qu'elle voulait !

Un corps parfait...ement refait !

Un body de compète !

Comme sa sœur Kim, Kylie rêvait de formes XXL. Et si la starlette ne manque jamais une séance de gym, il n'en reste pas moins qu'avec un petit coup de pouce du chirurgien les choses vont quand même bien plus vite. Pour se métamorphoser en mini-Kim, Kylie s'est fait implanter des prothèses mammaires. Puis, elle s'est fait des injections dans les fesses pour obtenir le même popotin que sa sister. Il se murmure même qu'après avoir accouché de Stormi, la starlette s'est fait liposucre vite fait bien fait. Bah oui, pourquoi traîner ?



À partir de 350 €

Nabilla Benattia

Orange... ô désespoir !
On la croyait épargnée par les problèmes de cellulite ; il n'en est rien. La bimbo au corps de déesse a aussi ses petits (tout petits !) problèmes de mortelle. Pour y remédier, elle a recours à un combiné d'ultrasons et de radiofréquence.

L'avis pro
La méthode Accent Prime est très prisée des top-modèles, qui y ont surtout recours pour raffermir la peau. Il ne s'agit pas de faire maigrir ni de faire disparaître les kilos.

Que fait la peau lisse ?

Tracy Cohen Sayag, directrice

CLINIQUE DES CHAMPS-ÉLYSÉES

Alignment des dents, greffe de cheveux, chirurgie des paupières, lissage de peau... Tracy Cohen Sayag, directrice de la clinique des Champs-Élysées, nous dit ce que ses clients ont refait !

Par Leslie Benaroch

Et

t'as fait qu

1200 €

Thomas Vergara

Sous toutes les facettes

Vivre avec Nabilla, c'est aussi rire à pleines dents chaque jour. Pour Thomas, donc, le sourire est plus que primordial... Pour ce faire, le beau gosse a eu recours à une pose de facettes faites sur mesure à la clinique des Champs-Élysées. Et hop, en trois séances, un smile Ultra Brite !



L'avis pro

Les facettes permettent de modifier la forme, la teinte, la taille et l'alignement. On peut choisir la version ultra white comme Thomas ou quelque chose de plus naturel...

Les dents



Benjamin Castaldi

Redresseur de dents !

"En six mois, j'ai retrouvé un sourire parfait pour continuer à croquer la vie à pleines dents avec vous et ma petite famille d'amour !" postait le chroniqueur de TPMP sur Instagram après sa dernière séance d'Invisalign, une technique qui aligne les dents à partir d'une gouttière invisible.

À partir de 3 200 €

Les dents du bonheur

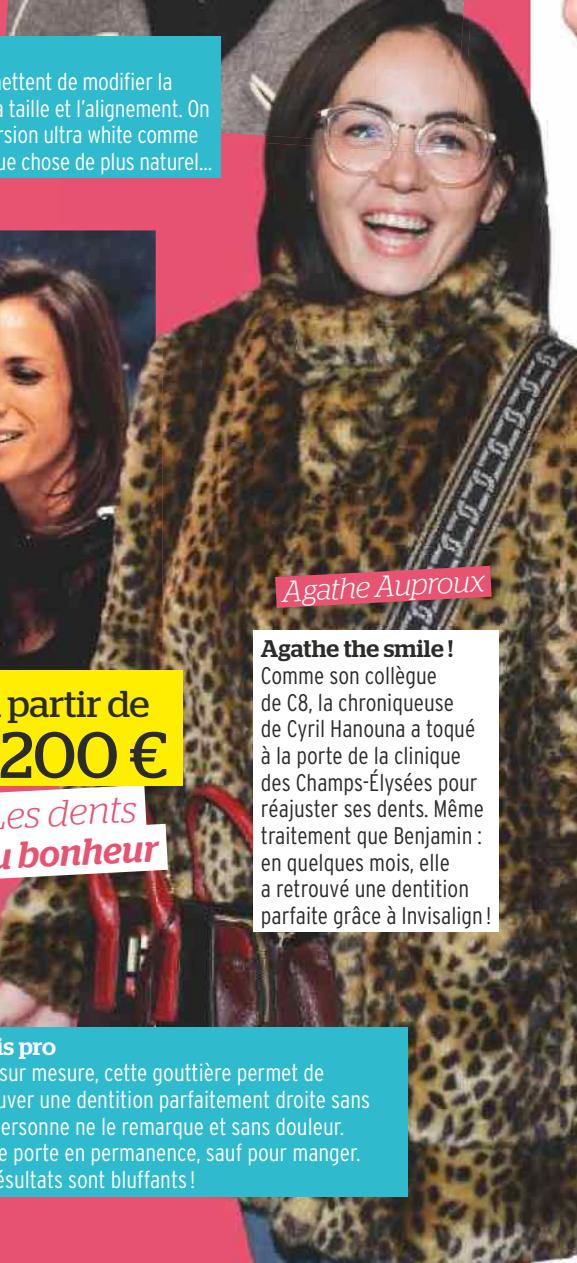
L'avis pro

Faite sur mesure, cette gouttière permet de retrouver une dentition parfaitement droite sans que personne ne le remarque et sans douleur. Elle se porte en permanence, sauf pour manger. Les résultats sont bluffants !

Agathe Auproux

Agathe the smile !

Comme son collègue de C8, la chroniqueuse de Cyril Hanouna a toqué à la porte de la clinique des Champs-Élysées pour réajuster ses dents. Même traitement que Benjamin : en quelques mois, elle a retrouvé une dentition parfaite grâce à Invisalign !



*toi,
oi ?*



Tattoo *d'une grande !*

À partir de
300 €

Kelly Vedovelli

J'y vais,
j'y vais pas ?

Il y a pas ?
Comme Matt Pokora, Kelly regrette certains de ses tatouages et songe à opter prochainement pour la technique du laser, qui permet de détruire le pigment artificiel présent dans la peau. Plusieurs séances sont nécessaires...

L'avis pro

Plus efficace lorsque le tatouage a plus de dix ans, le détatouage marche cependant sur toutes les carnations et requiert environ six à dix séances.



450 €

L'avis pro
La technique a séduit de nombreuses stars, mais la réglementation en France a changé et le PRP est interdit aujourd'hui.

Vampire diary

Vampire lift
Des photos de Kim Kardashian avec ces mêmes traces de sang avaient affolé la Toile... Pas de panique ! La star des *Marseillais* a, comme elle, eu recours aux injections de PRP - surnommées "vampire lift" ! Il s'agit de plasma sanguin qui, une fois injecté, régénère la peau de manière naturelle. Et hop, une peau de bébé pour la plus suivie des stars de téléréalité sur le Net !



Dans le secret des Anges...

À partir de
250 €

L'avis pro

Un traitement complet comprend une à quatre séances espacées de trois semaines. On traite au maximum quatre zones au cours d'une même séance, à raison de huit minutes par zone.



3000 €

Oh la barbe !

Qui, la barbe !

Améliorer les héros de *Robin Hood* ou seulement l'ajouter dans *Les Princes et les Princesses de l'amour* : fastoche pour le beau gosse, accessoirement élu Mister Luxembourg 2019. Sa dernière bataille est sur le point d'être remportée : celle de la pilosité ! Dylan a en effet eu recours à une greffe de barbe ! Même procédé que pour les cheveux, il s'agit de prélever sur une zone où la repousse est perpétuelle (la nuque) et de les réimplanter.

L'avis pro

On utilise un système d'extraction des greffons complètement manuel qui ne laisse aucune cicatrice. Les premières repousses se voient à partir de trois mois. Résultat définitif au bout d'un an.



Maddy Burciaga

Bye-bye, cellulite !

Les photos en maillot de bain sur des plages de rêve sont devenues sa marque de fabrique sur les réseaux sociaux. Pas question

réseaux sociaux... Pas question, donc, de se laisser aller ! Pour combattre la cellulite - eh oui, même elle ! -, Maddy a utilisé des micro-ondes intelligentes. En faisant vibrer les molécules et en les absorbant, le système Onda Coolwaves réduit les accumulations de graisse au niveau du ventre, des poignées d'amour, des cuisses et des genoux.

Un traitement complet comprend une à quatre séances espacées de trois semaines. On traite au maximum quatre zones au cours d'une même séance, à raison de huit minutes par zone.

Et toi, t'as fait quoi ?

Magali Berdah



À partir de
5 000 €



Par tous les seins !
Pour la businesswoman la plus célèbre de France, la vie est trop courte pour s'en faire avec des complexes... La boss de Shauna Events a ainsi opté pour une augmentation mammaire et l'a fait partager avec humour à ses abonnés sur Instagram ! Parce qu'elle n'a rien à cacher...

L'avis pro
Deux techniques existent en matière mammaire : la prothèse (qui consiste à poser des implants pour donner du volume et redessiner) ou le lipofilling (qui prélève la graisse sur une partie du corps pour la réinjecter dans la poitrine).

2 000 €

Tatiana-Laurence Delarue

Salut les musclées !

Elle est l'une des plus belles filles de la télé, et pour le rester, Tatiana n'hésite pas à tester les dernières innovations de la clinique des Champs-Élysées, comme l'EMSculpt, qui fait travailler les muscles fessiers (ou abdos) et équivaut à une séance de sport de 20 000 squats par séance de trente minutes...

Contouring
sur le ring !



Les yeux

3 500 €

Jean-Michel Maire

"T'as d'beaux yeux, tu sais !
Une réputation de fêtard et de tombeur, ça s'entretient... Pour garder l'œil vif, le chroniqueur de TPMP est ainsi passé sur le billard pour une blépharoplastie - ou chirurgie des paupières - , procédé de rehaussement idéal pour retrouver un regard revolver...

L'avis pro
L'opération dure entre une demi-heure et une heure, sous anesthésie locale ou générale. Premiers résultats immédiats et optimaux après trois à six mois...



Milla Jasmine

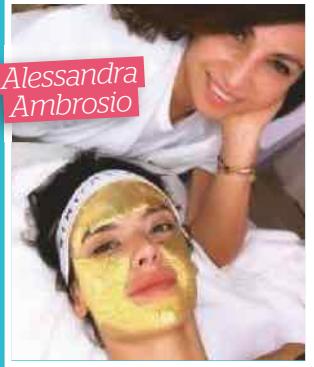
450 €

Redessiner, c'est gagné !

La starlette de real TV a opté pour un contouring du visage version 2.0 ! Très en vogue chez les stars US - même les plus jeunes -, le principe est simple : des injections d'acide hyaluronique pour redonner du volume et de l'élasticité à la peau et sculpter les formes.

L'avis pro
L'acide hyaluronique est le traitement anti-âge numéro 1 en médecine esthétique. Utilisé à différents âges, selon les besoins : comblement des rides, relâchement cutané, cernes. Les résultats d'un lifting sans chirurgie !

L'avis pro
Avec ses ondes électromagnétiques de haute intensité, l'EMSculpt révolutionne le body contouring ! En plus d'augmenter la masse musculaire, il permet d'éliminer la graisse superficielle en seulement quatre séances.



Bas les masques !

Depuis quelques mois, ces photos pullulent sur Instagram ! Toutes les stars - des tops sexy de Victoria's Secret aux mannequins français les plus bankables - postent en effet leur selfie avec ces drôles de feuilles d'or sur le visage. Et pour cause, le masque Mimi Luzon (du nom de son inventrice) est un peu la Rolls-Royce du soin du visage ! Constitué d'or 24 carats, il garantit une peau lisse, saine et radieuse à tout âge.

L'avis pro

Sous forme de nanoparticules, l'or est un matériau biocompatible avec la peau et convient pour tous les types, même les plus sensibles. Les molécules microscopiques d'or se faufilent dans les cellules de l'épiderme et réduisent le stress oxydatif, les taches et les rides.

Capucine Anav

Au poil !

Poser en maillot sur une plage pour affoler la Toile... pas si facile ! L'exercice requiert en effet une certaine préparation : choix du chapeau, du maillot et épilation nickel ! La chérie d'Alain-Fabien a ainsi pris les devants avec quelques séances d'épilation au laser. Et hop, Instagram, nous voilà !

L'avis pro

En général, il faut compter entre huit et dix séances espacées de six à huit semaines, chacune durant entre vingt et trente minutes (selon l'étendue de la zone). Presque tous les poils sont détruits, et plus de 90 % des poils ne repousseront plus !



Il ne se fait plus de cheveux...
1,7 million de followers sur Insta... Le Belge des *Marseillais vs le Reste du monde* à la plastique parfaite n'a pas de mal à séduire le public... Mais pour continuer de lui plaire, c'est à la directrice de la clinique des Champs-Élysées, Tracy Cohen Sayag, qu'il a fait appel pour des implants capillaires. La technique FUE (Follicular unit extraction) permet de prélever des cheveux derrière la tête un par un et sans laisser de cicatrices.

L'avis pro

De plus en plus d'hommes ont recours à l'implantation capillaire. Elle dure entre trois et cinq heures sous anesthésie locale. On peut lui associer des injections de PRP pour augmenter les chances de survie du greffon implanté. Résultat visible à partir de six mois.



150 €

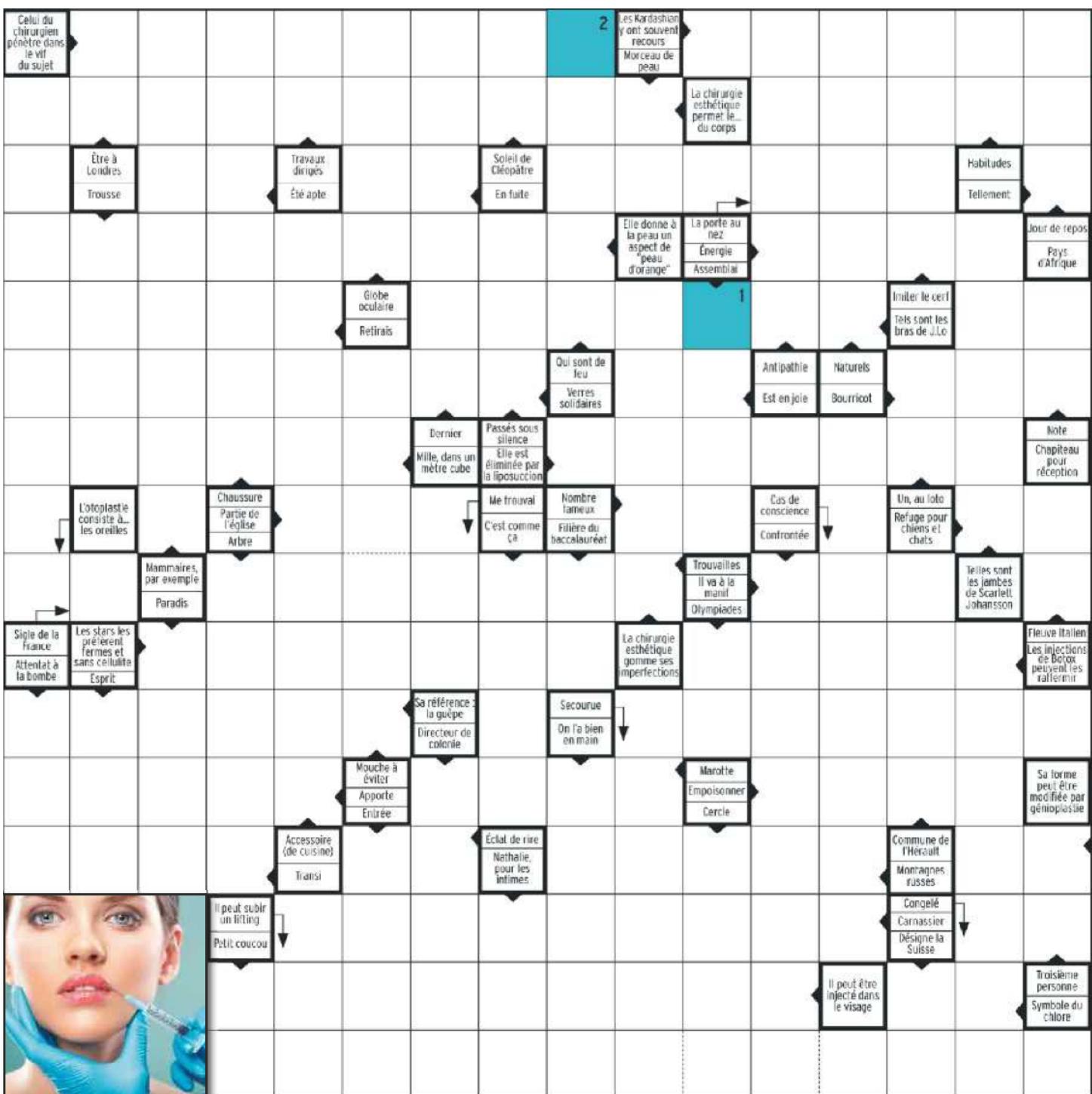
Cécile de Ménibus

Toujours dans le cou !

