



MODES & TRAVAUX

MONDADORI FRANCE



On fait des salades

10 RECETTES
GOURMANDES
ET COMPLETES

1.2.3 Soleil!

1 On porte de la dentelle anglaise



2 On customise sa vaisselle

3

On invite la couleur dans la maison



Une envie de verdure

CAHIER Tutos
LES Tutos PLANTES, LES Tutos BRICOLAGE
ON S'Y PREPARE, C'EST FACILE!

+ JARDINIÈRES ET CACHE-POTS À GOGO!

BIJOU EN WAX
COLLIER ETHNIQUE
BRODERIE
FAÇON BOTANIQUE
PATRON COUTURE
1 TOP, 2 VERSIONS

AMUSANT!

TEINDRE LE TISSU COMME AU JAPON



JUN 2018 - n° 1411





Soyons fermes !

Aujourd'hui, le credo est d'accepter son corps, ses défauts et son évolution, de vivre en dehors du diktat de la minceur. Mais on a encore un peu de mal à le laisser perdre sa jolie fermeté. Quelques pistes. PAR SOPHIE GOLDFARB



Avez-vous entendu parler du mouvement « Body Positive » ? Né en 1996 aux États-Unis, il a pris son envol ces dernières années sur Instagram. L'idée : accepter son corps, tous les corps, toutes les morphologies, toutes les origines. Le but est de s'accepter, avec ses kilos en trop, ses vergetures, sa cellulite, ou simplement de travailler sur ses complexes. Un précepte qu'on aime. Parce qu'on ne fait pas toutes du 38, que des événements ou un mode de vie – grossesse, manque de sport, stress, fatigue – transforment inéluctablement notre silhouette. Avoir un peu de ventre, des fesses rebondies, des cuisses girondes, OK. Mais on aimerait qu'elles restent quand même toniques, musclées. Fermes, en un mot. Comment faire ?

La perte de fermeté, c'est quoi ?

Comme pour le visage, la perte de fermeté est due à un relâchement du tissu de soutien de la peau au niveau du derme. Elle est principalement liée à une diminution de la synthèse des fibres de collagène, mais aussi d'élastine et de la matrice dermique, dont l'acide hyaluronique. Non seulement les fibres deviennent moins nombreuses avec le temps, mais elles perdent aussi de leur capacité de tension. Résultat, ce maillage se relâche, un peu comme un filet de pêche qui deviendrait à la fois troué et distendu. D'où une perte d'élasticité et de souplesse. Moins lisse, moins ferme, la peau a tendance à s'affaisser, se distendre. La perte de fermeté se retrouve également au niveau de l'hypoderme avec une variation des masses adipeuse et musculaire, et même une atteinte des fascias, les tissus conjonctifs qui lient la peau et l'os. S'y ajoutent des facteurs génétiques et hormonaux, liés, par exemple, aux grossesses et plus tard à la ménopause. La peau du corps a, elle aussi, besoin de soins adaptés pour recréer cette matrice.

Quels actifs l'améliorent ?

« À vrai dire, il est difficile d'avoir une vraie bonne action sur la fermeté, avoue Aurélie Guyoux, responsable de l'innovation pour Esthederm, Bioderma et État Pur, car il faut non seulement recréer la matrice dermique, mais aussi lui rendre sa cohésion. » Pour rendre à la matrice du derme de sa densité, l'acide hyaluronique (de petit poids moléculaire) reste l'actif de référence. **Et pour avoir une action positive sur les fibres** (collagène, élastine), on recommandera tous les précurseurs de collagène, comme les peptides, le rétinol, et les actifs dits cicatrisants, comme la Centella asiatica, le Mimosa tenuiflora ou la vitamine B3 (niacinamide). **À compléter par des antioxydants, type vitamine C, vitamine E, coenzyme Q10 ou resvératrol.** Enfin, le silicium (souvent extrait de la prêle), indispensable à la formation du collagène, de l'élastine et des protéoglycanes dans le derme, stimule aussi la multiplication des fibroblastes et permet ainsi d'entretenir la densité de la peau.



NOTRE SÉLECTION

- LAIT HYDRATANT ANTI-RELÂCHEMENT, 200 ml, 35 €, Esthederm.
- CRÈME SCULPT FERMETÉ CORPS PAMPLEMOUSSE, 150 ml, 36 €, Dr Renaud.
- LAIT HYDRATANT FERMETÉ Q10 + VITAMINE C, 250 ml, 5,50 €, Nivea.
- LOTION CORPORELLE RAFFERMISSANTE Q10 BIO, 200 ml, 9,40 €, Lavera.



