



TUTO

Prends soin de toi



© LPG

Quels sont les bons gestes préventifs à adopter chez l'homme comme chez la femme pour prendre soin de soi ?

Notre peau est un petit trésor qu'il faut absolument protéger. Cela passe par des gestes simples: se démaquiller chaque soir et s'hydrater matin et soir avec une crème adaptée à ses besoins. Je conseille également de stimuler sa peau et ses cellules en faisant des petites grimaces ou des massages manuels devant son miroir. Et enfin, le sommeil est également très important, on s'oblige à dormir huit heures par nuit et à respecter son rythme biologique!

Soins anticellulite, minceur ou fermeté... Quelle est la différence ?

Ils ne répondent pas aux mêmes problématiques:

- Un soin anticellulite va agir sur la qualité de la peau et l'aspect «peau d'orange». Toutes les femmes même très minces sont confrontées à ce problème car nous sommes génétiquement programmées pour «stocker».
- Un soin minceur va promettre une réduction centimétrique, il répond à un complexe de petites rondeurs localisées.
- Le soin fermeté, quant à lui, va agir sur le relâchement cutané. Il peut faire suite à une perte de poids importante et rapide (régime draconien, accouchement), à une peau abîmée par le soleil ou à une perte d'élasticité compte tenu de l'âge.

Par Clélia Monteux,
attachée scientifique
chez LPG



Shoppe d'autres conseils

Éviter la cellulite, ça commence par quoi ?

La cellulite est due à un mauvais fonctionnement du tissu grasseux: déséquilibre, accumulation de toxines et rétention d'eau. Elle fonde très difficilement même si l'on pratique un régime draconien ou une activité sportive intense. Selon les cas, il faudra agir sur un ou plusieurs de ces acteurs:

- en évitant une surconsommation de lipides et de glucides,
- en assouplissant les tissus,
- en drainant les toxines et les liquides en excès.

Quels sont les exercices qu'un homme peut faire pour éviter le petit ventre ?

Avant d'en arriver à ce petit ventre, le meilleur conseil à retenir est... la modération. Si toutefois il y a eu un petit laisser-aller, les exercices à cibler sont ceux qui vont solliciter les muscles profonds. Soit en salle avec un coach personnalisé, soit chez son kiné équipé d'une machine high-tech telle que l'appareil Huber qui va programmer une séance de *fat burning* intense sur la zone critique!

Comment avoir un ventre plat dès le matin ?

Pour avoir le ventre plat, on opte pour un repas léger le soir et on supprime les féculents. On traque les sucres cachés (plats industriels, sauces prêtes à consommer, aliments 0 % de matière grasse...) et on oublie le pain blanc qui sera remplacé par du pain au blé complet bio. Avant le coucher, on s'offre une pause tisane pour favoriser le transit intestinal et pour agir sur les ballonnements.

Quel type de crème solaire adopter en été et comment lutter contre le dessèchement de nos lèvres causé par le soleil ?

Choisir la bonne crème solaire, cela dépend surtout de votre type de peau. Préférez une émulsion pour les peaux mixtes à grasses et une crème pour les peaux normales à sèches. Du côté des indices de protection, vous ne serez jamais trop protégé! Les peaux caucasiennes seront sur les plus forts indices de protection comme la crème 50. Les peaux mates peuvent quant à elles se contenter d'un indice 30 sauf antécédents liés à des affections cutanées. Les lèvres ont une peau cinq fois plus fine que celle du visage, il est donc indispensable de leur apporter une attention particulière. L'utilisation d'un baume à lèvres anti-UV est recommandée en cas d'exposition au soleil.

Quel conseil donnerais-tu aux millennials pour prendre soin d'eux cet été ?

S'écouter! Ne pas suivre certaines tendances qui ne vous ressemblent pas. Prendre soin de soi, c'est avant tout s'aimer tel que l'on est. Il faut simplement sublimer ses atouts. Si on se sent bien dans sa tête, en phase avec soi-même, on s'épanouira et cela aura inévitablement un impact sur notre beauté et sur notre corps.