Pour retrouver l'ovale de son joli visage, l'ex-acolyte de Cauet a choisi la méthode Accent Prime. La même qui traite la cellulite de Nabilla... S'ils éliminent les amas graisseux, les ultrasons et la radiofréquence permettent aussi de raffermir une peau détendue. Le médecin utilise une pièce à main différente - MiniSpeed - pour traiter les zones délicates du visage, du cou et du décolleté.

L'avis pro

Accent Prime est sans effets secondaires ni temps d'arrêt. Le patient reprend ses activités immédiatement après la séance.



Sudoku

Remplissez les cases vides de ces grilles avec des chiffres de 1 à 9. Mais attention, chaque chiffre ne doit figurer qu'une seule fois sur une même ligne, verticale ou horizontale, et dans le même carré.

1- Niveau : facile

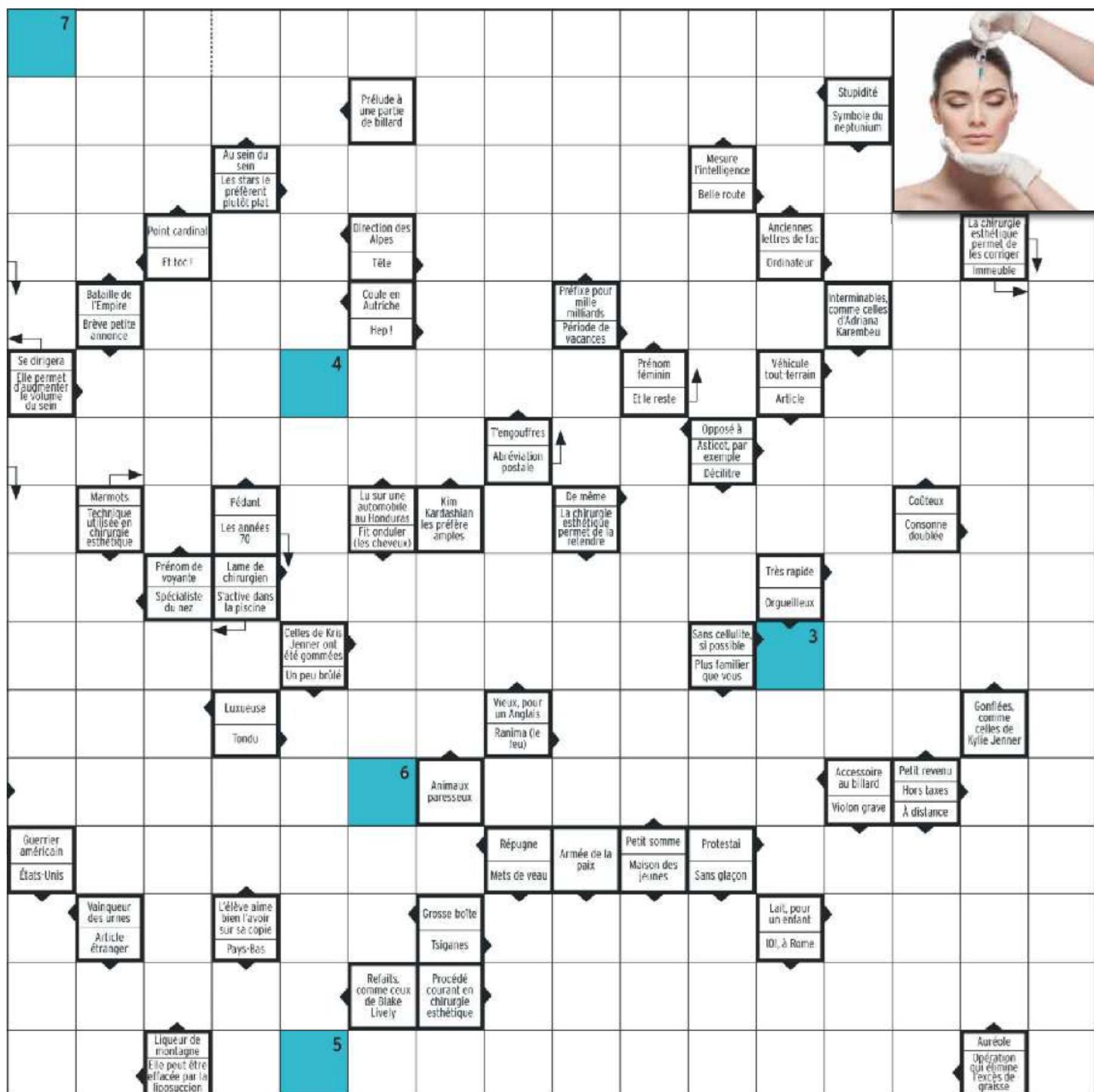
					2	1
8	1	9		3	6	
	3		2		9	
6					5	
	6	1	5			
5	2	7	3		1	
9	8			4	5	
				1	8	4
3	4			8		9

2. Niveau · facile

En remplissant cette grille se rapportant à la chirurgie esthétique et en associant les lettres figurant dans les cases numérotées, découvrez le mot mystère grâce à cet indice : il permet de se faire tirer le portrait...

Le mot à découvrir

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---



Solution des mots fléchés page 74.

			5		
			1	4	3
			7	8	
2			8		
			5	7	3
4	8			9	
	9	1			
7	5	2		1	4 9
	3	5	7		

			4		9		
			3	6		2	
5							
2							7
			4	1	3		
7	2			1			
9						1	
6			8		2	9	

					9		
5					7		
					2	3	
8							
6							
5	4	8	6				2
3	4	1					
9						1	
9		4	5	7		6	



donna



On aurait pu croire que la Madone s'assagirait avec le temps ; c'était bien mal la connaître. Au début des années 2000, elle s'engage contre la guerre en Irak et ne loupe pas une occasion de tacler George W. Bush. En 2005, la star prend un virage électro, change de look et redevient l'icône gay qu'elle était à ses débuts.

2006

2002

2001

Depuis ses premiers pas dans la musique en 1978 jusqu'à ses 60 ans aujourd'hui, la reine de la pop est passée tant de fois sur le billard qu'on a du mal à la reconnaître.

A

À la fois acteur et réalisateur, j'adore bosser avec mes potes, Gilles Lellouche et Benoît Magimel. Ma compagne fut une Môme exceptionnelle.

B

En 2005, j'ai quitté ma femme pour une autre que j'avais rencontrée sur le tournage du film *Mr. & Mrs. Smith*.

C

J'ai donné la réplique à Charlize Theron dans *Mad Max : Fury Road* puis à Leonardo DiCaprio dans *The Revenant*.

D

Ultra sexy en blouse bleue, je sauve des vies et soigne les grands brûlés depuis plusieurs saisons au Grey Sloan Memorial Hospital.

E

Depuis que j'ai pris ma retraite, je suis encore plus sexy. Je pose à moitié à poil pour des marques de sous-vêtements. Ma femme n'oublie jamais de Spice up notre life !

Public a pioché le meilleur de chaque star pour composer l'homme idéal. Retrouvez à qui appartient quoi...

Le mec idéal

Tom Hardy



Brad Pitt



David Beckham



Guillaume Canet



Jesse Williams



Mots cachés

Par Philippe Chabrol

Tous les mots de la liste ci-dessous se rapportent à la chirurgie esthétique. Ils figurent dans la grille en tous sens. Retrouvez-les, rayez-les et vous découvrirez, avec les lettres restantes, le mot mystère grâce à cet indice : **table d'opération pour addition ou soustraction...**



E	U	Q	I	T	E	H	T	S	E
I	N	V	E	N	T	R	E	I	L
T	Y	E	U	X	I	U	G	L	I
S	S	B	G	I	L	R	O	I	P
A	E	P	E	A	U	E	B	C	O
L	I	D	L	R	L	S	O	O	S
P	N	L	I	L	L	L	T	N	U
O	S	H	I	R	E	I	O	E	C
N	C	A	A	R	C	O	X	C	C
I	T	T	N	A	L	P	M	I	I
H	D	E	S	S	I	A	R	G	O
R	Z	L	I	F	T	I	N	G	N

BOTOX • CELLULITE • CHIRURGIE • COLLAGÈNE • COU • ESTHÉTIQUE • GRAISSE • IMPLANT • LIFTING • LIPOSUCCION • NEZ • PEAU • POILS • RHINOPLASTIE • RIDES • SEINS • SILICONE • TAILLE • VENTRE • YEUX

Solution: BILLARD

Le mot de la fin

P.C.

En partant du mot **DÉBIT**, trouvez les cinq mots suivants en ne changeant à chaque fois qu'une seule lettre par rapport au terme précédent. La dernière ligne vous révélera le régime alimentaire adopté par Miley Cyrus.

1. Face-à-face.
2. Dommage.
3. Peintre impressionniste français.
4. La ville du jeu, en faisant court.

	D	E	B	I	T				
1.									
2.									
3.									
4.									

Solution: VEGAN



Mots en vrac

Dix noms de stars ayant eu recours à la chirurgie esthétique sont cachés dans cette grille. Retrouvez-les (ils peuvent être lus dans tous les sens et une même lettre ne peut pas être commune à plusieurs noms).

E	C	F	A	Q	A	L	H	E	N
N	A	L	L	I	B	A	N	M	A
C	W	J	O	L	I	E	A	N	I
Y	R	A	J	Y	U	D	X	E	H
K	T	U	U	Q	O	M	Z	F	S
I	B	Z	I	N	W	E	P	N	A
F	O	X	N	S	P	P	J	A	D
V	D	A	H	O	E	I	F	F	R
E	G	X	L	K	L	T	M	D	A
N	A	M	D	I	K	T	H	A	K

MADONNA, NABILLA, NEF NAF, PITT, CRUISE, FOX, JOELLE, KARDASHIAN, KIDMAN, LOPEZ.

Elle avait la voix, il lui manquait le physique d'une superstar. Alors, pour l'aider, René a guidé Céline vers la chirurgie esthétique. Résultat bluffant!

AVANT
15
ANS

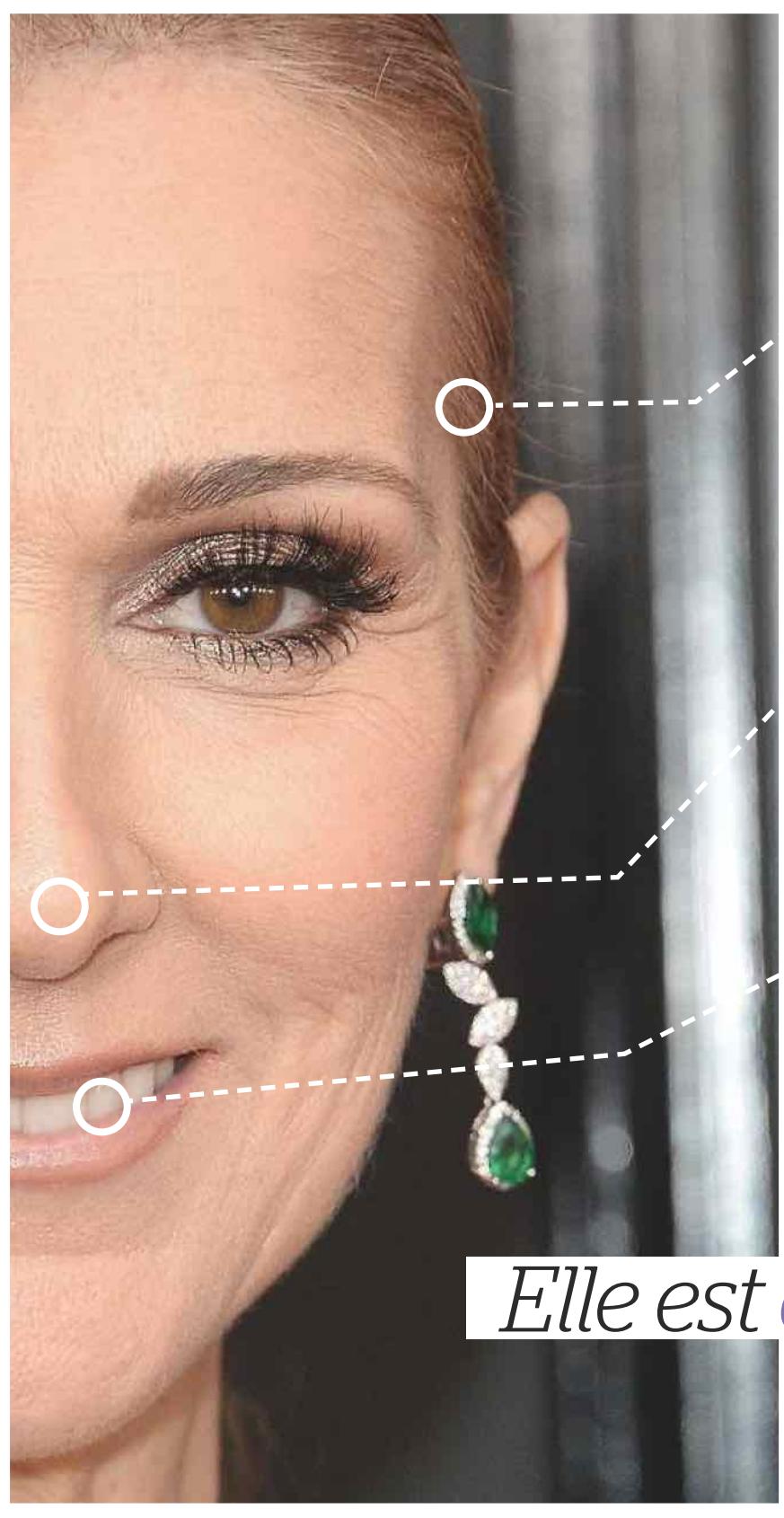
Grand ravalement !

Avant de devenir la superstar au look soigné que l'on connaît aujourd'hui, Céline Dion n'avait pas du tout un physique de jeune première. En regardant son passage dans l'émission *Champs-Élysées*, en 1983, où elle chante *D'amour et d'amitié*, René Angélil s'est dit qu'il fallait absolument booster le physique de sa petite protégée pour en faire une vraie gagnante. Première étape : remédier à ses problèmes de dentition. Un appareil, des soins orthodontiques et hop, le tour est joué ! Étape suivante : le nez, qu'il faut affiner. Puis, l'épilation du front, pour pallier son implantation capillaire assez particulière. Grâce au laser et à l'épilation définitive, Céline dit adieu à ce petit duvet descendant qui lui gâchait la vie. Aujourd'hui, la star bénéficie toujours des conseils relooking que René lui a donnés au tout début de sa carrière. ■



Céline

Dion



APRÈS
50
ANS

Les cheveux

Avant, l'implantation des cheveux de Céline posait problème. Ils descendaient trop bas sur le front et cachaient une grande partie de son visage. Une seule solution : passer par l'épilation définitive au laser pour redessiner les contours de son cuir chevelu. En quelques séances, c'était réglé !

Le nez

À ses débuts, Céline affichait un nez plus rond et plus large qu'aujourd'hui. Normal, la chanteuse de *My Heart Will Go On* a eu recours à une rhinoplastie. Elle a fait affiner l'arête pour plus d'élégance et de discrétion. Verdict ? Le résultat est canon.

Les dents

Le plus gros défaut physique de Céline à ses débuts ? Sa dentition mal alignée. Pour remédier à cela, René Angélil, qui s'occupe d'elle en tant que manager, lui propose de porter un appareil, de se faire poser des facettes et d'aller plusieurs fois par an chez l'orthodontiste. Après des mois et des mois de galères et de souffrances, Céline peut enfin dévoiler son sourire tout beau, tout neuf !

