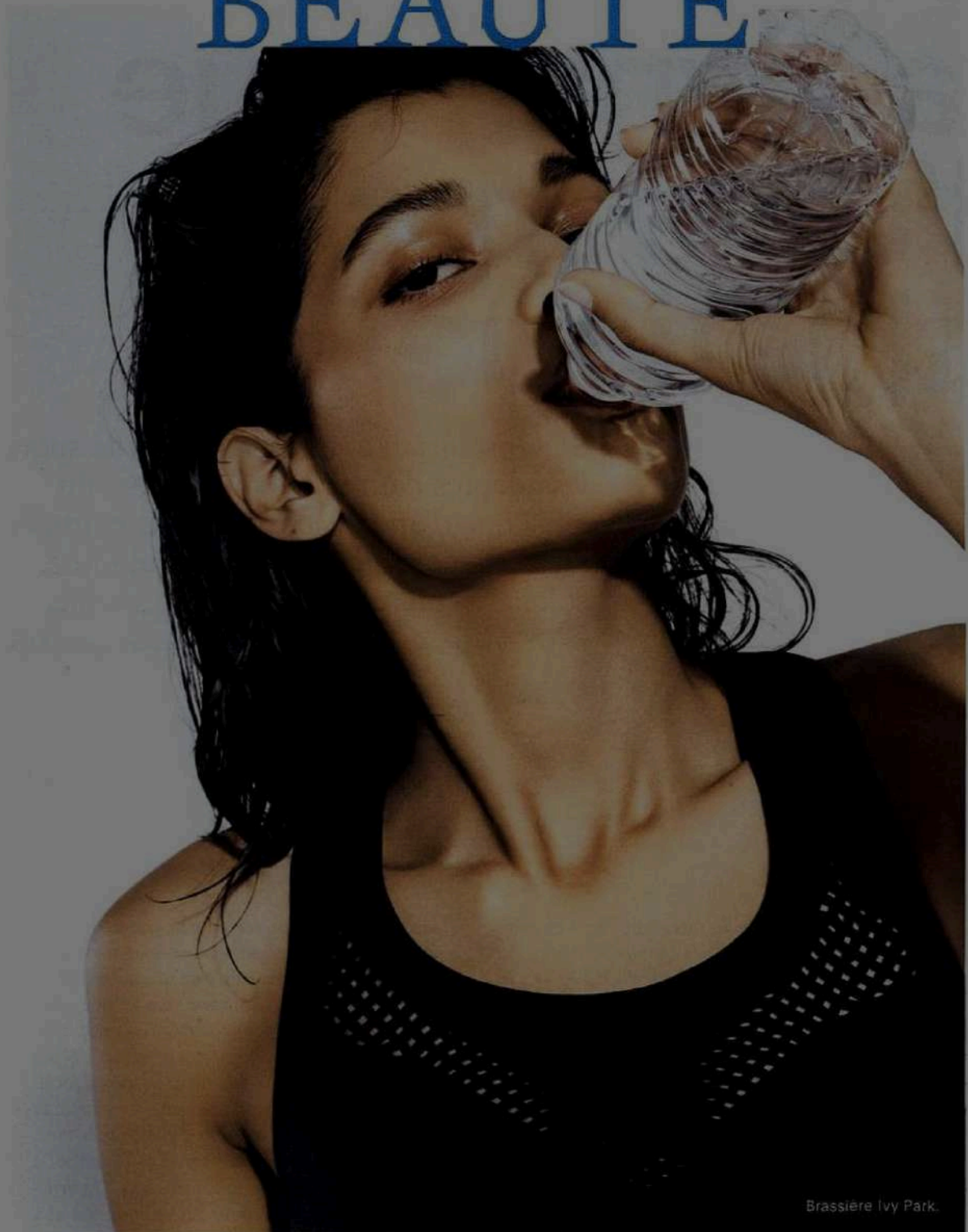




BEAUTÉ

Tous nos conseils beauté
www.marieclaire.fr/beaute



SUNNY RINGLE. RÉALISATION JULIE CRISTOBAL. ASSISTANTE MARINE BECKER. MANNEQUIN SHAWINA BLACKBURN/OUJI MANAGEMENT. CASTING EMILIE LE GOFF.
COIFFURE BÉNÉDICTE CAZAU-BEYRET/ARTLIST PARIS. MAQUILLAGE AYA FUJITA AVEC LES PRODUITS REFA S CARAT.

