

SPORT FRANCE

GUIDE

Living a good life... à prix discount

HIGH-TECH, VACANCES, FRINGUES...
NE PAS ÊTRE AU-DESSUS DE VOS MOYENS!

TESTING

COUPLES ACADEMY

COMMENT SUPPORTER L'AUTRE?
PRENEZ LES CONSEILS DU COACH FHM

Rachel
Hunter

à dire qu'elle
est à l'âge de
votre mère...



LEÇON

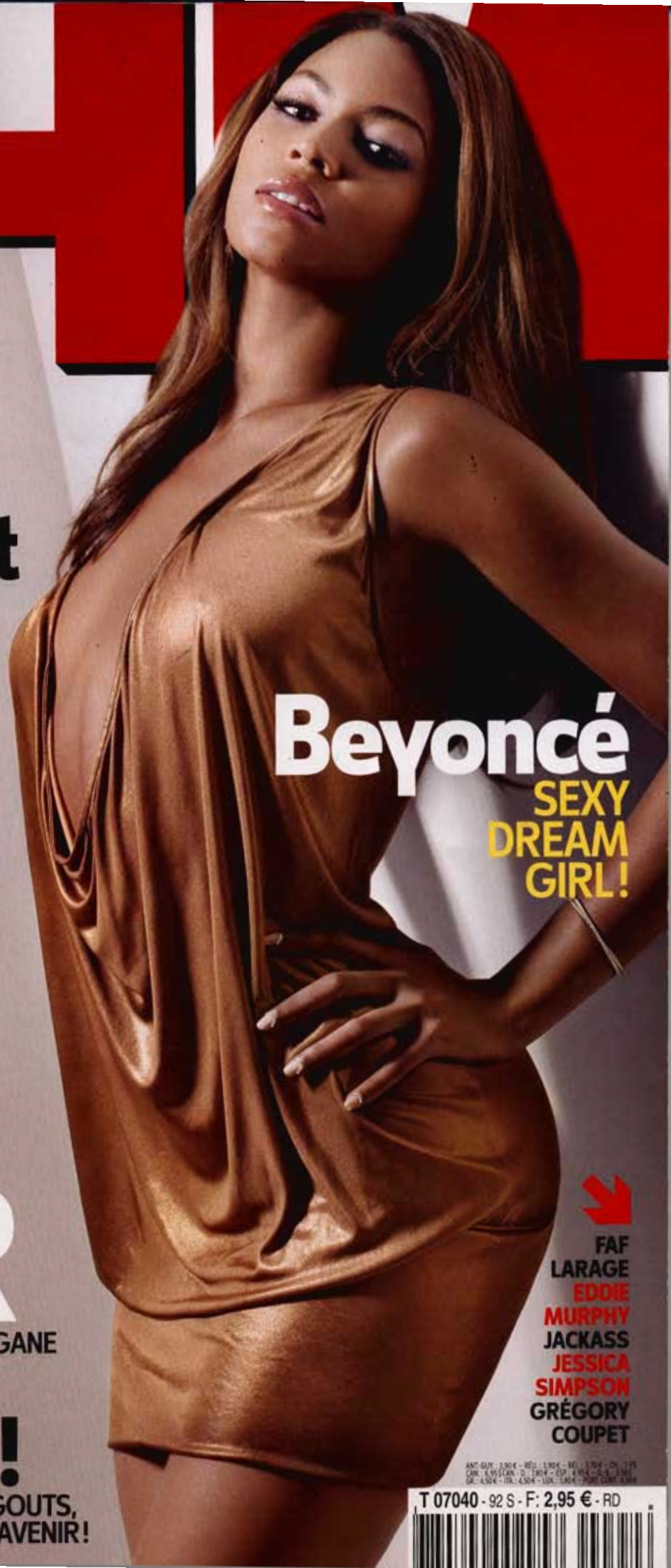
POKER

UN PETIT COURS DE BLUFF AVEC CLARA MORGANE

PLAN EMPLOI

Sales boulots!