Elle est contre le Botox

La chirurgie esthétique, oui ; le Botox, non merci ! Dans une interview accordée au *Sun*, Céline Dion a déclaré qu'elle n'avait rien contre un petit coup de bistouri, mais qu'en revanche elle ne se laisserait jamais aller à tester le Botox. "J'adorerais faire des trucs, mais je ferai très attention si c'est le cas. Je ne peux pas faire de Botox... parce que je suis chanteuse. Si ça va trop profondément, ça peut paralyser... Si je chante et que rien ne bouge, je ne pense pas que ça aura le même impact, donc je ne veux pas perdre en émotion, en conviction, en partage avec le public." Bien dit, Céline !

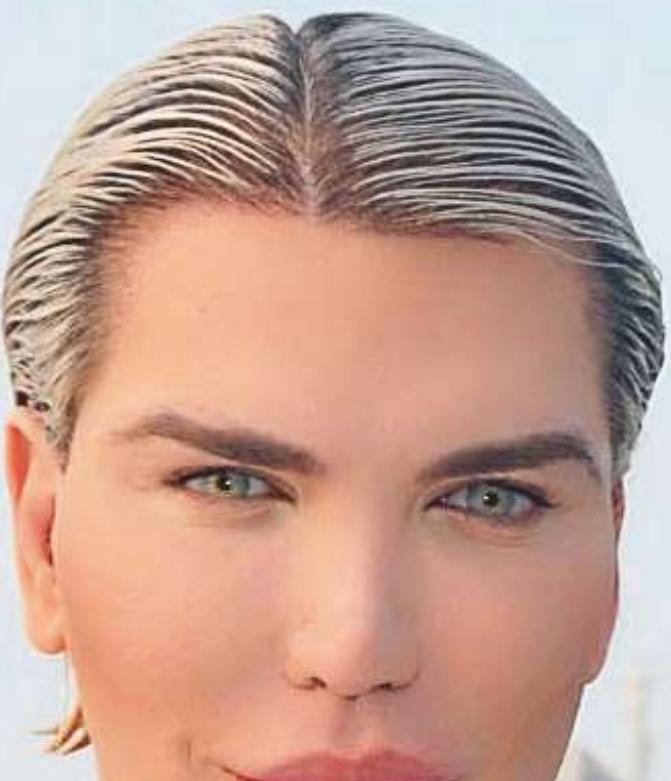


Complexé par son apparence physique, mal dans sa peau, Rodrigo décide en 2004 de subir sa première opération. Depuis, il ne s'arrête plus.



Sa dernière opération ? Une onzième rhinoplastie, réalisée en Iran pour la modique somme de 7 000 euros. "Depuis quatre ans, je ne respirais plus par le nez, c'était un calvaire." Plus que de te regarder dans le miroir ?

À 35 ans et après 70 opérations, le Brésilien Rodrigo Alves poursuit son rêve de devenir l'équivalent humain du mari de Barbie, au péril de sa vie...



Rodrigo Alves

Le Ken humain





Rodrigo Alves a 35 ans. Il aura fallu plus de 500 000 euros et 70 opérations à Rodrigo Alves pour être enfin lui-même. Il y a quelques années, en 2004, mal dans sa peau, harcelé par ses camarades de classe, ce Brésilo-Britannique décide de réaliser son plus gros rêve : ressembler à Ken, le mari de Barbie, la poupée Mattel. Une première opération, une deuxième, puis encore une et, d'un coup, sa vie bascule. *“La chirurgie esthétique a été le seul moyen pour moi de renouer avec mon âme. J'avais la sensation d'être né dans le mauvais corps, et cela m'a demandé beaucoup de courage de remédier à ça. Après mes opérations, j'ai gagné confiance en moi et j'ai pu commencer à vivre comme je l'entendais”*, confie le jeune homme, aujourd'hui âgé de 35 ans. Pour vivre comme il l'entend, Rodrigo Alves subit plus de 30 opérations en dix ans. Liposuctions du ventre, des cuisses, des mollets, injections de Botox, rhinoplasties à répétition, implants fessiers... aucun acte médical n'est trop risqué pour lui. Il s'est même fait poser des implants musculaires abdominaux et pectoraux et a fait augmenter la taille de ses biceps. Et pour financer toutes ces modifications, Rodrigo cumule plusieurs jobs en plus de son travail de steward. Invité sur différents plateaux en Angleterre et au Brésil, celui que l'on surnomme le Ken humain assume son extravagance. *“Je sais que ce n'est pas un choix commun mais moi, ça me fait du bien.”* Pourtant, quinze ans après sa toute première chirurgie esthétique, Rodrigo aimeraient lever le pied, même s'il s'en estime incapable. *“Une fois que l'on commence, on ne peut plus s'arrêter. Bien sûr, je suis perfectionniste, mais il y a un effet boule de neige qui fait que je ne m'arrêterai jamais”*, a-t-il expliqué après sa onzième rhinoplastie. Pas sûr que ce soit la meilleure manière de rendre hommage à Ken... ■



*Saurez-vous repérer
les stars qui sont passées
sur le billard pour se faire
refaire le nez ?*

À QUI SONT ces nez refaits ?



A

Je suis australienne, et ma sœur est encore plus connue que moi. Elle a chanté *Can't Get You Out of My Head*.



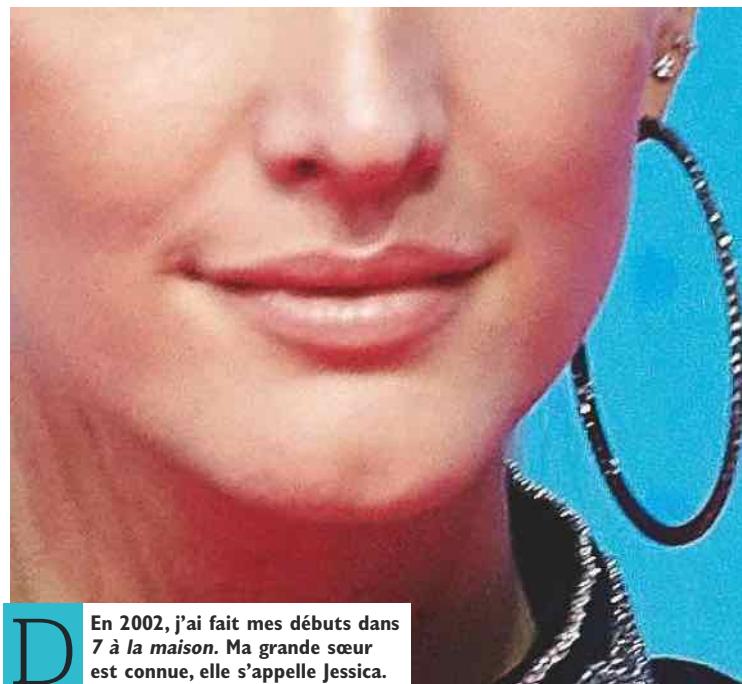
B

En ce moment, je tourne un film en Corée du Sud, mais ma dernière apparition télé remonte à *New Girl*.



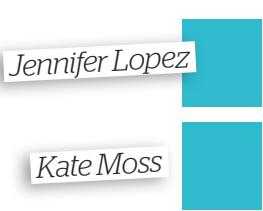
C

Avec mon groupe, on vous a fait danser sur tous nos tubes. I gotta feeling que vous allez trouver.



D

En 2002, j'ai fait mes débuts dans *7 à la maison*. Ma grande sœur est connue, elle s'appelle Jessica.



Jennifer Lopez



Fergie



Dannii Minogue



Keira Knightley



Ashlee Simpson



Kate Moss



Victoria Beckham



Alicia Keys



Britney Spears



Megan Fox

Solution: E, C, A, J, D, H, G, I, E, B.



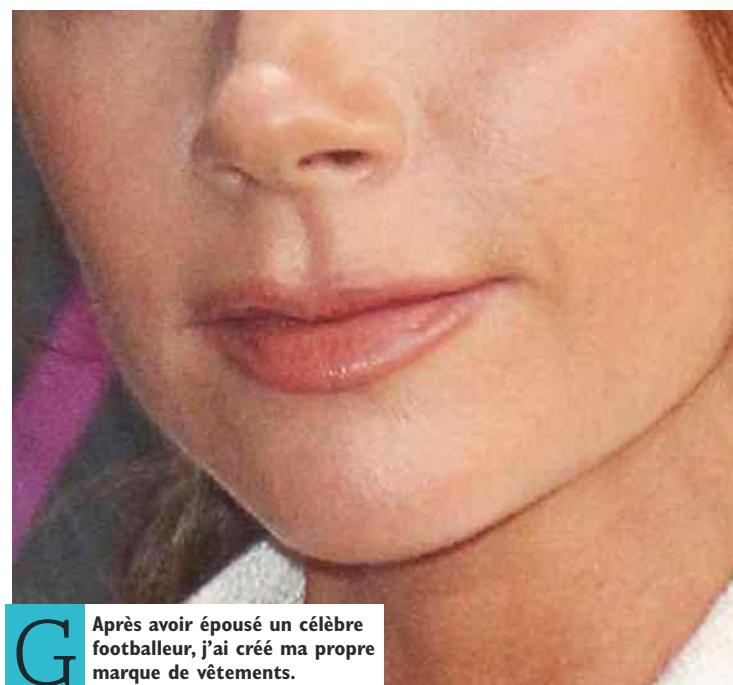
E

Pop star mondialement connue, j'ai ma résidence à Las Vegas où je chante tous mes tubes, comme *I'm a Slave 4 U*.



F

Plus connue pour mes incroyables fesses que pour mes performances d'actrice, je reste une bomba latina aux yeux de tous.



G

Après avoir épousé un célèbre footballeur, j'ai créé ma propre marque de vêtements.



H

J'ai défilé pour les plus grands couturiers et posé pour des milliers de couv. Indice : je suis une brindille.



I

Depuis quelques années, je revendique le no make-up. Je suis une chanteuse connue depuis 2001 pour ma chanson *Fallin'*.



J

British et fière de l'être, j'adore les pirates des Caraïbes...



13 années avec Kim K

En 2012, Kim et Kanye officialisent leur love story. Désormais compagne du célèbre rappeur, la starlette rêve d'intégrer le milieu de la mode et de faire la couv de Vogue, alors elle met le paquet sur la chirurgie pour entrer dans les canons de beauté du magazine. Résultat, pour son mariage en 2014, Anna Wintour réalise son rêve en la faisant poser pour le célèbre magazine.

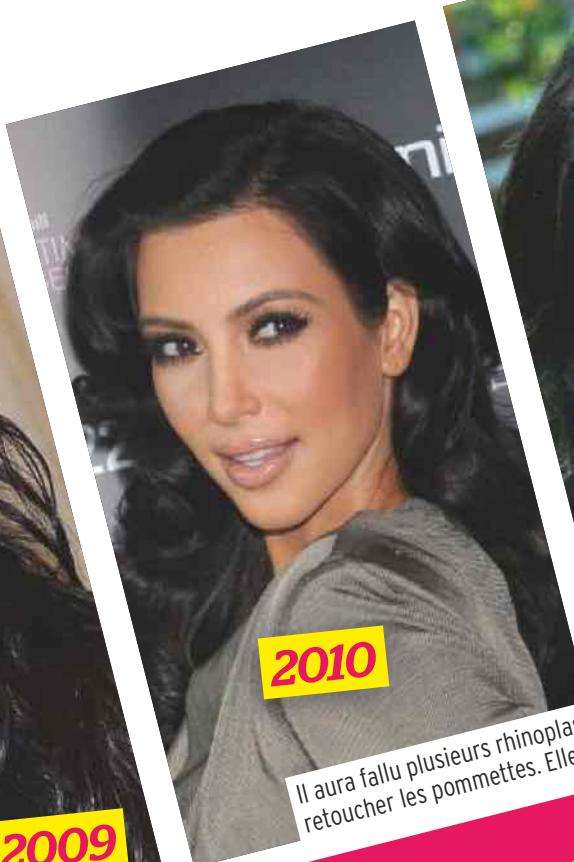


ardashian



Après bien des opérations, des vampire lifts, des injections de Botox et d'acide hyaluronique, la femme de Kanye ne ressemble plus du tout à ce qu'elle était avant. C'est ça, la magie des Kardashian !

2018



Il aura fallu plusieurs rhinoplasties pour obtenir ce nez plus fin. Entre-temps, KK s'est fait également retoucher les pommettes. Elle a fait raboter son menton pour qu'il soit plus court et moins galoché.

À 38 ans, la femme de Kanye West nie toujours avoir eu recours à la chirurgie esthétique. Pourtant, en se plongeant dans son album, on découvre que la bimbo n'est plus vraiment la même femme...

2019



La BFF de
Kendall Jenner
jure ne jamais
être passée par
la case bistouri.
Public l'a prise
au mot et l'a
passée au
détecteur de
mensonges...

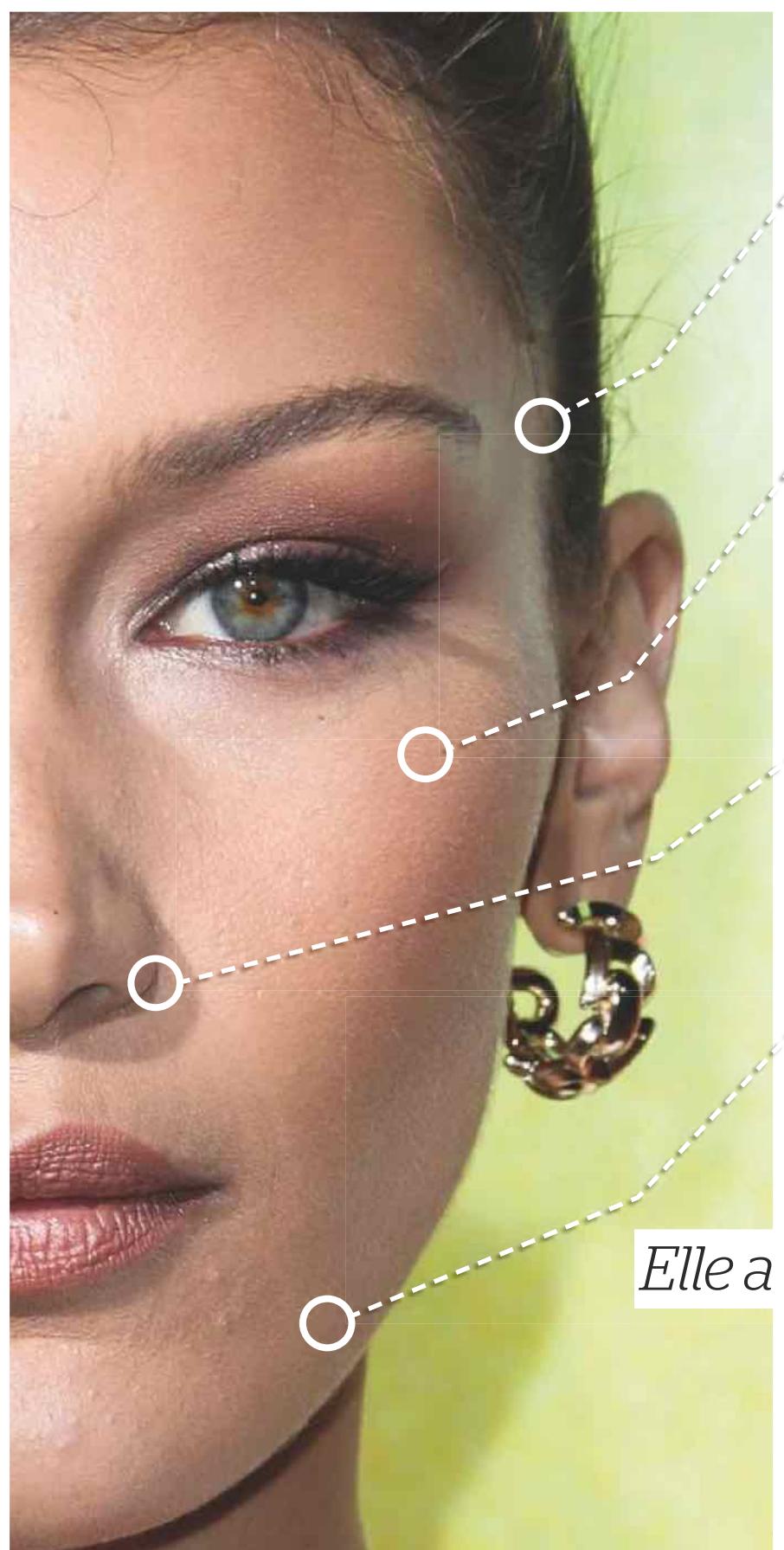
AVANT
18
ANS

Grand ravalement!