Le massage, indispensable

Si le choix d'une crème adaptée est essentiel, le massage lors de son application l'est tout autant. Jocelyne Rolland, kinésithérapeute, explique : « Les fibroblastes sont des cellules qui aiment le mouvement. Il faut les stimuler par du sport ou des pincements « Jaquet » et des manœuvres superficielles de mobilisation de la peau afin qu'ils refabriquent collagène et élastine. »

➤ Les pincements Jaquet demandent un peu de dextérité.

Il faut pincer la peau entre le pouce et l'index et la tourner avec des gestes assez rapides pour atteindre les muscles les plus profonds. La circulation sanguine et l'activité cellulaire sont ainsi relancées. Attention, les pincements ne doivent pas être trop douloureux, ni laisser de bleus. Elle recommande aussi de masser le ventre et le dessous des bras de manière circulaire avec un gant loofah sous la douche, pour apporter de la tonicité à la peau.

➤ Autre mouvement à adopter : il faut fermer le poing et effectuer de multiples pressions avec les deuxièmes phalanges sur la zone à raffermir en adaptant la pression. Ces appuis relancent l'activité cellulaire et notamment les cellules du derme, les fibroblastes.

La ventouse, une bonne astuce

Petite, nomade et pas chère, la ventouse aspire et draine les amas graisseux, mais elle active aussi la vascularisation et améliore la qualité de la peau. En effet, le massage à la ventouse ne permet pas une perte de centimètres, mais une peau plus lisse et plus ferme. La condition sine qua non pour un résultat satisfaisant est l'assiduité pendant 21 jours, nous explique-t-on chez CelluBlue. L'effet fermenté se constate au bout d'une quinzaine de jours de massages quotidiens.



NOTRE SÉLECTION

- **HUILE FERMETÉ SURACTIVÉE L'OR ROSE**, 100 ml, 29,50 €, Melvita.
- **FÉE-MOI FONDRE**, 400 ml, 35,99 €, Garancia.
- **NUTRI-MODELING**, 200 ml, 39,90 €, Filorga.
- **SOIN CORPS RAFFERMISSANT JEUNESSE**, 90 ml, 47 €, Patyka.



NOTRE SÉLECTION

- **VENTOUSE CELLULIVAC**, 17,70 €, Puresentiel.
- **COFFRET HUILE ANCESTRALE**, 100 ml, et **VENTOUSE**, 39,90 €, La Maison du Tui Na.
- **VENTOUSE PACMAN**, 18,90 €, Cellu Cup.



Des soins en institut pour stimuler

Ce soin sur mesure, où l'on choisit la zone à traiter, se fonde sur le **Body Palp**. Après un peeling et un double enveloppement effet chaud/froid, le palper-rouler est réalisé avec une ventouse-seringue brevetée pour mieux contrôler la succion et la pression, en deux sortes de manœuvres, la première anti-cellulite, l'autre pour raffermir et tonifier la peau.

➤ **SOIN BODY SCULPT,**
55 € LES 45 MIN, THALGO.

Le **Cellu M6 Alliance** est conçu pour une action globale minceur et fermeté. Un seul rouleau et un clapet motorisés fonctionnent en synergie. Comme un palper-rouler en douceur, le clapet saisit un pli de la peau (partie superficielle et tissus plus profonds), qui est immédiatement malaxé par le rouleau. Les adipocytes sont décollés, les toxines sont libérées et la production de collagène, d'élastine et d'acide hyaluronique endogènes est stimulée.

➤ **SOIN ENDERMOLOGIE CELLU M6,**
80 € LES 40 MIN, LPG.

Tester la douche écossaise

L'eau froide est une alliée de choix contre la peau ramollo. Elle réactive la circulation sanguine sous l'effet du choc thermique, ce qui raffermi les tissus. La douche écossaise consiste à alterner jets d'eau froide et d'eau chaude, tout en insistant sur les zones que l'on veut tonifier. Autre méthode : terminer sa douche chaude par un jet d'eau froide démarrant des pieds et remontant jusqu'en haut du corps.

Et côté sport ?

La solution efficace pour éviter le relâchement est de faire du muscle, pour augmenter son métabolisme, créer du tonus et du volume. On se met donc au sport pour galber la silhouette et tendre la peau ! Les activités les plus efficaces sont l'aquagym, la natation, le Pilates ou le yoga qui mobilisent les muscles en profondeur, et tous les sports en aérobic, c'est-à-dire d'endurance. ■



NOTRE SÉLECTION

- **NUXURIANCE ULTRA CRÈME CORPS VOLUPTUEUSE ANTI-ÂGE GLOBAL,** 200 ml, 55 €, Nuxe.
- **SOIN SOUVERAIN SCULPTANT,** 125 ml, 55 €, Omoyé.
- **BODY FIT,** 400 ml, 81 €, Clarins.
- **CRÈME FOUETTÉE CORPS À LA PRÊLE RAFFERMISSANTE HYDRATANTE,** 200 ml, 29 €, Alban Muller.