



COMMENT J'AI REPRIS CONFIANCE

CES CINQ FILLES
ONT TOUT
FAIT POUR
TRANSFORMER
UN COMPLEXE
EN ATOUT
BEAUTÉ.
INSPIRANT.

Par Joy Pinto et
Emmanuelle Lannes.
Réalisation visuelle
Dominique Évêque.
Photo Marc Philbert.



Carine a désormais la peau douce

« D'aspect, ma peau ça va. Mais au toucher, on est proche du Scotch-Brite, au point que je n'aime pas trop qu'on me caresse. En quittant Paris pour La Martinique, où j'ai repris le service compta d'un hôtel, je n'imaginais pas que cela réglerait ce complexe. »
Sa stratégie feel good : nourrir et raffermir
« Autour de moi, à l'hôtel, dans la rue, les filles

donnent l'impression d'avoir des peaux bien hydratées. Et elles le sont. Tout ce qui est gras est bon. En métropole, je mettais un soupçon de crème, j'avais toujours peur de salir mes vêtements. Aujourd'hui, j'applique à profusion huiles de coco et de monoï. En revanche, pour assumer totalement, je fais comme toutes les filles des îles, je me bouge : marche, sports nautiques, et danse non-stop. »

Assistante stylisme
Marion Renoux. Coiffure
Sonia Duchaussoy,
maquillage Lisa
Legrand @Airport.
Deux-pièces Weekday,
casquette Billabong,
Bagues & Other Stories.



SPÉCIAL BEAUTÉ

L'astuce Cosmo : sublimer le grain de peau

Par effet d'optique, une peau bien lisse semble plus ferme (et vice versa). Donc, gommage obligatoire une à deux fois par semaine. Pour garder l'aspect ludique de ce soin, on choisit des gros grains fondants, de sucre ou de sel, et on démarre sur la peau sèche pour une action coup de poing contre les cellules mortes. Après un bon massage par mouvements circulaires, on rince.

Hit shopping : Gommage Exfoliant Corps Pamplemousse, Dr Renaud ; Exfoliant Adoucissant au Gingembre pour le Corps, Origins (1) ; Gommage Neroli Portofino, Tom Ford (4) ; Body Scrub au sel de la mer Morte, Sabon (5).

Sandy a accepté ses mains et ses pieds massifs

« Je suis très grande. Un truc que beaucoup de filles m'envient. Mais les longues jambes impliquent de grands pieds, assortis à des mains massives. Des extrémités que j'ai cachées pendant des années au fond de mes poches, sous la table et dans des chaussures discrètes. »



COMMENT J'AI REPRIS CONFIANCE

Sa stratégie feel good : mettre en lumière

« Au lieu de garder les mains derrière mon dos, je me suis mise à les soigner : huile tous les soirs, vitamines anti-casse, coup de lime en douceur. Je les "bijoute" aussi avec des maxi bagues et du vernis flashy. Même principe pour les pieds, pédicure une fois par mois, et "peinture" extravagante : rouge Cadillac, rose fluo ou jaune canari. Plus aucune couleur ne me fait peur, et si l'autre sourit, c'est gagné ! »

L'astuce Cosmo : soigner encore et encore

La star des pédicures, Bastien Gonzalez, nous le confirme : on n'aime ses mains et ses pieds que lorsqu'on décide d'en prendre soin. C'est à ce moment-là que les complexes disparaissent. Essentiel et facile à intégrer dans sa routine beauté : le gommage des callosités (pour les pieds) et l'hydratation à l'huile végétale ou aux crèmes à l'urée... tous les soirs.

Hit shopping : Pour exfolier sans blesser : Masque-chaussette, Xérial Peel, SVR

+ Peeling Mains & Ongles Manicure, Alessandro (2). Pour hydrater sans s'ennuyer : Nail Oil Bouquet, UKA (3) + La Crème Main, Chanel (6) + Crème pieds régénérante SA, CeraVe (7).

Marie a dompté ses poils trop foncés

« Je n'ai jamais supporté mes poils façon primate sur ma peau si blanche. Évidemment, j'ai essayé toutes les techniques, du rasoir à la cire, mais à chaque fois c'est une corvée et la repousse me rend dingue avec sa colonie de petits boutons rouges. J'ai failli renoncer aux jupes, aux débardeurs sexy et aux maillots échancrés. »

Sa stratégie feel good : trouver la vraie bonne méthode d'épilation

« Un jour, j'ai tenté une autre méthode, Épiloderm, dans un institut : l'application d'une cire naturelle, de bas en haut et de haut en bas. Du coup, aucun duvet oublié, aucune casse ni repousse pénible. En quatre mois, la différence de repousse était incroyable. »



ON N'AIME SES MAINS ET SES PIEDS QUE LORSQU'ON DÉCIDE D'EN PRENDRE SOIN.



L'astuce Cosmo : profiter du progrès

Une nouvelle cire métallisée, à base de résine de pin et de cire de carnuba, fait un malheur dans les instituts. Elle s'adapte instantanément à la température de la peau, avec une sensation d'eau tiède, limite relaxante.

En prime, cette cire saisit les duvets, les poils courts, fins, durs ou rasés sans aucune douleur ! Au même moment, dans la tendance épilation à la cool mais chez soi, les labos ont mis au point une nouvelle cire à l'huile de riz à la texture miel qui fonctionne à une température plus basse que d'habitude. Son joker ? Une molécule thermorégulatrice qui permet de perdre une dizaine de degrés tout en gagnant en efficacité.