C'est pas joli joli de mentir, même quand on s'appelle Bella. À 22 ans, la top de Victoria's Secret, élue mannequin de l'année en 2016, persiste à dire qu'elle n'a jamais été opérée et n'a même jamais eu recours à la médecine esthétique. *"Les gens pensent que j'ai fait de la chirurgie, refait ça ou ça. Mais vous savez quoi ? On peut passer mon visage au scanner. Injecter quelque chose dans mes lèvres m'effraie. J'aurais bien trop peur de faire une énorme bêtise"*, déclare-t-elle. Étant suivie par plus de 23 millions d'abonnés sur Instagram, la jeune femme sait très bien qu'il serait dangereux de revendiquer le contraire. Pourtant, sur Internet, personne n'est dupe. Et partout sur les fan-bases, on peut trouver des avant/après édifiants de la meilleure amie de Kendall Jenner. Pour ôter le doute et prouver que Bella a bel et bien eu recours à la chirurgie esthétique, *Public* vous propose la preuve par l'image. Alors, convaincue ? ■



Hadid



APRÈS
22
ANS

Le haut du visage

"Le front est bombé, elle a certainement fait du Botox, en plus d'injections de toxine botulique dans les tempes pour remonter la queue du sourcil", confient Laurence Benouaiche et Catherine de Goursac, chirurgienne et médecin esthétiques à Paris. Avant d'ajouter que Bella a probablement retravaillé ses cernes en faisant des injections dans la "vallée des larmes".

Les pommettes

Bien sûr, Bella a beaucoup maigri entre ses débuts dans le mannequinat et aujourd'hui, mais il ne fait aucun doute que la jeune femme a retouché ses pommettes de manière à les rendre plus saillantes. Selon des experts basés à Los Angeles, elle aurait eu recours à des ultrasons focalisés pour donner ce côté plus anguleux très prisé des photographes et des designers.

Le nez

Ouh la vilaine ! Bella assure n'avoir jamais été opérée, et pourtant, selon le Dr Brown, basé à L.A., elle aurait subi deux rhinoplasties. *"Une première pour enlever la bosse, et la seconde pour affiner l'arête du nez."*

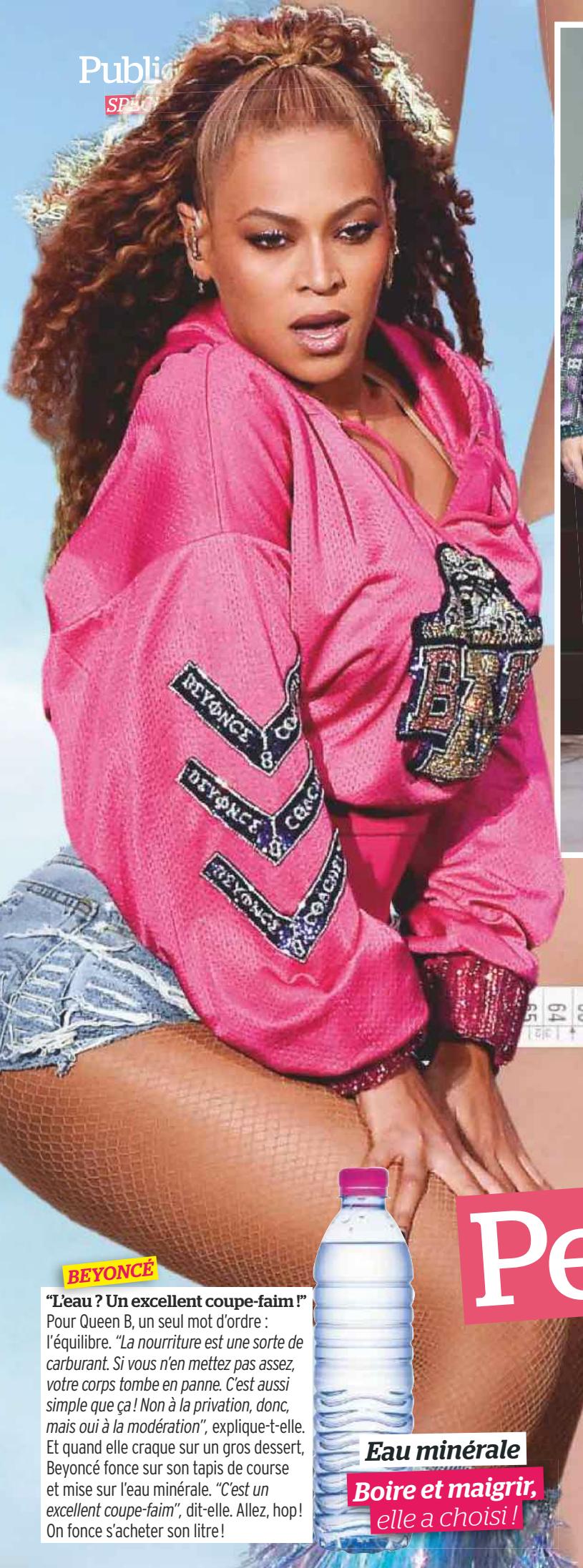
Le bas du visage

Pas de doute, l'ovale du visage de Bella a bien changé en quelques années. Toujours selon le Dr Brown, spécialisé en médecine et chirurgie esthétiques, la top aurait fait retendre ses tissus au niveau de la mâchoire pour triangulariser le visage et aurait eu recours à un implant ou à des injections pour redessiner son menton.

Elle a aussi refait sa bouche

Ultra pimpée !

La bouche de Bella a bien changé. Mieux dessinée, repulpée, elle ressemble presque à celle de Kylie Jenner, en moins imposante. Mais ce n'est pas tout. Pour accéder au rang d'Ange de Victoria's Secret, il se murmure que la top aurait eu recours à deux liposuctions et à du laser pour effacer ses vergetures. Ça en fait du boulot !



BEYONCÉ

"L'eau ? Un excellent coupe-faim !"

Pour Queen B, un seul mot d'ordre : l'équilibre. "La nourriture est une sorte de carburant. Si vous n'en mettez pas assez, votre corps tombe en panne. C'est aussi simple que ça ! Non à la privation, donc, mais oui à la modération", explique-t-elle. Et quand elle craque sur un gros dessert, Beyoncé fonce sur son tapis de course et mise sur l'eau minérale. "C'est un excellent coupe-faim", dit-elle. Allez, hop ! On fonce s'acheter son litre !



Eau minérale

Boire et maigrir,
elle a choisi !



Macarons

Son péché mignon

BLAKE LIVELY

Jamais deux fois du dessert !

"Quand vous êtes maman de deux enfants, votre corps change. Votre ventre et vos cuisses sont moins fermes. Pour ce qui est de mon alimentation, je fais plus attention, car je sais que les kilos superflus mettent plus de temps à fondre. Je fonctionne au bon sens. J'évite de manger entre les repas. Je ne reprends jamais deux fois du dessert. Même si ce sont des macarons, mon péché mignon !" explique la star, qui avoue privilégier le bio et le régime sans gluten.



Régimes Petites astuces de stars

Pour perdre des kilos et rester en forme,
les people ont tous leurs petites méthodes.
Tour d'horizon des astuces VIP !

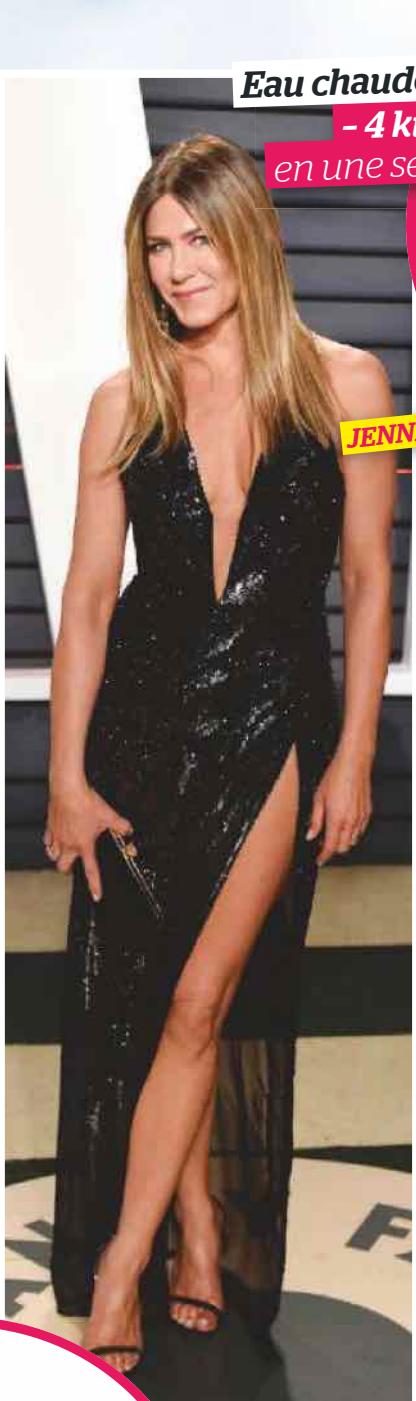


Pomme
An apple
a day

CHARLIZE THERON

Six petits repas

Pour garder la ligne avant un rôle ou une publicité, la star a sa méthode : "Je fais six petits repas avec des protéines, peu de féculents, des légumes et des fruits. Surtout des pommes. Vingt minutes avant de manger, j'en croque une. Outre son apport en vitamines, elle agit comme coupe-faim naturel" confie-t-elle. À la voir, on ferait bien de s'y mettre!



Eau chaude et citron

- 4 kilos

en une semaine !

JENNIFER ANISTON

Super friends avec les régimes

À 50 ans, l'ex-Rachel Green connaît son corps par cœur et sait ce qui fonctionne. "Récemment, j'ai perdu 4 kilos en une semaine grâce au régime Zone Diet. On mange à peu près tout ce qu'on veut, mais en petites quantités. La seule contrainte, c'est qu'il faut compter l'apport en hydrates de carbone et en protéines de chaque aliment. J'évite le sel, car il renforce la sensation de faim. Et je bois tous les matins un bol d'eau chaude avec du citron pour chasser les toxines..."



Soupe
Légumes
à volonté !

SARAH MICHELLE
ELLAR

600 calories par jour

Tuer des vampires, c'est sa spécialité. Mais l'ex-star de *Buffy* est également experte dans l'art de perdre rapidement ses kilos superflus. Son astuce : "La soupe, c'est ma cure minceur express. Je limite aussi mon alimentation à un fruit le matin, un bol de potage aux légumes le midi avec du poisson et juste une assiette de légumes le soir. Évidemment, à ce régime-là (moins de 600 calories par jour), on mincit !" dit-elle. On la croit sur parole !

Régimes Petites astuces de stars



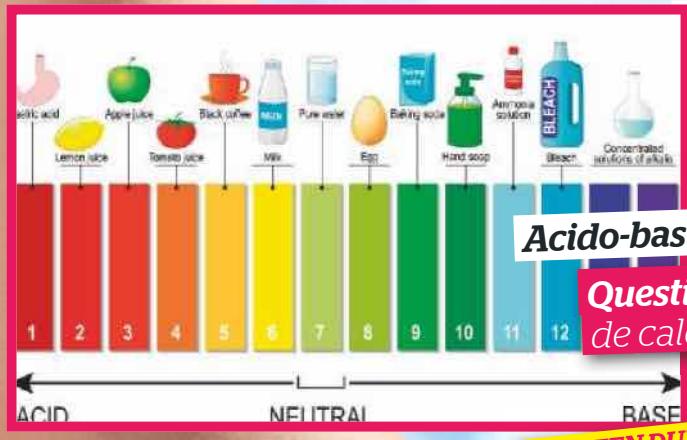
Bon et bien

Hyper à l'aise avec ses jolies courbes, la meilleure amie de Leonardo DiCaprio sait allier plaisir et santé. *J'aime les choux de Bruxelles. C'est simple à cuisiner et c'est sain. Bien poêlé avec une pincée de sel, c'est divin. Et en plus, ça vous cale pour la journée ! Bien entendu, il ne faut pas manger ses choux en buvant du soda puis en se rabattant sur le pudding*, confie-t-elle. On peine à croire que les choux de Bruxelles soient si bons, mais si Kate le dit...



Ce soir, on mange liquide !

L'ex-Ange de Victoria's Secret s'est récemment confiée sur sa méthode express pour perdre du poids avant un défilé. En plus de s'astreindre à deux entraînements quotidiens, elle avoue que, neuf jours avant la date butoir, elle ne consomme que des aliments liquides et des shakes protéinés. Enfin, douze heures avant le show, elle ne consomme plus rien afin que son corps "sèche" et que ses muscles soient plus saillants. Son seul péché postdéfilé : le chocolat noir. Tentée ?



KIRSTEN DUNST

**Deux poids,
deux mesures**

Pour la star de *Marie-Antoinette*, pas question de se gaver de macarons Ladurée. Son trip ? Un régime qui donnerait le tournis à n'importe quel mathématicien. "Je ne jure que par le régime acido-basique, une diète qui fait fureur aux États-Unis. L'alimentation idéale s'équilibrerait à 70 % d'aliments basiques pour 30 % d'acidifiants. En clair, il faut compenser l'acidité des fromages, viandes, légumes secs, du chocolat et des céréales par leurs compléments alcalins : légumes, fruits frais, soja, thé vert... Autrement dit, je ne mange jamais mon fromage sans salade, à moins d'avoir prévu des fruits en dessert." Faites le calcul !



Des graines

**Elle picore
non-stop**



MADONNA

Elle a un grain...

La Madone a ses petits trucs pour éviter de prendre du poids. "Je suis convaincue que les graines de courge, de tournesol et de lin possèdent des vertus amincissantes. J'en picore toute la journée, ce qui m'évite évidemment de craquer sur autre chose. En plus, ce qu'il y a de bon avec ces petites graines, c'est qu'elles sont bourrées d'oméga-3." Si c'est ça qui lui permet de s'envoler en haut des charts...



Tisane de pissernit

**Elle en boit
des litres !**



GWYNETH PALTROW

Ultra tendance

Adepte du bio et du sans gluten, la star maîtrise tous les régimes les plus avant-gardistes. Aujourd'hui, elle ne jure que par un truc : "Une alimentation à base de graines germées, de pois, de lentilles. Je bois également des tisanes de pissernit pour drainer et nettoyer mon organisme. Je trouve aussi mon équilibre avec les poissons blancs et les algues." Avouez, ça donne envie...



Potage à l'avocat, concombre et citron à la menthe et au wasabi

Recette n°1



Ingédients

(pour 1 portion) :

- 75 g d'avocat
- 55 g de concombre
- 10 g de jus de citron et zeste
- 1 g de feuilles de menthe
- 75 g de bouillon de légumes froid
- 3 g d'huile d'olive extra vierge
- 1 g d'ail
- 1 g de wasabi
- Sel

Préparation :
10 min

1. Lavez, nettoyez et coupez l'avocat et le concombre en petits morceaux.
2. Râpez le citron en conservant une partie du zeste pour la décoration, puis pressez le jus du citron.
3. Coupez la moitié des feuilles de menthe en julienne et mettez le reste avec l'avocat et le concombre dans un mixeur.
4. Mélangez tous les ingrédients, sauf ceux qui sont conservés pour la décoration. Si nécessaire, ajoutez des glaçons en mélangeant puis gardez au froid.
5. Servez avec le reste du zeste de citron et des feuilles de menthe ciselées.

Ingédients

(pour 1 bowl) :

- 15 g de pruneaux d'Agen en julienne
- 2 quartiers de pêche
- 15 g de lamelles de radis roses
- 15 g d'oignons blancs doux
- 15 g de pistaches concassées

Pour la tapenade

de pruneaux d'Agen :

- 25 g de pruneaux d'Agen dénoyautés
- 25 g d'olives vertes dénoyautées
- 5 cl d'huile d'olive
- 5 cl de jus de citron pressé
- Sel et poivre

inceur !