Brassière Ivy Park.

La dynamique d'un corps athlétique "L'esprit n'est pas de suivre l'esthétique du body-builder, mais plutôt de se façonner un corps dynamique, performant, quelles que soient ses formes." Vincent Grégoire (Nelly Rodi)



La dynamique d'un corps athlétique

Sur Instagram et dans les salles de sport, les adeptes d'un corps musclé et sain ainsi que d'une peau tonique se multiplient. Gym ciblée, alimentation rééquilibrée, soins dynamisants, notre programme.

Par Fabienne Lagoarde. Photos Sunny Ringle. Réalisation Julie Cristobal.

Le muscle est à nouveau ultra-valorisé – et valorisant. *«La perception du corps idéal suit l'évolution de nos modes de vie.*

Celle d'aujourd'hui n'est pas celle des années 50, ni celle des années 90», commente Isabelle Queval, philosophe et auteure de *Philosophie de l'effort*⁽¹⁾ et *Le corps aujourd'hui*⁽²⁾. Dans un contexte actuel difficile, incertain, où règnent ingratitude et frustration dans l'environnement professionnel, l'effort physique est un indicateur positif. Qui atteste d'une maîtrise de soi et donc de son existence. On est enfin aux manettes, nous pouvons contrôler. *«Notre corps est notre propre usine. C'est aujourd'hui un moyen d'expression hyper-scénarisé, une sorte de personal branding»,* poursuit Vincent Grégoire, chasseur de tendances chez Nelly Rodi. Une gloire

personnelle en quelque sorte, mais pas seulement. La pratique physique répond à une autre injonction contemporaine, allant de pair avec une alimentation saine et de plus en plus tournée vers le bio: *«Elle renvoie à la valeur de bonne santé, de dynamisme. C'est l'espoir de vivre plus longtemps et mieux»,* ajoute Isabelle Queval. Mais au-delà de ces aspects sociétaux, n'oublions pas le côté purement esthétique d'un corps musclé, sec, ferme, agile et résistant. Qu'on aime aujourd'hui dans toute sa pluralité: à côté des profils galbés et filiformes à la Victoria's Secret, il y a une place pour les silhouettes aux formes assumées façon Beyoncé. Façonner son corps, un peu, beaucoup... A vous de voir, grâce aux avis de professionnels.

1. Ed. Cécile Defaut. 2. Ed. Folio Essai.



Manger différemment

Pas question de régime ni de privation. Quelques ajustements suffisent pour des bénéfices rapides sur la silhouette et gagner en énergie.

1 Entretien sa musculature

On pense aux protéines. Oui, mais sans sollicitation, elles n'ont pas d'effet visible: *«C'est l'entraînement qui construit le muscle, pas elles. Bien sûr, il en faut pour la structure des tissus, mais ce n'est pas la peine d'augmenter ses rations parce qu'on s'est mise au sport»*, affirme Lucile Woodward, qui maîtrise la micronutrition. D'autant que les excès de protéines sont évacués par l'organisme. S'en tenir donc à 10 à 15 % de l'alimentation quotidienne, en moyenne un gramme pour un kilo de poids. Axel Heulin, diététicien spécialisé et co-auteur de *L'Assiette du Sportif* (éd. Hachette Pratique) nuance à peine le propos: *«Celles qui n'ont pas fait de sport depuis longtemps peuvent augmenter un peu l'apport en protéines les deux premières semaines. C'est une période où les fibres musculaires sont plus fragiles et où l'on est plus sensible aux courbatures.»*

Les aliments à privilégier: œufs, poisson, fruits de mer, viande blanche, protéines végétales comme les légumineuses (lentilles, pois chiches) et leurs dérivés, notamment le quinoa qui ralentit la sensation de fatigue et augmente la durée de l'effort. Les féculents sont aussi importants, car ils reconstituent les réserves d'énergie. Miser sur ceux à index glycémique modéré et riches en nutriments comme le boulgour, le riz sauvage, les pâtes complètes, les patates douces... Parallèlement, limiter (mieux, supprimer) les aliments transformés pour perdre de la masse grasse mais aussi pour améliorer son tonus, sa vitesse et sa technicité.