Hit shopping : Si on habite à Paris, prendre un rendez-vous chez Maud, la « papesse » de la méthode Épiloderm pour une première expérience, tél. : 06 16 32 80 52. Sinon, liste des instituts partenaires sur epiloderm.fr. Chez soi : Cire Divine Sensitive, Nair.

DES PRODUITS POUR ÊTRE SÛRE DE SOI



1. EXFOLIANT corps, Origins.
2. PEELING ongles et mains Manicure, Alessandro.
3. NAIL Oil Bouquet, UKA.
4. GOMMAGE corps Neroli Portofino, Tom Ford.
5. BODY SCRUB au sel de la Mer morte, Sabon.
6. LA CRÈME Main, Chanel.
7. CRÈME pieds régénérante SA, CeraVe.



Emma a trouvé son poids de forme

« Ado, entre régimes drastiques et orgies sucrées, je fais le grand écart à raison de 10 kg de différence d'une année sur l'autre. Un jour, j'ai jeté ma balance et j'ai écouté mon corps. »

Sa stratégie feel good : se faire plaisir

« À présent, je me fie à mon jean préféré : à l'étroit, j'opte pour une journée fruits – pommes, ananas ou pêches –, confortable, je savoure mes carreaux de chocolat noir. Enfin, pour manger sain mais pas triste, je pioche des recettes sur les blogs de cuisine comme mangoandsalt.com qui m'a approvisionnée en soupes tout l'hiver. »

L'astuce Cosmo : suivre les conseils de Murielle Berdah

Cette ex-ronde, pleine de vie et d'appétit, a imaginé un coaching sur quatorze jours durant lesquels elle livre un menu équilibré* :

le temps que le cerveau enregistre et qu'on se remette sur les rails. On profite de ses astuces :

- Diminuer les quantités parce que l'estomac a besoin de repères et de limites : on choisit par exemple un joli bol et on décide qu'il contiendra la juste dose de nourriture.
- Cuisiner toujours une part en plus, pour le lendemain et surtout pour rester le moins longtemps possible dans la cuisine.
- Investir dans une huile d'olive en spray pour la cuisine et s'en tenir à un pschitt par cuisson. Oui, l'été et la plage ne sont pas loin.

- Collectionner les aromates en version surgelée :

aneth, coriandre, curcuma, menthe... tout est bon à consommer en profusion.

- Commencer toujours par les légumes et les herbes, pour une salade saine et rassasiante, puis saupoudrer de protéines végétales, quinoa ou boulghour... Et non l'inverse.

- Transformer le fromage blanc de chèvre ou de brebis en dessert : mélangé à un blanc d'œuf monté en neige et sucré avec un filet de sirop d'agave, on obtient un genre de fontainebleau aussi bon avec des fruits rouges qu'avec une poignée d'amandes.

- Apprendre la recette du pudding light, soit deux cuillerées à soupe de graines de chia noyées sous un lait végétal (amande/noisette/soja/riz...) qu'on laisse prendre au frigo. Ensuite, on y ajoute le topping de ses rêves : fruits rouges, ananas en carpaccio ou copeaux de chocolat noir.

* Comme Une Cure, facebook.com/comme-uncure

Mylène s'est réconciliée avec son corps

« J'ai toujours eu un peu de cellulite, mais après mes deux grossesses, le "un peu" s'est transformé en énormément. J'ai failli tout arrêter : me balader en maillot au bord de la piscine, mettre des shorts ou des jupes courtes et même les galipettes en plein jour. Jusqu'à ce que je réalise que j'étais en train de laisser ma peau d'orange dicter ma vie. »



POUR MANGER SAIN MAIS PAS TRISTE, JE PIOCHE DES RECETTES SUR LES BLOGS DE CUISINE.



Sa stratégie feel good : se faire aider

« Un jour, j'ai décidé de stopper tous ces aliments, prétendument anti-déprime, type sucres, desserts et laitages qui consolent mais sont aussi de vrais pièges à cellulite. Et surtout, pour ne plus craquer, j'ai pris rendez-vous chez un acupuncteur pour un sevrage en douceur : soit trois séances pendant lesquelles, après un examen sérieux, il a associé une micro-piqûre d'un cocktail de plantes homéopathiques, adapté à mes pul-

sions sucrées (stress + anxiété = compulsions!), à une heure d'acupuncture et d'auriculothérapie aux effets coupe-faim. Très vite, j'ai arrêté de finir le goûter des enfants et de me chercher de "bonnes" excuses pour manger du sucré à toute heure du jour, et là, peu à peu, la cellulite a disparu, sans régime sévère ni effets secondaires. Une révélation ! Avec les beaux jours, j'ose à nouveau les jupes sans collant ! »

L'astuce Cosmo : les coups de pouce

On met toutes les chances de son côté : une lampe de chrome (un oligo-élément naturel qui atténue l'envie de sucre), à prendre le matin et à 17 heures.

Et, une fois par semaine, on s'offre ce soin Cellu M6 de 30 minutes de mécano-stimulation à prix doux, absolument indolore, qui « stresse » les cellules et les oblige à produire du collagène et de l'élastine tout neufs... donc à remplacer la cellulite par un derme extra-ferme. Franchement, c'est aussi bluffant que relaxant.

Enfin, on ne baisse pas la garde la nuit, grâce à un corsaire, dont les fibres sont blindées en actifs drainants et anti-cellulite avec une diffusion non-stop de huit heures.

Hit shopping : Pour tout renseignement sur l'acupuncture anti-sucre, Dr J.-L. Allemandi, Paris ; Cellu M6 Alliance, LPG, endermologie.com, 30 € les 30 minutes ; Corsaire Détox nuit, Lytess. ●