Prendre soin de soi passe aussi par une alimentation équilibrée. Public vous livre la recette de petits plats aussi beaux que bons !

**Recette
n°2**

Le sporty bowl



Préparation :
15 min

1. Commencez par préparer la tapenade de pruneaux d'Agen : disposez tous les ingrédients dans un mixeur jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.

2. Mettez 40 g de tapenade dans un bol.

3. Ajoutez 2 quartiers de pêche, 15 g de lamelles de radis roses, 15 g d'oignons blancs doux, 15 g de pistaches concassées et terminez par 15 g de pruneaux d'Agen en julienne.

Salade toute rouge aux tomates de France

Credit recette et photo : Angèle Ferreux-Maeght



**Recette
n°3**

**Ingédients pour la base
(pour 4 personnes) :**

- 3 tomates coeur d'origine France
- 5 tomates grappes d'origine France
- 2 betteraves rouges crues d'origine France
- Une barquette de framboises d'origine France
- Une botte de basilic

- Pour la sauce :**
- 5 cl d'huile d'olive
 - 3 cl de jus de citron
 - Zestes de citron
 - Une pincée de sel

Préparation :
15 min

1. Commencez par préchauffer votre four à 160 °C. Lavez, épandez et coupez en fines lamelles les betteraves. Disposez-les sur une plaque de cuisson allant au four et arrosez-les d'un trait d'huile d'olive.

2. Ajoutez si vous le souhaitez une gousse d'ail et quelques branches de thym. Salez puis enfournez. Laissez cuire 15 min.

3. Pendant ce temps, réalisez la sauce. Pour cela, zestez un citron avant de le presser. Disposez le jus de citron ainsi que les zestes dans un saladier, ajoutez l'huile d'olive et assaisonnez. Mélangez la sauce.

4. Lavez et découpez ensuite toutes vos tomates de la forme souhaitée. Sortez les betteraves du four et laissez-les refroidir.

5. Disposez joliment dans un plat les tomates, les framboises et les lamelles de betteraves. Arrosez avec la vinaigrette préalablement réalisée et décorez avec des fleurs de capucine (pour leur côté poivrée) ou avec d'autres végétaux comestibles comme des fleurs de pensée, de bourrache...



Ils ont
grâce au

Envisagée comme ultime recours, la sleeve, cette opération qui consiste à se faire retirer une partie de l'estomac, a été la solution pour de nombreuses stars !



maigri bistouri

GABOUREY SIDIBE

Une question de santé

En situation d'obésité morbide, l'actrice de *Precious* décide de se faire opérer. "Je ne l'ai pas fait pour être plus belle. Je l'ai fait pour pouvoir faire la roue un jour, ne plus souffrir quand je monte les escaliers, ne plus me soucier des symptômes du diabète", explique-t-elle, avant de confier avoir fait la paix avec son corps aujourd'hui.



LAURENT OURNAC

Au Paradis depuis qu'il a maigri

En 2015, l'acteur décide d'avoir recours à la chirurgie pour maigrir. En dix mois, il perd 58 kilos et passe de 140 à 82 kilos. Aujourd'hui, il confie se sentir bien plus heureux et plus à l'aise avec son image.



LADY GAGA

Il n'est pas "nez", celui qui lui en fera faire ! Souvent taclée sur son physique, la chanteuse assume. "Avant que mon premier single ne sorte, on m'a suggéré de passer sur le billard pour faire refaire mon nez, mais j'ai dit non. J'aime mon nez d'Italienne", confie-t-elle. Yes !



MONICA BELLUCCI

Bien dans sa tête
Le temps qui passe, l'actrice s'en moque.
"Je ne me dis pas : 'Oh mon Dieu, c'est monstrueux. Me voir en femme mûre ne me dérange pas", confie-t-elle. Et ça lui va si bien !



JULIA ROBERTS

Toujours aussi Pretty Woman

"Je trouve vraiment dommage de voir que nous vivons dans une société totalement paniquée et déformée où les femmes ne veulent même pas savoir à quoi elles ressembleraient âgées", confie la star. De son côté, pas question de céder.

**Elles ont dit
NON
à la chiru**

**Pour ces stars,
pas question
d'envisager
une opération.**

**Le temps a beau
passer, elles ne
toucheront pas
à un millimètre
de leur visage !**



CAMERON DIAZ

"J'aime mes rides"

Pour la star de *Mary à tout prix*, pas de honte à mûrir. "Je préfère voir mon visage vieillir plutôt que d'avoir l'air de quelqu'un d'autre. J'aime mes rides, elles ne me dérangent pas. Cela signifie juste que j'ai souri toute ma vie."



Ultra engagée

La star de *Titanic* a créé, avec d'autres actrices, la British Anti-Cosmetic Surgery League (Ligue britannique anti-chirurgie esthétique)! "Je suis une actrice, je ne veux pas figer les expressions de mon visage. Je ne céderai jamais", déclare-t-elle. On peut avoir la même chose en France ?



"C'est pas beau!"

À 52 ans, l'actrice mexicaine s'assume pleinement et ne compte pas tomber dans la facilité. "Ça uniformise une génération. Et c'est loin d'être toujours joli. Il n'y a pas de rides, mais ce n'est pas beau." Bien dit !



Oui mais non

La chirurgie esthétique, OK, mais à certaines conditions. "Pour un nez tordu, des poches sous les yeux, un rêve de gros seins : oui. Pour retarder les effets du temps ou rajeunir : clairement non", a déclaré la chanteuse.



Déjà décidée

La star a beau n'avoir que 28 ans, elle a déjà son avis sur la chirurgie. "C'est assez effrayant tous ces jeunes qui ont recours à la chirurgie plastique. Je pense que les actrices qui réussissent le mieux sont celles qui sont à l'aise dans leur peau et qui ont encore une apparence humaine." Élémentaire, ma chère Watson !



Même Penélope ne l'a pas reconnu

Javier Bardem

Quién es ?

Le mari de Penélope Cruz n'a pas ménagé ses efforts pour décrocher le rôle d'un quinquagénaire tétraplégique dans *Mar adentro* : il est resté couché trois mois pour perdre en masse musculaire. Résultat : une coupe Volpi et un goya pour Javier !

Pour entrer dans la peau de leur personnage, ces stars n'ont pas hésité à se métamorphoser physiquement.



Nicole Kidman

Totallement destroy

L'actrice australienne a dû se plier aux exigences de Karyn Kusama pour jouer dans *Destroyer*. "Nous voulions qu'elle ressemble à une femme d'âge mûr, chez qui le passé ressort sur le visage. Avec la peau tannée par le soleil et abîmée par les insomnies, par le stress et la rage, que tout se voie physiquement", confie la réalisatrice. Pour l'ex de Tom Cruise, aucune mission n'est impossible !



Jake Gyllenhaal

Tout en muscles

En 2015, le beau gosse du cinéma américain a pris 9 kilos de muscles pour jouer le boxeur Billy Hope dans *La Rage au ventre*. Et pour montrer qu'il était plus motivé que personne, il s'entraînait deux fois par jour sur le ring avec Antoine Fuqua, le réalisateur du film. Cette nouvelle silhouette lui va comme un gant...

Déformés pour un rôle



Un acteur qui pèse lourd



Mike Tyson,
sors de ce corps !



Jared Leto

Régime burgers

Adepte des transformations physiques (*Requiem for a Dream*, *Dallas Buyers Club*), l'acteur américain n'a pas hésité à prendre 30 kilos pour se glisser dans la peau de l'assassin de John Lennon dans *Chapitre 27*. Il se débarrassa de 10 kilos en dix jours dès l'arrêt du tournage grâce à un programme de jeûne très surveillé composé uniquement de boissons.



Rooney Mara

Plus la même

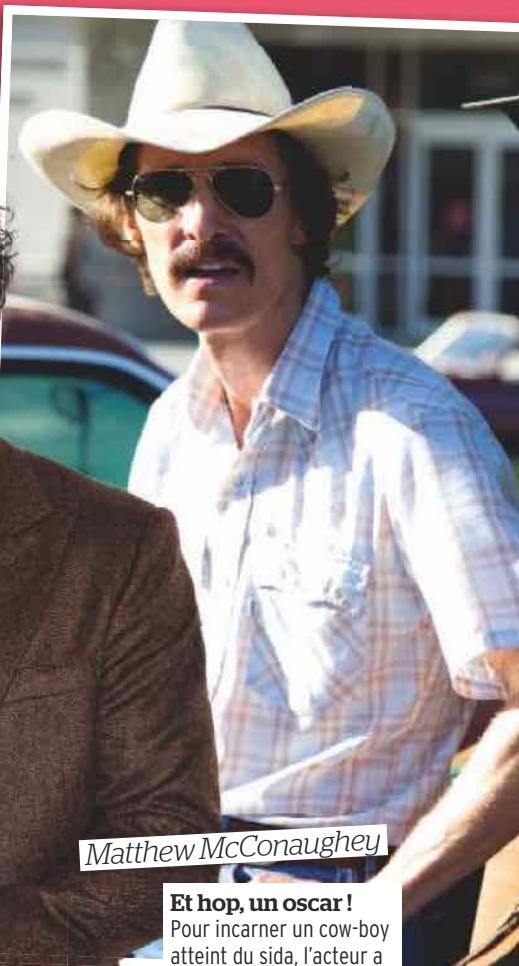
Piercings, perte de poids, décoloration des sourcils, coupe de cheveux improbable... Pour se glisser dans la peau de Lisbeth Salander, l'héroïne de *Millénium*, Rooney a subi une sacrée transformation, sans oublier d'apprendre le skate et de modifier sa démarche.



Matthew McConaughey

Et hop, un oscar !

Pour incarner un cow-boy atteint du sida, l'acteur a perdu 22 kilos. "J'ai gardé un journal de ce que je devais manger. C'était une sacrée aventure." Grâce à son implication sans faille, Matthew obtient un oscar. Ça valait la peine de se priver de dessert !



Charade

P.C.

- ✓ Mon premier est une partie de golfe.
- ✓ Mon deuxième attire la friture sur la ligne.
- ✓ Mon troisième est une base de repos.
- ✓ Mon quatrième est l'espérance du naufragé.
- ✓ Mon cinquième est le pluriel de "celui".

Mon tout est connu pour être la résidence de nombreuses stars.

Solution: BEVERLY HILLS
bare - vers - lit - île - ceux).



Mots en vrac

P.C.

Tous les mots de la liste ci-dessous se rapportent aux régimes des stars. Ils figurent dans la grille en tous sens. Retrouvez-les, rayez-les et vous découvrirez, avec les lettres restantes, ce que les stars veulent à tout prix garder...

ALIMENTATION • BALANCE • CALORIES
CAPITONS • CURE • DÉTOX • DIÉTÉTICIEN • EAU
ESTOMAC • FAIM GLUTEN • GRAISSE • JEÛNE
KILOS • MINCEUR • NUTRITION • POIDS
RÉGIME • VEGAN • VÉGÉTARIEN • YOYO

N	E	I	R	A	T	E	G	E	V
O	U	J	L	G	U	T	E	N	
I	S	T	E	R	U	C	G	C	E
T	E	E	R	U	I	A	E	A	I
A	I	C	E	I	N	S	Y	P	C
T	R	N	G	K	T	E	O	I	I
N	O	A	I	O	I	I	Y	T	T
E	L	L	M	F	D	L	O	O	E
M	A	A	E	S	A	G	O	N	T
I	C	B	G	R	A	I	S	S	E
L	R	U	E	C	N	I	M	N	I
A	E	A	U	E	X	O	T	E	D

Solution: LIGNE

Mots de tête

P.C.

En partant du prénom de l'Ange des podiums, répondez à chacune des définitions et vous découvrirez, dans la dernière colonne, le type de régime que prône le top australien.



1. Demanda la charité
2. Irrégulier
3. Retour violent des vagues
4. Téléphona
5. Pas extraordinaire
6. Distribuai
7. Petit de l'aigle

1.	M					
2.	I					
3.	R					
4.	A					
5.	N					
6.	D					
7.	A					

1. MENDEIA - 2. INÉGAL - 3. RESSAC - 4. APPÉLA - 5. NORMAL - 6. DONNAI - 7. AIGLON.
Solution: ALCALIN

Le mot de la fin

Par Philippe Chabrol



En partant du mot **ROTIN**, trouvez les cinq mots suivants en ne changeant à chaque fois qu'une seule lettre par rapport au terme précédent. La dernière ligne vous révélera le nom d'une technique utilisée en chirurgie esthétique.

R O T I N

1. Griller
2. Laisser échapper un bruit incongru
3. Échouer
4. Rayer de la carte

1. ROTIR - 2. ROTTER - 3. RATER - 4. RASER.

1.				
2.				
3.				
4.				

Solution: LASER

Sudoku

Remplissez les cases vides de ces grilles avec des chiffres de 1 à 9. Mais attention, chaque chiffre ne doit figurer qu'une seule fois sur une même ligne, verticale ou horizontale, et dans le même carré.

			2			8		
5	4		9	8	1			
3	9	6						4
4	5			1				7
	6						8	
3		5	4	6				2
6		8	1	7	5			
7	9			6				1
2				4				

1- Niveau: facile

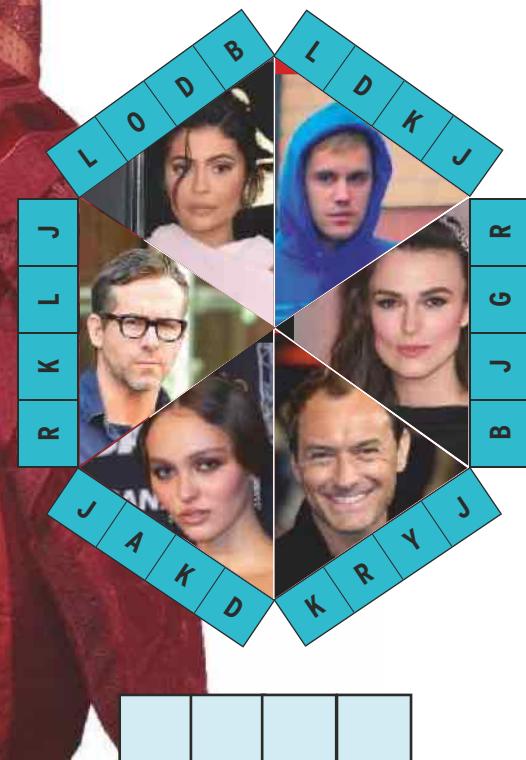
8				9				
	2	8			7		5	
3					4			
		4	8					
7				2	3	4		
1		3			8			
			9					
7		5						3
3	6	7			1			

2- Niveau: moyen



Lettres de stars

Rayez d'abord toutes les lettres correspondant aux initiales des people (nom et prénom) qui figurent plusieurs fois dans le jeu. Ensuite, placez les lettres restantes dans le bon ordre afin de déterminer la discipline corporelle que pratique Halle Berry pour le bien-être de son corps.



REYNOLDS - KYLIE JENNER - RYAN REYNOLDS - LILY-ROSE DEPP - JUSTIN BIEBER - KEIRA KNIGHTLEY - JUDE LAW.

Réponse: YOGA

Louée pour sa beauté et sa silhouette zéro défaut, l'actrice de Gossip Girl n'a pourtant pas démarré sa carrière avec un physique de rêve. Il y a quelques années, elle n'avait rien de la star hollywoodienne que l'on connaît aujourd'hui. Merci le bistouri !

