



EDITORIAL

PHILIPPE LABRO
POSE SON REGARD
SUR LA SEMAINE

PAGE 4



LA GROSSE KRONIK

PIERRE MENES
REVISITE LE FOOT
A SA MANIERE

PAGE 18



TELEVISION

Pascal Praud remue
l'actu avec punch
le matin sur CNEWS

INTERVIEW PAGE 28

C NEWS

GRATUIT - N° 2246 VENDREDI 13 AVRIL 2018

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

LA SITUATION EST PLUS QUE JAMAIS EXPLOSIVE AVEC L'OCCIDENT

LE DÉFI SYRIEN

PAGE 6



Le 2 avril dernier,
dans la Ghouta.

JOHNNY HALLYDAY

Les droits artistiques
de la star et ses biens
immobiliers au centre
d'une audience clé **P.11**

AFFAIRE SKRIPAL

La substance utilisée
pour empoisonner
l'ex-espion serait bien
d'origine russe **P.15**

VIE QUOTIDIENNE

Les Franciliens disent
être plus en sécurité,
même si les femmes
restent inquiètes **P.7**

POLITIQUE

L'intervention
du président
au 13h de TF1
décryptée

PAGE 8

Envie de bébé ? Avec le coaching **MYBUBELLY**



NOUVEAU **comp** **coeur**
 Besoin d'être accompagnée dans cette période si importante de la préconception ? MyBuBelly est la première méthode en ligne qui permet de booster votre fertilité et même de vous aider à choisir le sexe de votre bébé. Grâce à son comité de médecins disponible pour un suivi personnalisé, son programme diététique simple et innovant, ainsi que son suivi du cycle qui vous aidera à mieux connaître votre corps.

● En savoir + : www.mybubelly.com

Rétention d'eau ? Surpoids ? **ALLÉGEZ-VOUS !**

La rétention d'eau touche 1 femme sur 3 ! (cellulite, variations hormonales, syndrome prémenstruel...).

Pour elles, l'expertise médicale Jolly-Jatel a développé CanoSlim : une synergie d'actifs 100% d'origine naturelle (Thé vert / Artichaut / Orthosiphon) pour favoriser avec efficacité et sécurité l'élimination rénale de l'eau, et faciliter la perte de poids en stimulant détox et métabolisme des graisses.

● CanoSlim est recommandé en cure de 15 à 30 jours renouvelable. Boîte de 60 cp, ACL : 6087160. En pharmacie et para, env. 9 €.



CS18025



Que faire lorsque l'un **RONFLE** et empêche l'autre de **DORMIR** ?

Les produits naturels **NUIZZ Ronflement** contiennent des huiles essentielles et des extraits végétaux concentrés dont l'efficacité a été cliniquement prouvée (81% de réussite). En ciblant directement les organes responsables du ronflement,

les produits **NUIZZ** améliorent le passage de l'air et facilitent la respiration, ce qui réduit le ronflement, tout en purifiant l'haleine grâce à leur bon goût mentholé.

● En pharmacie : Spray buccal 9ml (ACL 9874108) ; Pilulier 30 et 60 microbiogranules (ACL 4781460 / 9686884) - Convient aux végétariens. Plus d'infos au 01 83 96 83 01 (tarif local) - www.nuizz.com

Gérez le **STRESS** et **BOOSTEZ** votre **ÉNERGIE** !

Un sachet de **D-Stress Booster**® contient 200 mg de magnésium, de la Taurine, de l'arginine et des vitamines B pour vous apporter vitalité et sérénité au quotidien !

Le Magnésium et vitamines B2, B3, B5, B6, contribuent au métabolisme énergétique et à réduire la fatigue.

D-Stress Booster® votre allié contre le stress !

● Agit rapidement et sans accoutumance. 1 sachet par jour, au petit-déjeuner.

En pharmacie, env. 17 € (20 sachets), ACL 5136879 ou commandez en ligne sur www.synergishop.com

Laboratoire Synergia. Infos et commandes au 04 77 42 30 10.



POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE
 Pour paraître dans cette rubrique, R'Médias 01 46 48 85 41 - photos D.R. - 2 - grand-épi

DES CONSEILS POUR VIVRE MIEUX

UNE GROSSESSE SANS STRESS

Les femmes enceintes peuvent prévenir les petits désagréments du quotidien.



© OJD IMAGES/REXUSA

Se dépenser ou suivre un régime adapté aide à réguler le métabolisme.

Toutes les futures mamans rêvent de vivre leur grossesse le plus harmonieusement possible. Pourtant, dès les premiers mois, les bouleversements hormonaux affectent le métabolisme et entraînent quelques complications pas toujours évidentes à vivre. Quelques conseils simples sont à suivre pour mieux appréhender le quotidien.

Faire du sport pour entretenir le corps, mais aussi l'esprit

La prise de poids accompagne la grossesse. Ces kilos soudains modifient le corps et peuvent parfois influencer sur le moral. Pour y remédier, il est important de pratiquer une activité sportive, comme l'aquagym, le yoga, ou encore la marche. En plus de faire du bien, s'adonner à une activité physique avant la venue du bébé facilitera la perte de poids post-grossesse.

Télécharger une application pour se simplifier la vie

Certaines applications mobiles ludiques et pratiques sont de véritables alliées pour prendre soin de soi durant ces neuf mois. Les futures mamans pourront ainsi programmer leurs rendez-vous médicaux, surveiller le développement du fœtus, poser des questions à des spécialistes, mais aussi se détendre et être à l'écoute de leur bébé en recevant quotidiennement des conseils avisés.

Mettre de la crème adaptée pour prendre soin de sa peau

Avec la montée brutale d'œstrogènes, l'épiderme devient plus fragile et s'assèche. Tous les jours, la peau a besoin d'être hydratée à l'aide d'une crème adaptée pour renforcer son élasticité et lutter contre les vergetures. Pour dynamiser les fibres, essentielles au soutien de l'épiderme, rien de tel qu'un gommage localisé sur les hanches, le ventre et le haut des cuisses. L'opération doit être répétée une fois par semaine avec des mouvements circulaires.

Se nourrir sainement pour être toujours en forme

Un bon régime alimentaire aide à réduire la fatigue. Parmi les aliments à privilégier, on retrouve les produits céréaliers, les fruits et légumes, pour faire le plein de vitamines, et les produits laitiers, indispensables à la construction du squelette du bébé. En revanche, il faut éviter les aliments gras et copieux, qui favorisent les nausées.

L'INFO EN PLUS

La prise de poids durant la grossesse est en moyenne de 12 kg, selon l'Inpes (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé).