



beauté **TENDANCE**

SILHOUETTE AU TOP

Les duos gestes & soins

Combiner le bon produit et un massage ciblé est la façon la plus efficace et la plus agréable de prendre soin de ses formes. Nos 5 associations à adopter. Par Virginie Marchand

Et si l'on misait sur le plaisir pour se réconcilier avec ses courbes ? Le plaisir d'une formule pointue mais sensorielle, qui donne envie de l'appliquer chaque jour, alliée à un massage inspiré des techniques de pros. Le rituel devient alors bienveillant, car il reconnecte esprit et corps, et fait redécouvrir les pleins et les déliés de la silhouette. En bonus, l'action de la crème est multipliée. Tentant, non ?

Des bras sculptés : raffermir et lisser

La réponse cosmétique. Comme le visage, les bras ont besoin d'actifs qui combattent le relâchement cutané en stimulant la synthèse de collagène, tel l'extrait de grand pétasite bio. Le maillage de soutien de la peau est ainsi renforcé et le contour des bras, tonifié. S'y ajoutent parfois des polymères tenseurs, pour un effet immédiat.

Le lissage tonique. Encerclez le poignet, pouce à l'intérieur, et en appuyant, remontez jusqu'au coude, puis jusqu'à l'épaule. En cas de capitons, ajoutez des mouvements de palper-rouler.

SPECIALISTES

- 1. Lissante.** Crème de café minceur, Rituel de Bahia, Cinq Mondes, 49 €. **2. Liftant.** Gel lift-fermeté zones ciblées, Body Firming, Clarins, 52 €.
- 3. Détoxifiant.** Masque pour le corps effet rebond, Glow Figure, Coco & Eve, 39,90 €.



PALPER-ROULER

Les accessoires coup de pouce

1

La ventouse
En silicone souple, elle s'utilise sur toutes les zones du corps, avec une huile végétale, afin de faciliter la glisse sur la peau.

2

Le roller massant
A billes, à picots ou à rouleaux, il reproduit sans effort les gestes des pros. 3 minutes par jour suffisent.

Des cuisses toniques : déstocker et stimuler

La réponse cosmétique. Cette zone sujette aux capitons exige des formules qui combinent plusieurs ingrédients anticellulite, pour obtenir une synergie lipolytique (dissolution des cellules graisseuses) puissante. Par exemple, le poivre noir et l'huile de baies roses constituent une association qui réduit visiblement l'effet peau d'orange, comme le duo caféine et extrait de cécropia.

La séance de palper-rouler. C'est encore et toujours le massage le plus efficace pour déloger la cellulite. Attrapez un pli de peau entre le pouce et l'index, puis faites-le simplement rouler entre vos doigts. A faire après l'application du soin.



SPECIALISTES

- 1. Détoxifiante**
Crème corps raffermissante et remodelante, Apivita, 12,90 €.
- 2. Intensif.** Slim Design Jour, édition limitée 50 ans, Elancyl, 24,90 €.
- 3. A absorption rapide.** Huile fermoté suractivée bio, Melvita, 30 €.



3 HABITUDES
qui boostent
les résultats

1

Appliquer la crème deux fois par jour
C'est LA condition pour constater les bénéfices affichés sur les emballages de ces soins ciblés.

2

Terminer la douche à l'eau fraîche
Cela stimule la circulation sanguine et apporte une sensation immédiate de «jambes légères».

3

Exfolier une fois par semaine
Les actifs modelants agissent plus efficacement sur une peau débarrassée de ses cellules mortes.

Des fesses galbées : tonifier et rehausser

La réponse cosmétique. Pour redonner forme et tonus à votre fessier, misez sur les soins qui accélèrent la dégradation des graisses tout en améliorant la qualité de la peau. Ils contiennent de la caféine pour déstocker rapidement, souvent doublée d'extraits lissants comme l'extrait de salicaire ou d'algues brunes. Si vous recherchez une action express, adoptez une formule autochauffante, qui va faciliter la pénétration des actifs.

Le pétrissage sculptant. Debout, le pied surélevé, réalisez des pétrissages du bas de la fesse vers le haut et de l'intérieur vers l'extérieur. Pour décupler les résultats, contractez les muscles fessiers pendant votre massage.



SPÉCIALISTES

- 1. Pointu.** Gel-crème anti-cellulite, Endermoslim, LPG, 54,50 €. **2. Réconfortant.** Gel-crème minceur à la caféine et polyphénols de lotus, Dr Pierre Ricaud, 45 €. **3. Effet prolongé.** Gel minceur effet chauffant Thermo-Slim, Mary Cohr, 48 €.



3

questions à

ISABELLE CONTINI

Directrice communication
Thalgo et Dr en pharmacie

Pourquoi stocke-t-on plus facilement après 40 ans ?

Il y a deux raisons à cela. Tout d'abord, la modification de l'imprégnation hormonale favorise le stockage des graisses, là où cela se voit rapidement, comme l'abdomen. Ensuite, plus on avance en âge, moins on a tendance à bouger, à pratiquer un sport. Et pourtant, l'apport alimentaire est rarement modifié, on continue à manger les mêmes quantités. Le résultat est forcément une prise de poids.

Cellulite adipeuse ou cellulite aqueuse, quelles sont les différences ?

Adipeuse, c'est la cellulite «classique», non douloureuse, qui naît de l'accumulation du gras dans les adipocytes. C'est elle qui peut donner les fameux capitons lorsque l'on pince la peau. La cellulite aqueuse, elle, est due à la rétention d'eau au niveau des tissus, qui comprime les vaisseaux. Elle s'accompagne souvent d'une sensation de lourdeur au niveau des jambes.

Faut-il choisir une formule de soin globale ou ciblée ?

Je pense que cela dépend de la physionomie de chacune. Si la répartition de la prise de poids est harmonieuse, sur toutes les parties du corps, une formule globale fait très bien l'affaire. En revanche, si l'on observe des zones plus touchées que d'autres, comme les zones dites «rebelles» – la culotte de cheval, par exemple –, une formule ciblée sera alors plus efficace.

Merci à Dominique Rist, directrice internationale protocoles Spa Clarins.