AVANT
18
ANS

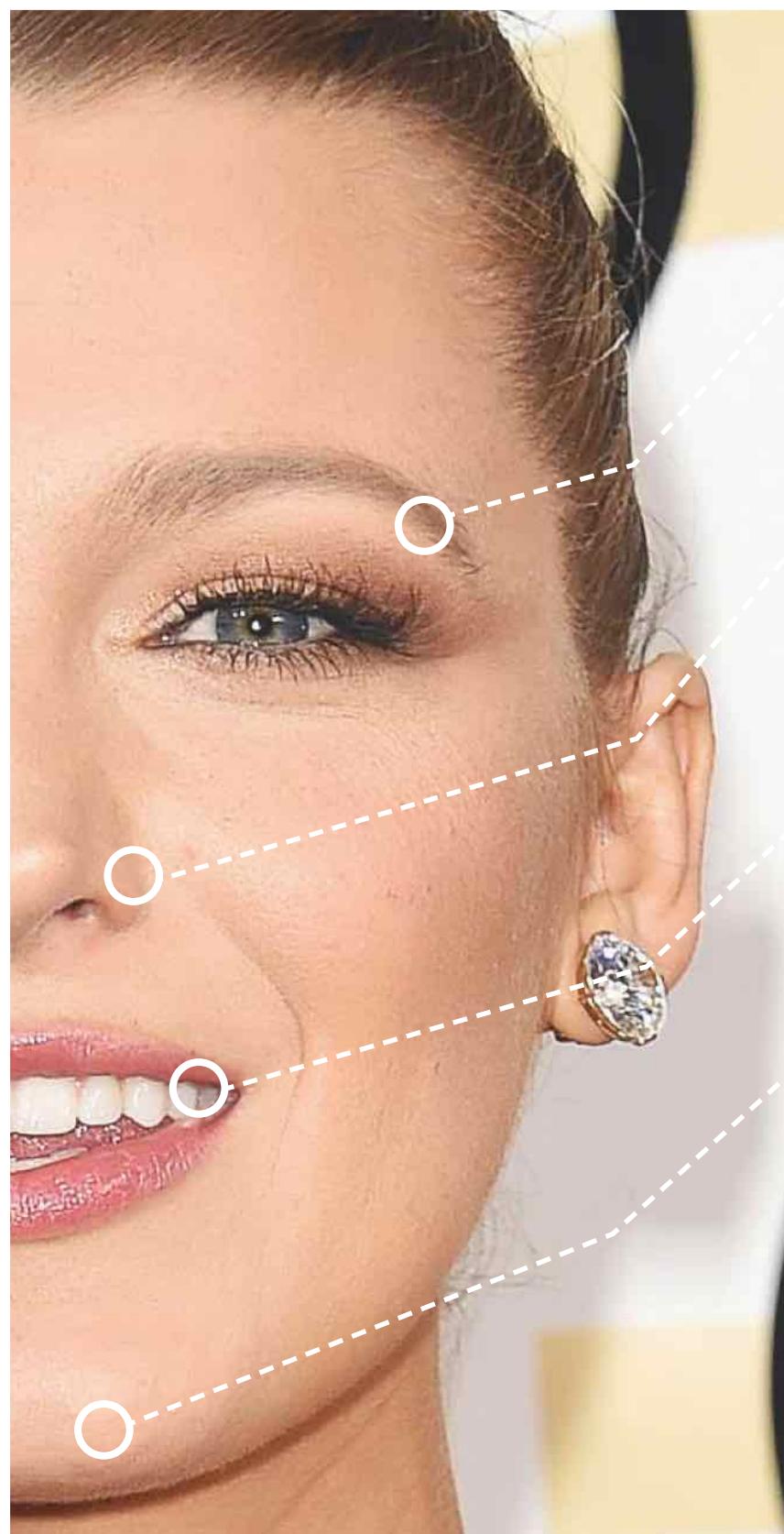
Grand ravalement !

Vous vous souvenez de la petite Bridget dans *Quatre filles et un jean*, sorti en 2005 ? Eh bien, depuis son premier grand rôle au cinéma, Blake Lively a bien changé. On pourrait croire que l'actrice de 31 ans est comme le bon vin, qu'elle se bonifie avec le temps, mais c'est surtout grâce aux mains expertes de son chirurgien esthétique que la femme de Ryan Reynolds a grimpé dans l'échelle du glam. Il n'y a qu'à se passer le replay du tout premier épisode de *Gossip Girl*, tourné début 2007, pour constater que les yeux, le nez, la dentition, la bouche et le menton de l'actrice ne sont plus tout à fait les mêmes. Et si l'ex-Serena Van der Woodsen a toujours nié avoir eu recours au bistouri, il suffit de quelques clics pour retrouver les photos de son ancien look. *Public* vous prouve par a + b que pour devenir la bombe atomique que l'on trouve so girl next door, Blake a dû subir pas mal d'opérations. ■

Blake



Lively



APRÈS
31
ANS

Les sourcils

On ouvre en grand !

Avant, Blake avait la paupière légèrement tombante, ce qui rétrécissait son regard. Après un lifting des sourcils, une correction des paupières et quelques injections de Botox, l'actrice a agrandi son regard. Canon !

Le nez

En deux temps trois mouvements

Rome ne s'est pas faite en un jour, et le nez de Blake non plus. Il a fallu plusieurs opérations à l'actrice pour qu'elle obtienne ce résultat parfait. Retirer la bosse, affiner une première fois puis une seconde, et le tour était joué ! Des procédures effectuées entre 2008 et 2012.

La bouche

En bombe, bébé !

"Plus ourlée, la lèvre supérieure de Blake a été modifiée par des injections d'acide hyaluronique, ce qui lui confère un aspect plus charnu", explique le Dr Thompson, basé à Los Angeles. Si la star n'a pas opté pour des facettes dentaires, elle a néanmoins fait limier ses canines.

Le menton

Arrondir les angles

Un petit menton en galochette, à moins de s'appeler Jennifer Aniston, ce n'est pas forcément ce que Hollywood recherche. Alors, pour arrondir l'ovale de son visage, Blake a subi une génioplastie, une chirurgie du menton.

Et c'est pas fini...

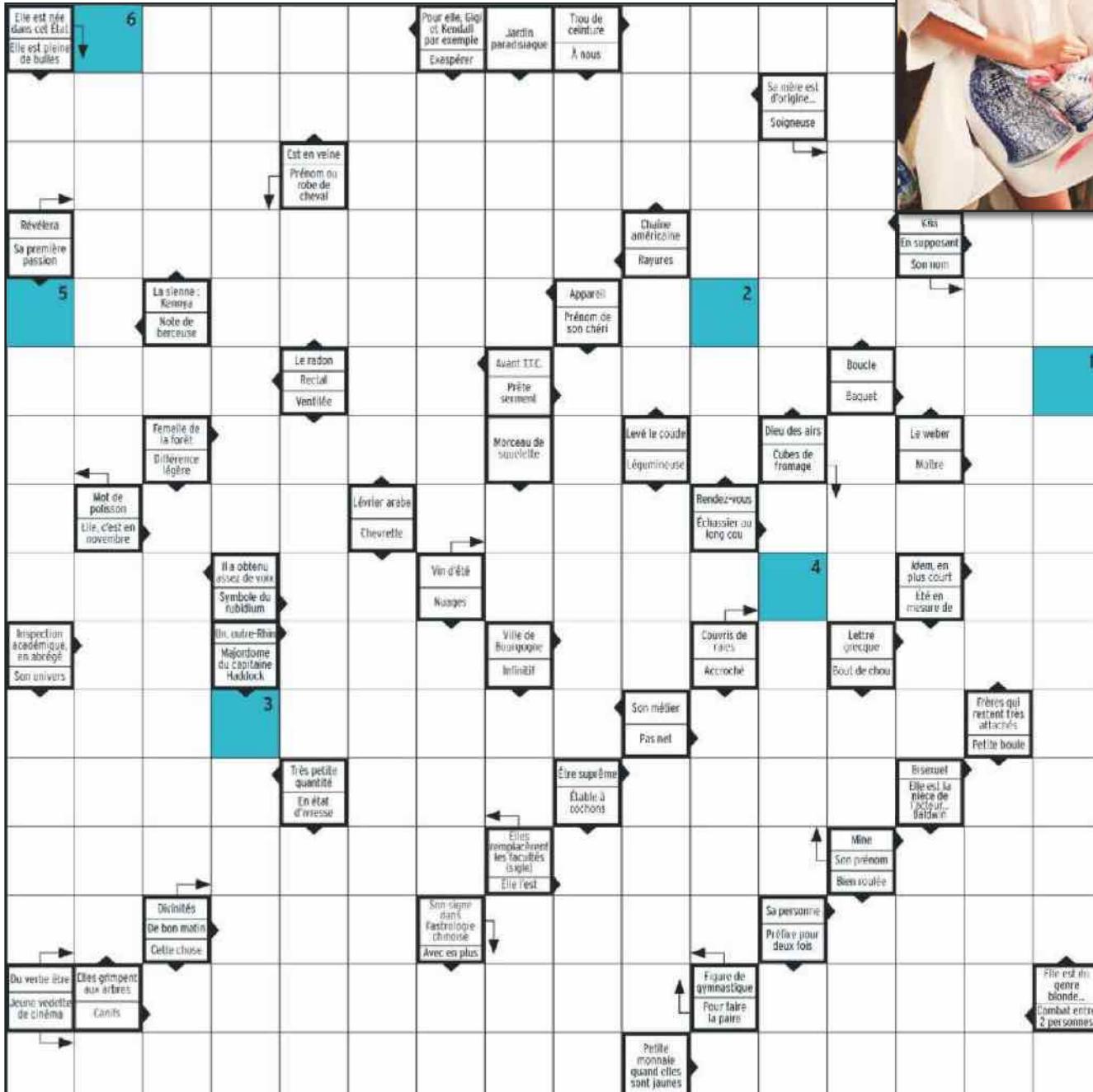
Pour choper dans ses filets l'homme qui a été élu le plus sexy du monde en 2010, Blake Lively a mis les bouchées doubles. En plein succès de *Gossip Girl*, les aficionados du show ont remarqué que Serena Van der Woodsen affichait des décolletés... un peu plus garnis. En effet, l'actrice a cédé aux sirènes de la mammoplastie. Selon les rumeurs, elle serait passée d'un petit 85B à un bon bonnet D. On comprend mieux comment elle a séduit Leonardo DiCaprio et Ryan Reynolds. Sacrée Blake !

En remplissant cette grille se rapportant à **Hailey Baldwin** et en associant les lettres figurant dans les cases numérotées, découvrez le nom d'un pays que le top-modèle connaît bien.



Le mot à découvrir

1 2 3 4 5 6



Solution des mots fléchés page 74.



Mots de tête

P.C.

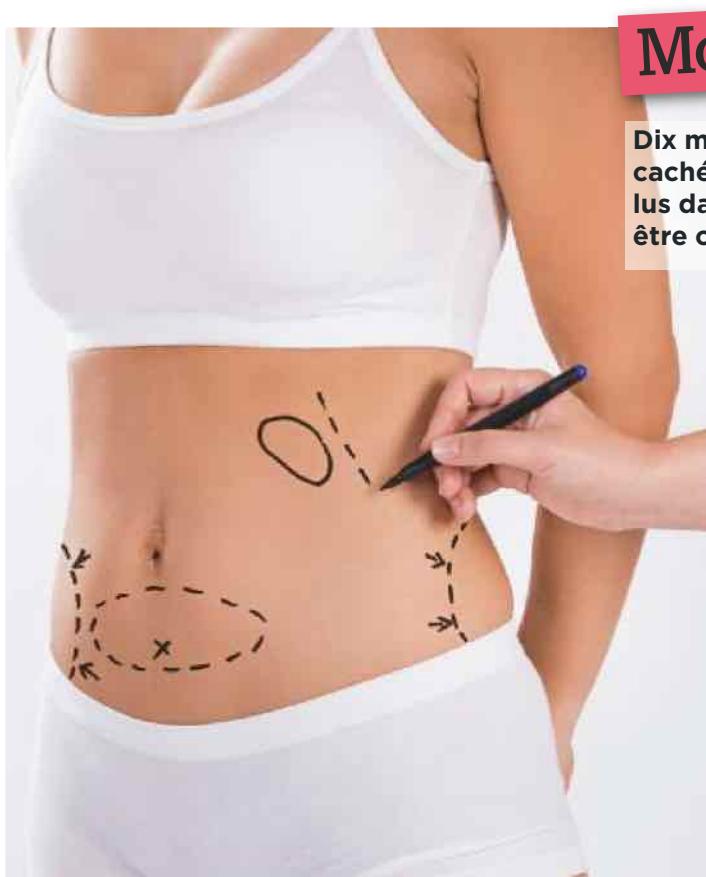
En partant du prénom de l'interprète de Baby One More Time, répondez à chacune des définitions et vous découvrirez, dans la dernière colonne, à cause de quoi la star eut recours à la chirurgie esthétique.

1. Détroit entre l'Amérique et l'Asie.
 2. Voix publique.
 3. Rendit obligatoire.
 4. Tapis au judo.
 5. Mauvais films.
 6. Délicieux.
 7. Américain

Mots en vrac

Dix mots se rapportant à la chirurgie esthétique sont cachés dans cette grille. Retrouvez-les (ils peuvent être lus dans tous les sens et une même lettre ne peut pas être commune à plusieurs noms).

P.C.



Solution: LASER, LIFTING, NEZ, PROTÉSE, RIDES, SILICONE, BISTOURI, COLLAGÈNE, GRASSE, INJECTION.

F	I	R	U	O	T	S	I	B	S
B	E	K	L	J	K	G	F	N	I
L	M	S	D	A	R	Z	O	C	L
N	I	R	E	A	S	I	H	S	I
E	P	F	I	H	T	E	Q	E	C
Z	K	S	T	C	T	S	R	D	O
U	S	G	E	I	L	O	W	I	N
E	H	J	V	W	N	F	R	R	E
C	N	E	Q	J	A	G	B	P	A
I	C	O	L	L	A	G	E	N	E

Lettres de stars

Rayez d'abord toutes les lettres correspondant aux initiales des people (nom et prénom), qui figurent plusieurs fois dans le jeu. Ensuite, placez les lettres restantes dans le bon ordre afin de déterminer la partie du corps que Jennifer Aniston ne pouvait plus sentir et pour laquelle l'actrice passa par la chirurgie esthétique.

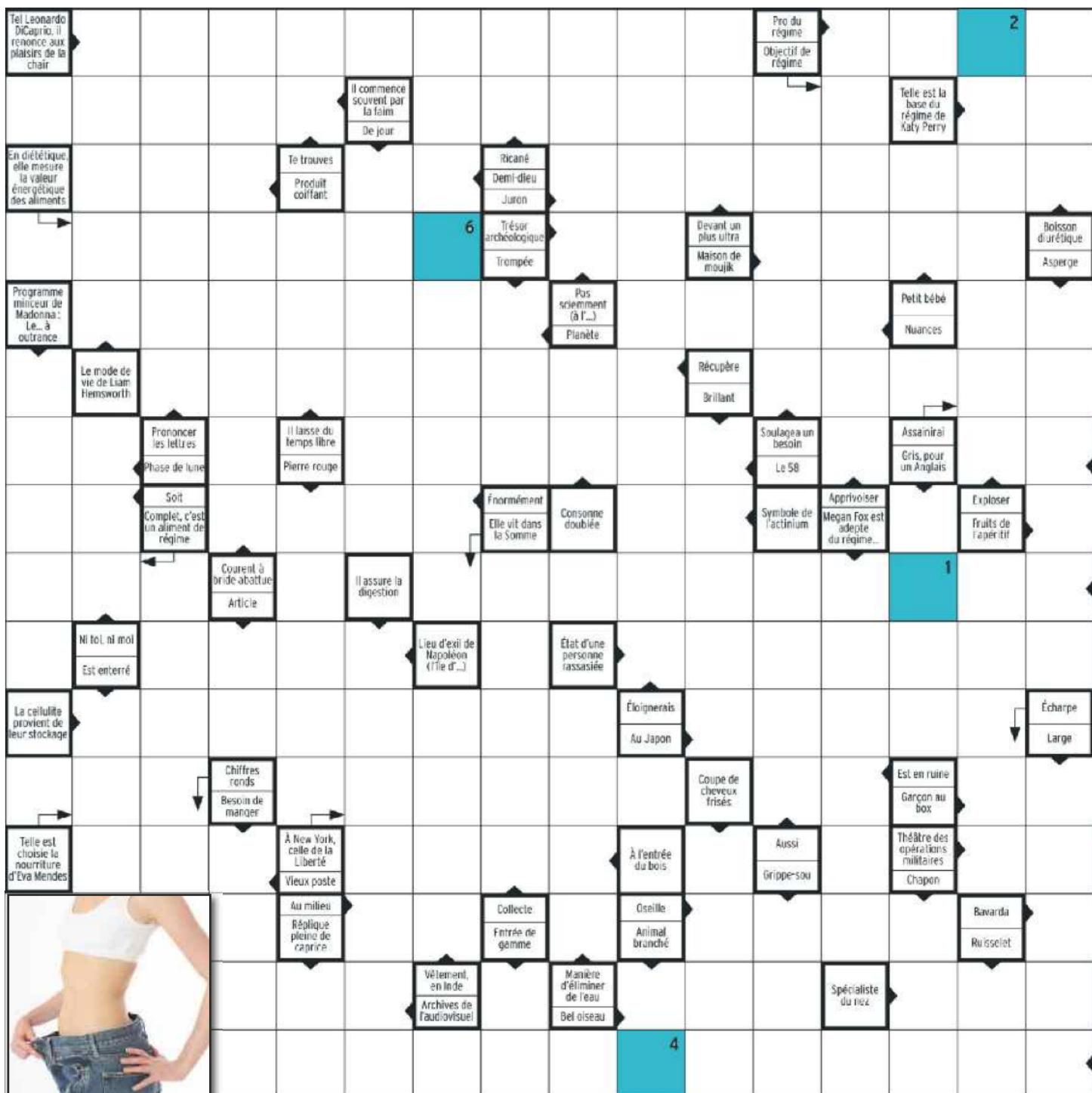


Solution: NEZ, CHRISTIAN BALE, PARIS JACKSON, JOAQUIN PHOENIX, PENÉLOPE CRUZ, JOHNNY DEPP, KIM KARDASHIAN.



1.	B					
2.	R					
3.	I					
4.	T					
5.	N					
6.	E					
7.	Y					

Réponse:



Charade

P.C.

- ✓ Mon premier est toujours mieux que rien.
- ✓ Mon deuxième est la représentation d'une construction à une échelle donnée.
- ✓ Mon troisième est un support de voile.
- ✓ Au couvent, mon quatrième est supérieure.
- ✓ Mon tout permet à Pamela Anderson d'être forcément gonflée...



Le mot de la fin

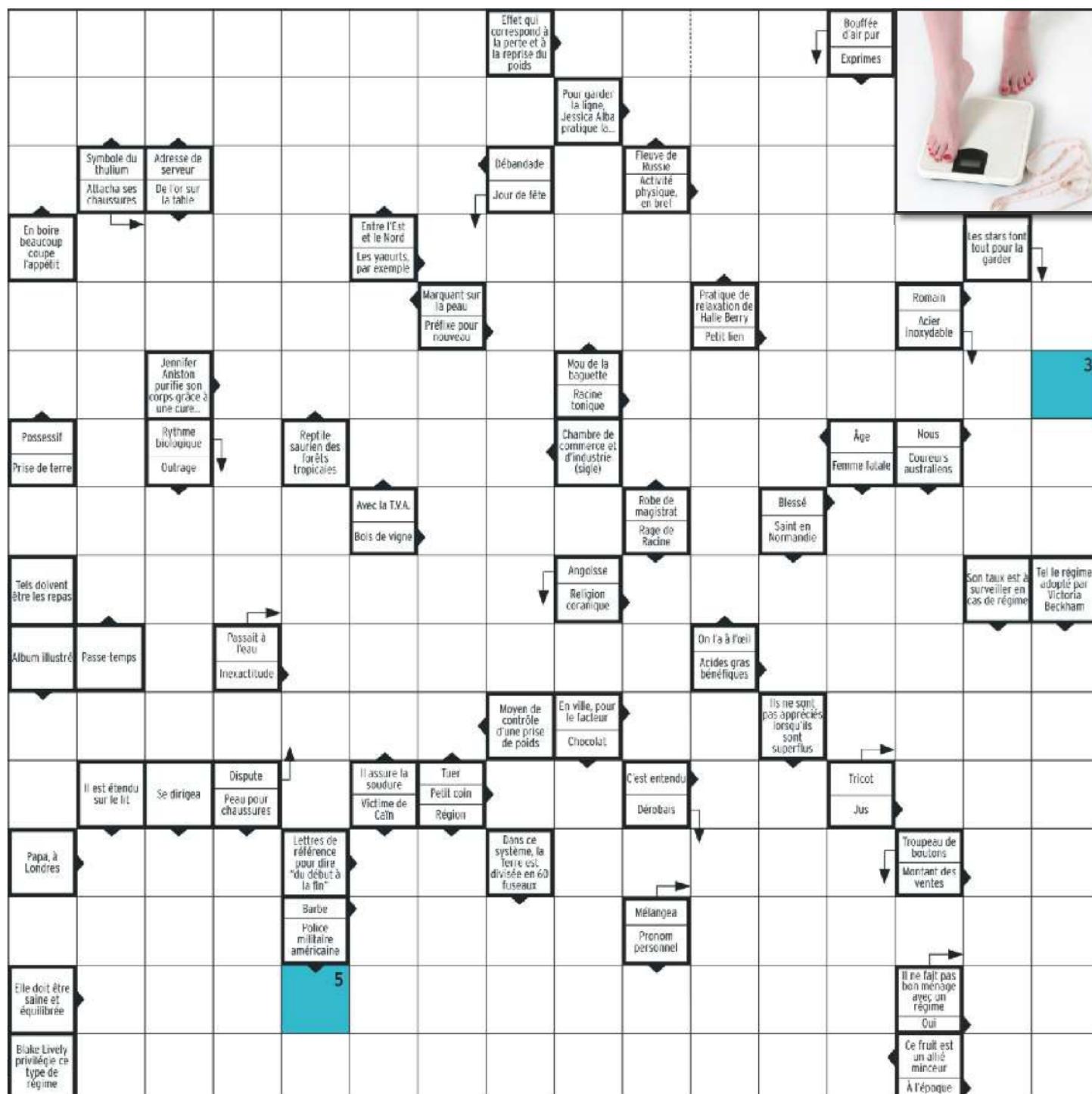
En partant du mot **VANTE**, trouvez les cinq mots suivants en ne changeant à chaque fois qu'une seule lettre par rapport au terme précédent. La dernière ligne vous révélera ce qui permet à Blake Lively, grâce à la chirurgie, d'être dorénavant avec les gros bonnets...



En remplissant cette grille se rapportant aux régimes des stars et en associant les lettres figurant dans les cases numérotées, découvrez le mot mystère grâce à cet indice : **pilote de ligne**...

Le mot à découvrir

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---



Solution des mots fléchés page 74.

1. Déversoir
2. Infructueuse
3. Chance
4. Eau de Paris

	V	A	N	T	E
1.					
2.					
3.					
4.					

Charade

P.C.

- ✓ Mon premier est sans aucun effet.
- ✓ Mon deuxième est une sélection écolo.
- ✓ En plein travail, mon troisième grince des dents.
- ✓ Mon quatrième tombe des nues.
- ✓ Sur la Promenade des Anglais, ces derniers trouvent mon cinquième charmant.
- ✓ Mon sixième est un pronom réfléchi à la deuxième personne.
- ✓ Mon tout n'est pas un opposant au régime...

“Les secrets d'un

“Il faut épuiser
le muscle
pour qu'il
comPRENNE bien...”



1/ Les bras



2/ Les abdos



3/ Les fessiers



Pro des abdos-fessiers, ex-danseuse, cette coach hors pair nous dévoile ses conseils pour arborer une silhouette parfaite.

corps sculpté”

Public : Quelle est la routine sport à adopter quand on débute ?

Sofia : Dans un premier temps, il faut commencer par de la marche rapide ou de la course. Minimum trente à quarante minutes, c'est à ce moment que le travail cardio commence à porter ses fruits chez les femmes. Enchaîner avec vingt à trente minutes d'exercices de musculation. Il faut répéter cela trois fois par semaine pour que ce soit vraiment efficace. Une fois par semaine, c'est pour les personnes âgées. Deux fois, c'est de l'entretien. Trois fois, ça commence à être du vrai sport.

Pour le cardio, en salle, on privilie que quelle machine ?

Le vélo elliptique. Ce n'est pas violent pour les articulations, c'est adapté à toutes les morphologies. Impossible de se faire mal. L'idéal pour les néophytes ou pour les femmes qui viennent d'accoucher...

“Le vélo elliptique est adapté à toutes les morphologies. Impossible de se blesser.”



4/La planche

Et la muscu, on n'y coupe pas ?

Oh que non ! Il faut faire des exercices ciblés. On ne fait pas cinq minutes de bras, cinq minutes de taille, cinq minutes de jambes... Ça ne sert à rien. À chaque séance, sa zone. On épouse le muscle pour qu'il comprenne bien.

Faut-il manger avant une séance de sport ?

Personnellement, je ne mange pas. Je préfère puiser dans mes réserves. Et après, en fonction de l'heure qu'il est, c'est différent. Le matin, un petit déjeuner copieux : pain complet, œufs, dinde... ça n'a aucune conséquence sur le corps. Le midi, sucres lents quand on est un grand sportif. Et le soir, protéines, légumes. Tout ça à condition de faire du sport.

Des applis à nous conseiller ?

Honnêtement, ça ne sert pas à grand-chose. Le seul truc sympa, c'est l'appli qui permet de connaître son nombre de pas dans la journée, de voir le nombre de calories dépensées. C'est utile, à part ça, tout est gadget.

Pour celles qui n'aiment pas le running, une alternative ?

La danse. C'est très complet. Et la musculation qu'on en retire est beaucoup plus fine, plus esthétique.

Quatre exercices à faire impérativement ?

Bras, abdos, fessiers, gainage. (Lire

ci-dessous.) On termine avec la planche, trois fois une minute, c'est un minimum.

On rêve de perdre notre petit ventre avant l'été, que doit-on faire ?

Bien travailler ses transverses, la musculation de la taille. Il n'y a pas de secret, on enchaîne les abdos. On monte d'un coup et surtout, on descend le plus doucement possible. L'abdo travaille dans la descente. Et hop, un ventre plat !

Et pour affiner sa taille comme Kim Kardashian ?

Prendre un bâton, le placer derrière ses omoplates, bien serrer le ventre et faire des mouvements sur le côté. Ça, ça fonctionne super bien !

Le Pilates, c'est l'arme fatale ?

Pas du tout ! Pour moi, ce n'est pas assez profond. C'est bon pour une femme d'une cinquantaine d'années, mais en dessous, c'est juste un supplément. Pour moi, il faut avoir des courbatures, sinon, c'est qu'on n'en a pas fait assez.

Justement, comment on les gère, ces fameuses courbatures ?

Le soir, avant de se coucher, on prend une aspirine. Ça fluidifie le sang et ça empêche d'avoir trop mal. Naturellement, il faut aussi beaucoup boire. Un litre et demi, c'est le minimum. On boit avant la séance, après, mais pas pendant. ■

Propos recueillis par Léa Hasvry

Les quatre fantastiques

Les mouvements essentiels

“Si vous ne deviez garder que ça... Voici les quatre exercices à faire impérativement pour garder la forme. Idéalement, faites trois séries de chaque mouvement. Vingt répétitions à la première, quinze à la seconde et dix à la dernière. Si vous ne vous sentez pas assez en forme, faites au moins dix répétitions dans chaque série. Et prenez une minute de récupération entre chaque. Pour la planche, tenez la position trois fois une minute.”

Horoscope

BÉLIER

21 mars - 20 avril

TENDANCE Fini de se morfondre. Grâce à un coup de pouce de Mars, vous retrouverez le tonus et l'énergie nécessaires pour entreprendre, évoluer et enfin aller de l'avant. Tout ce qui vous manquait en ce début d'année monotone.

FRIC Avant de dépenser à tout-va, renflouez les caisses! Oui, vous avez déprimé. Oui, vous aviez besoin d'un petit remontant. Mais maintenant, on se reprend.

LOVE En couple, c'est le moment de bouger Jules pour qu'il s'investisse. Pas de temps à perdre, vous allez faire passer la seconde à votre relation. Célibataires, il est temps de se pimper et d'aller chasser. Votre charisme sera irrésistible. Ils tomberont tous!

LE CONSEIL FORME

On reprend les squats et les abdos fessiers.

Argent, amour, travail, chance... Découvrez ce que



BEHATI PRINSLOO

Née le 16 mai 1989

ADRIANA LIMA
Née le 12 juin 1981

GÉMEAUX
21 mai - 21 juin

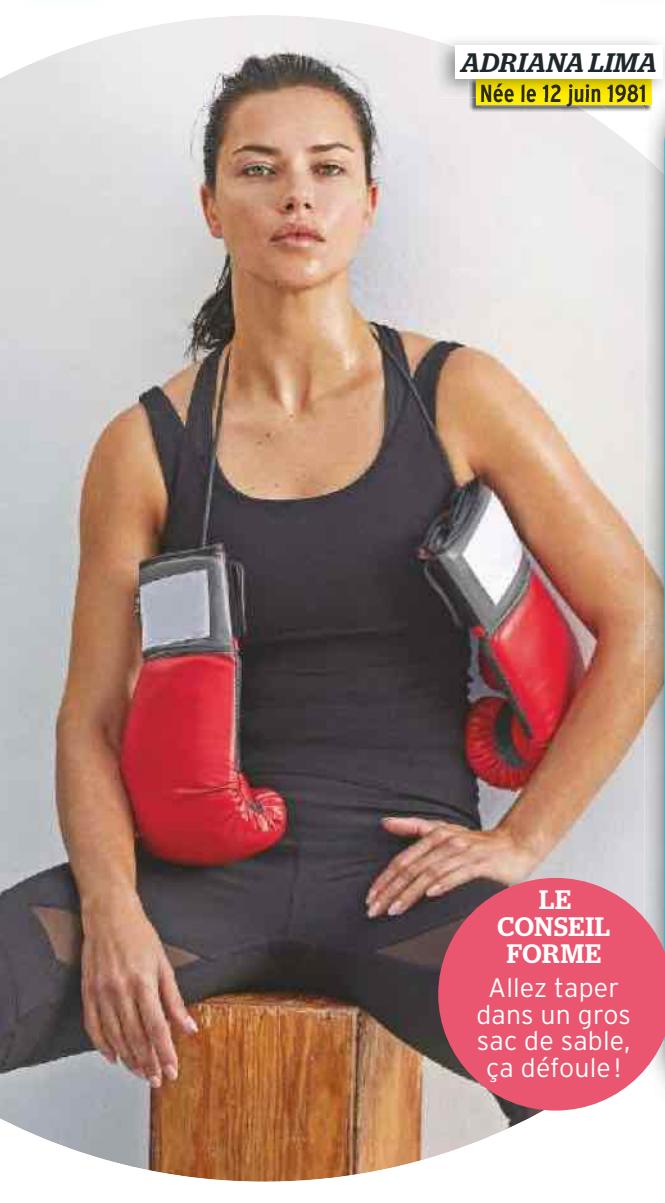
TENDANCE Vous rêvez de voyages, d'évasion et de cocotiers, c'est le moment de prendre un billet. Partir vous fera souffler et vous en avez bien besoin. Allez, sortez de votre zone de confort, pour une fois!

FRIC Une grande période de prospérité se profile. Le résultat d'un travail ou d'un projet sur lequel vous avez planché comme une malade. Il est temps d'en récolter les fruits et de vous faire plaisir.

LOVE Le big love, ce ne sera pas pour tout de suite. Prenez du temps pour vous avant d'en donner à un autre. Promis, cet été, une belle romance se profile. Alors, patience...

LE CONSEIL FORME

Allez taper dans un gros sac de sable, ça déroule!



2019

les astres vous réservent!

TAUREAU

21 avril - 20 mai

TENDANCE Votre tactique, c'est l'attaque. Toujours dans le dur, jamais dans le compromis, vous blufferez les autres par tant d'intégrité. Sachez la jouer fine, car votre manque de diplomatie pourrait vite passer pour de l'arrogance et vous jouer quelques tours.

FRIC Les économies en tout genre finissent par payer. Néanmoins, pas question de se reposer sur ses lauriers. Vous êtes sur une bonne lancée, pourquoi vous arrêter ?