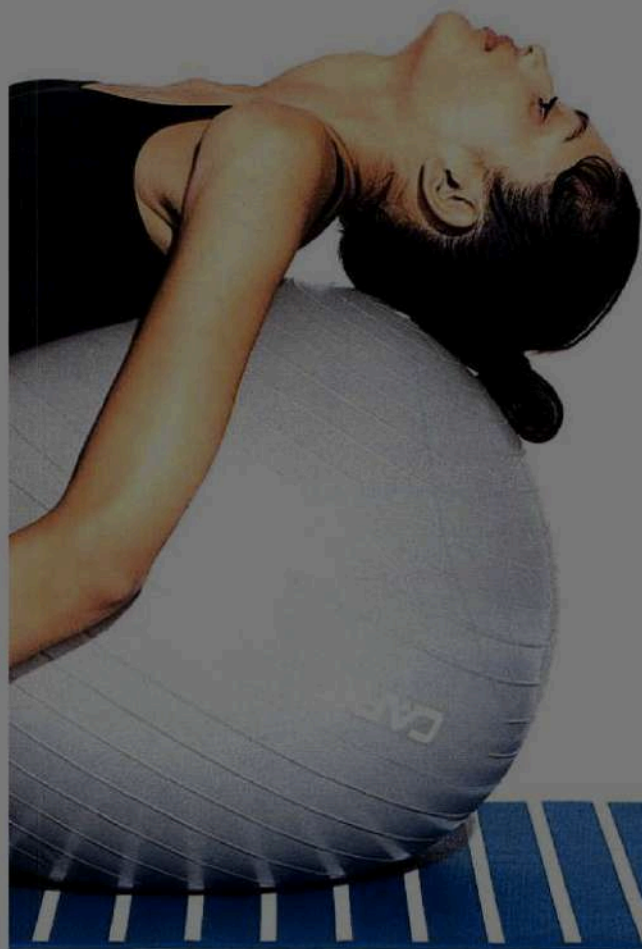


2 Bien s'hydrater

Une déshydratation, même légère, augmente le risque de blessure pendant l'effort. On se plie au 1,5 l recommandé, à répartir équitablement du lever au coucher (c'est aussi important que la quantité). Les jours d'entraînement, il faut boire dès le premier quart d'heure, puis toutes les 10 à 15 min par petites gorgées. Cela équivaut à vider une bouteille de 75 cl en une heure de sport. Après l'effort, surtout quand on a bien transpiré avec du cardio, «on favorise la récupération en buvant une eau riche en bicarbonate (Salvetat, Vichy-Célestins ou Saint-Yorre...). Indispensable pour éviter ou atténuer les courbatures», assure Lucile Woodward.

3 Adopter les bons réflexes

Premier réflexe anticellulite, consommer le moins de sucre possible. Le bénéfice est incroyable pour la qualité de la peau. Cela commence par des réflexes simples: supprimer la confiture le matin, éviter les desserts au dîner. Les fruits restent toujours au menu pour leurs apports en vitamines et antioxydants, indispensables antifatigues, mais pas plus de deux ou trois par jour, et en dehors des repas pour éviter fermentation et inconfort digestif. Pour préserver souplesse et élasticité, il faut miser sur les acides gras essentiels. Les meilleurs fournisseurs: l'avocat, les poissons gras, les graines (courge, chia, lin, sésame) et certaines huiles végétales (olive, colza, pépins de raisin), au minimum deux cuillérées à soupe par jour.



Body Wolford. Ballon Swiss ball Care chez Go Sport, tapis Reebok.



Manger avant l'effort n'est pas une bonne idée. Mieux vaut attendre deux à trois heures: «*Pendant l'effort, le sang irrigue en priorité le cœur, les poumons, les muscles, et laisse de côté estomac et intestins. Du coup, la digestion s'avère difficile*», explique Lucile Woodward. En cas de séance le matin, on avale une banane ou un smoothie au préalable, sans faire d'agapes. A l'inverse, «*s'alimenter entre 30 min et une heure après le training est idéal pour récupérer et rétablir au mieux l'équilibre métabolique*», précise Axel Heulin.