INCINÉRATEUR DE CHIENS, RÉCUREUR D'ÉGOUTS,
MANÈGEUR DE CHEVAUX... DES MÉTIERS D'AVENIR!



Beyoncé SEXY DREAM GIRL!



- FAF
- LARAGE
- EDDIE
- MURPHY
- JACKASS
- JESSICA
- SIMPSON
- GRÉGORY
- COUPET

ANT: GUY - 330K - BRU - 130K - BE - 170K - CH - 175
CAN - 1.855.000 - D - 1.804 - ESP - 4.914 - G.B. - 1.361
GR - 4.504 - IRL - 4.504 - LUX - 1.864 - POLY - 1.000.000

T 07040 - 92 S - F: 2,95 € - RD



Ecolo

Les marques bios certifiées sortent enfin des lignes pour hommes. Florame, un des pionniers de l'agriculture biologique et spécialiste des huiles essentielles, propose des produits 100% masculins sans paraben, sans parfum ni colorant de synthèse.

La sélection FHM. L'Huile de massage, un soin super décontractant (125 ml, 14,95 €).

► Peigne grand modèle, 4 €, Sephora. Gamme Florame Homme, de 10 à 17,50 €, www.florame.fr. Gant en poils de chèvre et pierre ponce brute, 19,95 € et 5,50 €, Tadé chez Résonances. Trousse 10 Swedish Designers, 39,50 €, chez Gus, www.gusconcept.com.



Trois questions à...

Philippe Dumont
Fondateur de Nickel



Quels sont les produits incontournables quand on part en voyage ?

Les vacances, c'est le moment rêvé pour prendre soin de soi. Personnellement, je choisirais donc une grosse trousse fourre-tout, avec plein de produits dedans ! Mais, en général, quand on voyage, on a des impératifs de place... Dans ce cas, il faut choisir un gel nettoyant, de préférence gommant, et un hydratant, quitte à se passer d'après-rasage. Dans les trois quarts des cas, une crème hydratante contient des agents calmants alors que la formulation d'un après-rasage reste peu intéressante en terme d'hydratation.

Existe-t-il des produits de petit format à privilégier ?

Il faut choisir de préférence les produits très concentrés en actifs, comme les sérums, faciles à transporter. Ou des formats malins comme le stylo à embout applicateur et le roll-on. En revanche, la fausse bonne idée, c'est de transvaser votre crème habituelle dans un petit pot : le produit peut sécher, se dégrader au contact de l'air... Mais on peut très bien transvaser une lotion alcoolisée car l'alcool tue les bactéries. Le mieux reste de collecter des échantillons jetables après utilisation. Ça dépanne à merveille !

Quelques trucs pour bien voyager en avion ?

Le principal problème des cabines, c'est le dessèchement. Il faut donc boire un maximum : du thé, du jus de fruits ou de l'eau, bien sûr. L'alcool est laissé à votre libre appréciation ! Tout le monde vous dira qu'il faut l'éviter en altitude, mais c'est bien agréable pour évacuer le stress ! Par ailleurs, je zappe toujours le dernier repas avant d'atterrir. Il me reste sur l'estomac et me donne l'impression d'être tout gonflé. Essayez, c'est un truc qui marche !

Séducteur

Pour se la jouer "bogosse", on choisit une gamme ultra-hype avec des soins innovants, à la texture agréable, présentés dans des tubes gris argent.

La sélection FHM. Serum Lift Anti Aging : effet tenseur "Botox like", antirides et raffermissant (30 ml, 32 €).

► PocketGo, rasoir électrique compact, lavable sous l'eau, 29,95 €, Braun. Rase Net, tondeuse poils oreilles et nez, 7,50 €, Résonances. Gamme Guest Men de 12 à 32 € en exclusivité au Printemps. Trousse de toilette nylon Expandream, 27,20 €, Delsey.