LOVE Un petit nuage rose bonbon flotte au-dessus de votre tête. Le grand amour vous donne le tournis et vous fait oublier tout sens des réalités. Hello ! Faut redescendre sur terre !

LE CONSEIL FORME

Méditation, reiki et acupuncture seront de précieux alliés.

LION

23 juillet - 22 août

TENDANCE Vous décrochez et on vous en veut. Pas de panique, vous pouvez toujours vous rattraper. Il suffit de prendre un peu plus de temps pour les autres et de moins vous regarder le nombril. Vous verrez, c'est simple comme bonjour !

FRIC Si la banque appelle, décrochez et cessez de vous enfoncez la tête dans le sable. Vous n'êtes pas une autruche ! Il est temps de faire face aux réalités quotidiennes, qu'elles vous paraissent triviales ou non.

LOVE Vous avez préféré l'à-peu-près au grand amour, mais il est toujours possible de revenir en arrière. Il y a quelqu'un qui vous correspond bien plus que votre Jules actuel. Cherchez-le et vite, histoire de ne pas perdre trop de temps !

CANCER

22 juin - 22 juillet

TENDANCE À harmoniser minutieusement votre quotidien depuis des mois, vous finissez par avoir un entourage sain. Fini les prises de tête familiales, vous gérez les conflits comme personne. Chapeau !

FRIC De la stabilité, du discernement... Rien à dire, c'est parfait !

LOVE On n'attrape pas les mouches avec du vinaigre, alors profitez de l'entrée de Vénus dans votre signe pour vous rendre un peu plus attractive.

LE CONSEIL FORME

Un petit shoot de vitamines, ça ne serait pas du luxe !

CARA DELEVINGNE

Née le 12 août 1992



GISELE BÜNDCHEN

Née le 20 juillet 1980

VIERGE

23 août - 22 septembre

TENDANCE Le calme, la sérénité, très peu pour vous. Vous avez besoin de bouger et de vous dépenser, et vous entraînez tout votre entourage dans votre quête de sensations. C'est bien, faut les bouger !

FRIC Une affaire pourrait se conclure d'ici à la fin du printemps si vous restez sur vos positions !

LOVE Célibataires, quelqu'un qui vous est proche va se révéler être autre chose qu'un ami. Sachez le repérer.

LE CONSEIL FORME

Hop, hop, hop, au sport et dare-dare !

LE CONSEIL FORME

Une alimentation équilibrée est de mise !



CANDICE SWANEPOEL

Née le 20 octobre 1988

BALANCE

23 septembre - 22 octobre

TENDANCE Tous vos efforts pour apprendre à vous connaître, maîtriser vos émotions et les verbaliser portent enfin leurs fruits. Plus sûre de vous, vous gagnez en assurance et en self esteem. Il était temps!

FRIC Une belle rentrée d'argent se profile fin mai. Sachez mettre de côté et ne pas tout dilapider, pour une fois!

LOVE Des petits coeurs dans les yeux, du bonheur à ne plus savoir quoi en faire... Avec Jules, c'est le rêve. Arrêtez de vous poser des questions et profitez. Promis, ça n'arrive pas qu'aux autres.

LE CONSEIL FORME

On se remet au sport et on pense aux fibres et aux légumes. Stop la junk food.



KENDALL JENNER

Née le 3 novembre 1995

SCORPION

23 octobre - 22 novembre

TENDANCE La diplomatie n'est certes pas votre plus grande qualité, mais au printemps et cet été, il vous faudra apprendre à concilier. Vous n'en serez que bien plus aimée par votre entourage. Allez-y, testez, pour voir...

FRIC Vous ne serez pas franchement d'humeur à compter ! Pas de souci, vos finances vont tout de même

s'équilibrer. Évitez en revanche tout placement hasardeux.

LOVE Arrêtez de vous laisser marcher sur les pieds par un Jules qui ne sait pas ce qu'il veut et mettez les choses au clair avec lui. Il est temps !

LE CONSEIL FORME

Détendez-vous avec un massage aux pierres chaudes.

SAGITTAIRE

23 novembre - 21 décembre

TENDANCE Du nerf, du nerf ! On se reprend avant que tout foute le camp. L'habitude et l'ennui sont vos plus grands ennemis. Il est temps pour vous de vous réinventer et de dynamiter votre quotidien plan-plan. Un seul mot d'ordre : prendre des risques !

FRIC Les bons comptes font les bons amis, alors n'hésitez pas à réclamer à ceux qui vous doivent de l'argent, sous peine de vous retrouver dans le rouge.

LOVE Un petit passage à vide, ce n'est pas la fin du monde. Apprenez à communiquer, délimitez les espaces, et surtout prenez le temps de vous retrouver comme au début. La flamme reviendra à coup sûr !

LE CONSEIL FORME

Arrêtez de vous culpabiliser à la moindre calorie avalée.

Horoscope 2019



IRINA SHAYK
Née le 6 janvier 1986

CAPRICORNE

22 décembre - 20 janvier

TENDANCE Quand le doute s'installe, restez objective et faites la liste de toutes les choses que vous avez réussies au cours de votre vie. Vous reprendrez confiance en vous et deviendrez une machine de guerre.

FRIC Doucement sur les achats compulsifs. Ça ne résout pas les problèmes, bien au contraire!

LOVE Un véritable aimant à mecs, voilà ce que vous êtes! Votre charme séduit et il ne vous reste plus qu'à choisir le bon!

LE CONSEIL FORME
Petits soucis de dos? Allez, on se muscle pour remédier à ça!



RIHANNA
Née le 20 février 1988

POISSONS

19 février - 20 mars

TENDANCE Vous avez enfin le courage de regarder les problèmes en face et de vous remettre en question. Sachez écouter les autres, surtout votre famille, qui ne dit pas toujours que des bêtises. Les bons conseils sont parfois les plus simples.

FRIC R.A.S. Vous gérez votre compte en banque comme une pro. Non mais dites donc, vous n'auriez pas envie de vous accorder une petite folie de temps en temps?

LOVE Débarrassez-vous des personnes toxiques qui vous pourrissent la vie. Le bonheur n'est pas loin.

LE CONSEIL FORME

On lève le pied sur la charcuterie et le fromage!

VERSEAU

21 janvier - 18 février

TENDANCE Dans la vie, il n'y a pas que le boulot. Au printemps et cet été, vous allez apprendre à penser à vous et surtout à lâcher prise. Un bonheur tout nouveau qui pourrait bien changer votre regard sur le monde.

FRIC Dans votre cercle d'amis, la rumeur circule que vous êtes un peu radin. Payez un coup de temps en temps.

LOVE Vous rêviez du big love, de l'amour fou... Bingo! Vous avez enfin mis la main dessus! Maintenant, entretenez la passion. Un brin de folie, de spontanéité, ça ne mange pas de pain...

LE CONSEIL FORME

On mise sur les abdos. Vite, des cours de gainage!

4	6	9	8	5	7	3	2	1
8	2	1	9	4	3	7	6	5
7	3	5	1	2	6	4	9	8
6	1	3	4	8	2	9	5	7
9	8	7	6	1	5	2	3	4
5	4	2	7	3	9	1	8	6
1	9	8	3	6	4	5	7	2
2	7	6	5	9	1	8	4	3
3	5	4	2	7	8	6	1	9

1 - Niveau : facile

8	6	3	7	5	9	4	2	1
1	9	2	4	8	3	7	6	5
7	5	4	1	2	6	3	9	8
3	2	1	8	4	7	9	5	6
6	8	7	9	1	5	2	3	4
5	4	9	6	3	2	1	8	7
9	1	8	3	6	4	5	7	2
2	7	6	5	9	1	8	4	3
4	3	5	2	7	8	6	1	9

2 - Niveau : facile

8	4	6	7	3	2	5	9	1
5	2	7	8	9	1	4	6	3
3	1	9	6	4	5	2	7	8
2	5	3	4	8	9	6	1	7
9	6	1	5	2	7	3	8	4
4	7	8	3	1	6	9	5	2
6	9	2	1	7	4	8	3	5
7	8	5	2	6	3	1	4	9
1	3	4	9	5	8	7	2	6

3 - Niveau : moyen

3	6	2	5	4	8	9	7	1
4	9	1	7	3	6	5	8	2
5	8	7	2	9	1	4	6	3
2	3	6	4	8	5	1	9	7
8	4	9	1	7	3	6	2	5
1	7	5	6	2	9	8	3	4
7	2	8	9	1	4	3	5	6
9	5	4	3	6	2	7	1	8
6	1	3	8	5	7	2	4	9

4 - Niveau : moyen

7	1	6	8	3	4	2	9	5
5	2	3	7	9	1	8	6	4
4	8	9	6	5	2	3	7	1
8	4	2	3	1	9	6	5	7
9	6	1	5	2	7	4	8	3
3	5	7	4	8	6	9	1	2
6	3	4	1	7	8	5	2	9
2	7	5	9	6	3	1	4	8
1	9	8	2	4	5	7	3	6

5 - Niveau : moyen

Sudoku P.32-33

P.61

Solutions



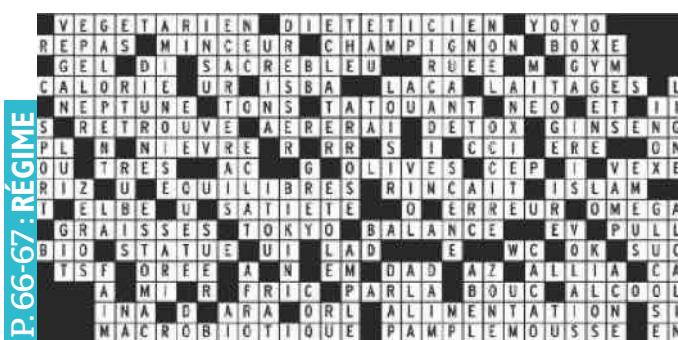
P.64 : CANADA

Mots fléchés



P.32-33 : LIFTING

Mots fléchés doubles



P.66-67 : RÉGIME

1	7	6	4	3	2	5	9	8
5	2	4	7	9	8	1	6	3
3	8	9	6	5	1	2	7	4
4	5	2	8	1	9	6	3	7
9	6	1	3	2	7	4	8	5
8	3	7	5	4	6	9	1	2
6	4	8	1	7	5	3	2	9
7	9	5	2	6	3	8	4	1
2	1	3	9	8	4	7	5	6

8	6	4	7	5	9	3	2	1
1	9	2	8	4	3	7	6	5
7	3	5	1	2	6	4	9	8
9	2	3	4	8	7	1	5	6
6	8	7	9	1	5	2	3	4
4	5	1	6	3	2	9	8	7
5	1	8	3	9	4	6	7	2
2	7	9	5	6	1	8	4	3
3	4	6	2	7	8	5	1	9

2 - Niveau : moyen

HORS-SÉRIE Public

3-9, avenue André-Malraux, Immeuble Sextant, 92300 Levallois-Perret.
 Pour joindre votre correspondant, par téléphone, composez le 01 87 15 suivis des chiffres entre parenthèses, par mail : initialeprenom+nom@cmimedia.fr

Commission paritaire : 0723 K 83439

ISSN : 1761-6591 et distribué par Presstalis

Dépôt légal : avril 2019

© 2019 CMI PUBLISHING

IMPRIMÉ EN FRANCE / PRINTED IN FRANCE

Diffusion dépositaires :

CMI PUBLISHING est une filiale d'INTERNATIONAL MEDIA INVEST A.S.

Publicité : CMI MEDIA

3-9, avenue André-Malraux,

Immeuble Sextant,

92300 Levallois-Perret

Présidente : Valérie Salomon

Directrice de publicité : Victoria Berger (4951)

Directrices de clientèle : Élodie Antunes (4934),

Sarah Massignan (4947)

Assistante de publicité : Magalie Da Silva (4938)

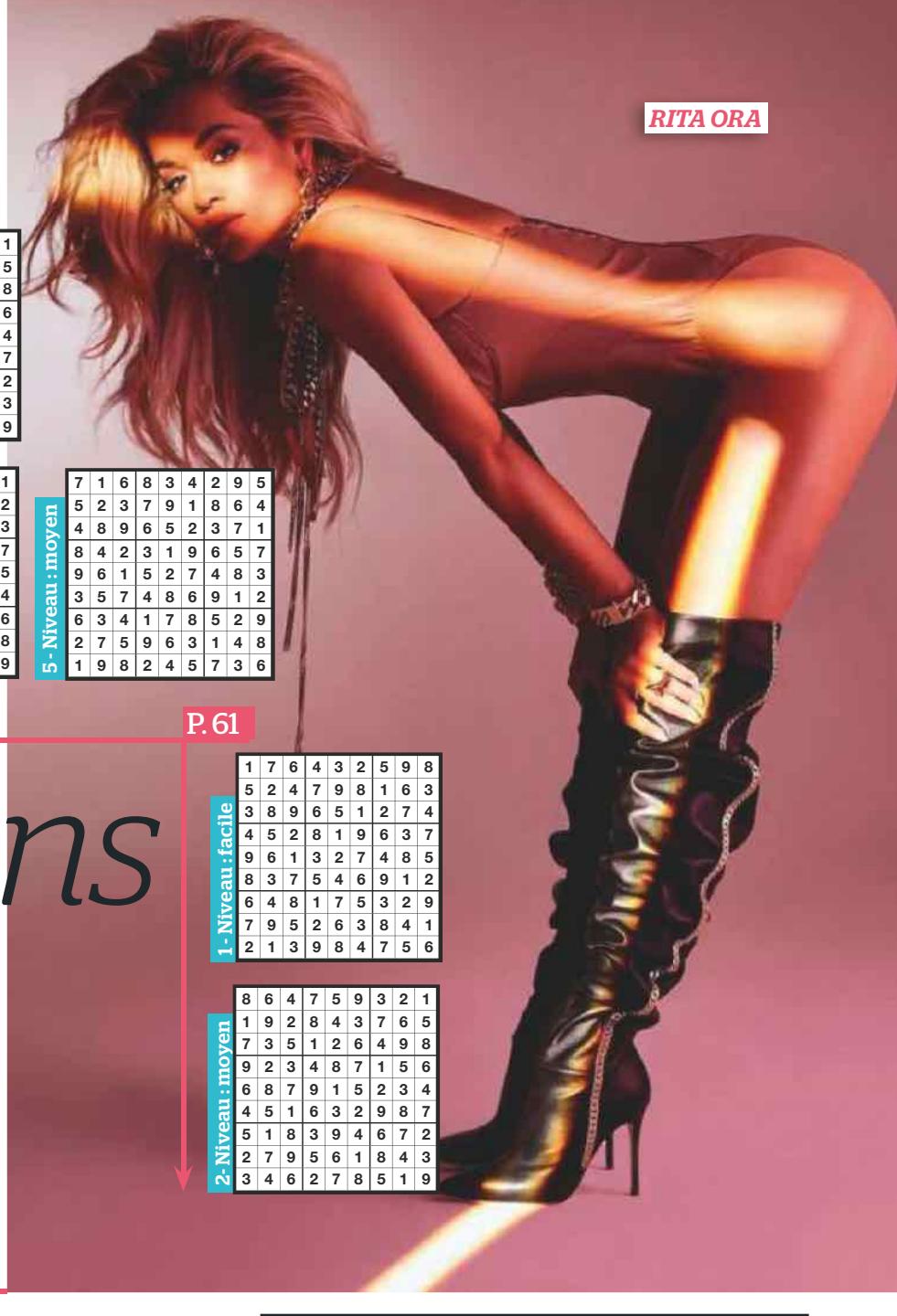
Papier provenant majoritairement d'Italie,

0 % de fibres recyclées,

paper certifié PEFC.

Europhisation : Ptot 0,018 kg/T.

CMI FRANCE





Kevin

Ahmed

Armelle

97.8 PARIS

swigg 88

La Famille Hip-Hop

Dès le réveil, à la radio

Le Morning Swigg 06h/10h

Avec Ahmed, Kevin et Armelle





Solgardez votre beauté !

Le flacon d'or Solgar contient des nutriments et du zinc pour la beauté de la peau, des ongles et des cheveux. Dans cette formule spécifique, le zinc est associé à des acides aminés, des minéraux et de la vitamine C.

En pharmacies et magasins de diététique.



Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

solgar.fr