



SPÉCIAL CORPS

JE ME FAIS des alliés

Pour se façonner un body d'été, on s'offre une routine corps et un coup de pouce : ces crèmes pleines d'actifs musclés.

PAR EMMANUELLE LANNES ET DORA CHRISTIAN.
PHOTO MARC PHILBERT.
RÉALISATION VISUELLE DOMINIQUE ÉVÈQUE.

ÉTAPE 1 s'échauffer

On met l'épiderme en condition sous la douche, matin et/ou soir. En balayant les cellules mortes, en réactivant la circulation, on le rend plus perméable aux actifs des soins à venir. En prime, du doux, du lisse, du glow.

L'énergie. Le guarana a un incroyable effet antifatigue. Un splash de vitalité pour se motiver avant nos 10 000 pas à venir ou une séance d'abdos. Gel Douche, My Coach!, Elancyl, 5,95 € (1).

3 en 1. Une formule triphasée aux acides de fruits, huile de jojoba et micro-poudres végétales, qui permet de faire peau neuve sans trop frotter. Gommage Doux d'eau micellaire, Estherderm, 27,50 €.

Soin pro. À nous l'exfoliation minceur, très inspirée du spa, aux pépins de raisins + huiles essentielles, qui fondent sur le corps comme un baume mais se révèlent super efficaces. Gommage Crushed Cabernet, Caudalie, 22,20 € (2).

ÉTAPE 2 déstocker

Le bon timing ? Juste avant une séance de sport, on s'enduit d'une crème minceur à base d'actifs brûleurs : tandis qu'ils s'attaquent au gras des tissus adipeux, le corps puise dans ce stock libéré pour trouver l'énergie, façon open bar ! Malin.

Vitesse éclair. Ce gel crème minceur à l'adipaine multiplie les effets de la séance de sport. Et ose une promesse : faire perdre jusqu'à 1,4 cm de tour de taille en une semaine. Motivant ! Pure Minceur « Rapide », Mary Cohr, 53 € (3).

Combo green. Pendant que l'algue déstocke les graisses, l'huile de baie de rose facilite leur élimination tout en nourrissant la peau. Un cercle vertueux. Huile en Baume Fermeté, Melvita, 29,50 €.

Complet. Ce soin, blindé de tous les actifs les plus performants (mandarine, caféine, cédrol ou gingembre) est intelligent : le jour, il s'attaque aux rondeurs, la nuit, il limite les zones de stockage. La classe à Vegas ! Soin Minceur intense, Le Sculpteur, Sisley, 172 € (4).

Jeux de billes. Une formule bio (algue rouge, extrait d'écorce d'acajou, gingembre), et une action mécanique grâce à des billes de métal à tête masseuse pour un effet palper-rouler. Slim Detox, Guinot, 49 € (5).

Luxe. Des ingrédients testés et approuvés, du marronnier d'Inde à l'huile de tournesol, qui regalbent, affinent la silhouette et revendiquent même un pouvoir tenseur. Body Lift, Clarins, 54 €.

Tapier l'incruste. Le talon d'Achille d'une cellulite





Sweat et mules,
Gucci, jogging
Calvin Klein Per-
formance, montre
Breitling et
bracelet perso.

LE TWERK, MEILLEUR ALLIÉ DES CRÈMES

Non seulement cette danse brûle un max de calories, muscle les ischio-jambiers, les fesses, les adducteurs, renforce le cœur, insuffle énergie et bonne humeur, mais elle booste les actifs des soins car elle permet une microcirculation à son top. « Dix minutes pratiquées le matin donnent de l'énergie pour toute la journée », nous promet Laury Thilleman ! Jambes fléchies, pieds vers l'extérieur, mains sur les genoux, fesses en arrière, on remue les hanches de gauche à droite et c'est parti !

bien installée ? Ce concentré costaud caféine-gingembre, capable de cramer vingt fois plus de graisses. À combiner avec son outil roller drainant. Cellulite Incrustée, Body slim, Lierac + roller, 33 € (6).
La manière forte. Sur les zones récidivistes, on pschitte ce sérum en spray, concentré en caféine et extraits d'algues. Rien de tel pour combattre la peau d'orange. Sérum Zones Rebelles anticellulite, Body Minute, 27,10 € (7).
Travail de nuit. Cette mousse détox est ultra-

ludique à appliquer ! Tant mieux : pendant qu'on dort, la peau absorbe bette-rave et feuilles de maté pour que le drainage se fasse easy, les yeux fermés. Mousse Crépitante corps, l'Insomniaque, Garancia, 39,90 €. **En équipe.** Tout se combine pour lisser et raffermir : les algues, le plancton, la bergamote, et le bulbe de crocus, qui joue l'intermédiaire entre derme et épiderme, permettant à l'acide hyaluronique de bien s'installer. Crème liporéductrice, Endermoslim, LPG, 54,50 € (8).

ÉTAPE 3 peaufiner

On s'offre, en cure, ces partenaires très particuliers, matin et soir.
Self-control. Sur les hanches, les fesses et partout où l'on veut une peau de bébé, on masse pour faire pénétrer vitamine C et élastigène 3D, aux effets repulp. Concentré antivergetures, Noreva, 20,16 €. **Plaisir nature.** Le massage est le meilleur des boosters de collagène. Associé à un cocktail réparateur d'huiles de rosier, d'amande douce et de prune, c'est le

septième ciel pour la peau. Huile corps antivergetures, Patyka, 24,90 € (9).
Bio costaud. Des massages circulaires sur le corps permettent de faire pénétrer ce pur beurre de Karité bio et d'améliorer (ou d'éviter) les vergetures, de la jeune fille à la femme enceinte. Crème antivergetures, Joone, 29,90 € (10).
Crème de thé. Formule voluptueuse, injectée de théine à appliquer en couche généreuse pour à la fois nourrir et tonifier. Crème Rafermissante Tonifiante, Rêve de thé, Nuxe, 37,50 € (11).
Dans la brume. Ce spray concentré en noix de coco (l'ingrédient chéri des top models) prépare les corps à maillots : nourris, apaisés et tonifiés. Sérum spray ferme pour le corps, Noix de coco Goyave, Korres, 19 € (12). ■