

beauté

PAR YASMINE MEURISSE



Des jambes de rêve pour l'été

Envie de gambettes lisses, fines, fermes et hâlées ? On s'y met tout de suite, en associant gestes santé et réflexes beauté ciblés. Avec les précieux conseils de Jean-Charles Benzimra, phlébologue.

Selon un sondage réalisé par l'institut BVA, 38% des femmes préfèrent encher leurs jambes en été. Trop blanches, trop grasses, trop courtes, trop molles... la liste des reproches est longue. Par chance, il existe plein de moyens de les embellir, donc, adieu les complexes ! Nos jambes nous portent toute la journée, alors elles ont d'autant plus besoin d'être soignées et entretenues, pour être en forme et le rester, été après été.

www.mariefrance.com



On chouchoute aussi ses pieds

Dans le prolongement des jambes, on les veut aussi doux à toucher que jolis à regarder dans des sandales.

Pour des talons sans corne, on connaît toutes la râpe électrique Scholl! Ce petit accessoire est très utile pour se débarrasser, au fur et à mesure, des callosités qui se forment sous les talons et, parfois, la plante du pied. À utiliser à sec, pour plus d'efficacité. On obtient un résultat comparable en passant une râpe manuelle, voire une pierre ponce, juste après la douche, à condition de le faire tous les jours en été.

Pour des pieds tout doux, une fois par semaine, on affine le grain de la peau avec un exfoliant spécifique ou avec celui que l'on utilise pour les jambes, en

insistant sur le dessus des orteils. Si on veut éviter la corne, il faut aussi nourrir les pieds deux fois par jour en appliquant un soin hydratant adapté à cette zone, à l'épiderme plus épais.

On profite de l'application de la crème hydratante pour se masser, délasser et même repulper les coussinets situés sous les orteils et la voûte plantaire, ce qui embellit et rajeunit le pied, mais évite aussi les douleurs à la marche.

- 14 Gommage-pieds (Avaliem, 9,50 €)
- 15 Crème de gommage pieds (Mavala, 10 €)
- 16 Gommage et soin mains et pieds (Gueraide, 20,90 €)
- 17 Baume kérato-ressant (Akléine, 12,90 €)
- 18 UR-10 crème-pieds anticallusites (Topicream, 9,90 €)
- 19 Crème réparatrice peaux très sèches et abîmées (Ibispharma, 9,90 €)

On les affine

Avec une crème aminçissante à base de caféine, à appliquer à partir des chevilles.

Avec le palper-rouler. Ce massage manuel ou mécanique (technologie **PLG Wallbox**) aide à déstocker les graisses difficiles à déloger,

au niveau des chevilles et des genoux. Prévoir une dizaine de séances environ.

Avec la cryothérapie. Une technique médicale esthétique, qui utilise le froid pour détruire un amas de graisse localisé (genoux, intérieur des cuisses...).

En une à deux séances, avec des résultats progressifs.

Avec la liposuction. Cette intervention chirurgicale s'applique aussi aux chevilles épaisses et aux « gros » mollets. Elle consiste à éliminer par aspiration l'excès de tissu graisseux sur cette zone. Une opération délicate, réalisée sous anesthésie générale par un chirurgien esthétique, qualifié et expérimenté. Résultats définitifs après six mois.

- 20 Gel-crème Minceur (Dr. Pierre Ricard, 15 €)
- 21 Gel Minceur Phyt'Silhouette (Phyt'S, 27,50 €)
- 22 Body-Slim concentré cryoactif (Lierac, 41,90 €)



On les lisse

Pour redonner fièvre à leur à ses gambettes, rien de plus efficace qu'un gommage, qui élimine les cellules mortes et fait la peau ultra-douce. À pratiquer à sec, avec un gant de toilette rêche ou un loofah, ou bien sous la douche, avec un gant de hammam ou un produit exfoliant. Et insister sur les parties rugueuses: les genoux et l'arrière des cuisses.

- 23 Soin gommant (Aurège, 29,50 €)
- 24 Gommage doux (Yon Ka, 7,50 €)
- 25 Granité exfoliant corps (Payot, 27 €) *