Et si on goûtait aux bowls? Un plat – un bol, donc – qui réunit les aliments les plus sains pour faire le plein de vitamines et d'énergie. A l'origine, une recette hawaïenne (thon rouge, avocat, algues, noix de cajou, oignons, mangue) a conquis les Californiennes en quête nourriture saine. Elle se décline désormais en version salée ou sucrée, à retrouver dans *Power Bowls* de Coralie Ferreira (éd. Hachette Pratique).

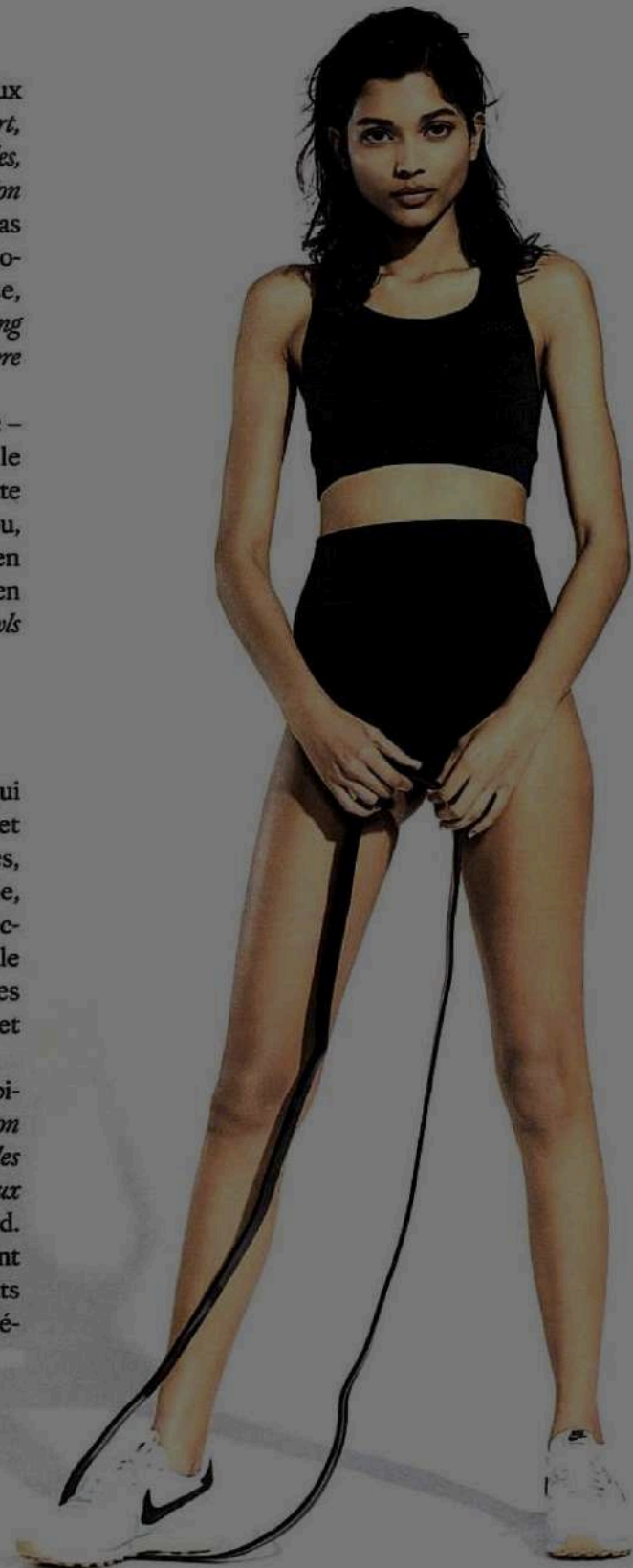
4 Compenser et réguler

Le meilleur atout? Une micro-algue, la spiruline, qui évite la fatigue, entretient la masse musculaire et lutte contre les courbatures. Riche en protéines, vitamines, minéraux (dont le fer) et chlorophylle, elle se saupoudre à l'envi sur les salades. Notre sélection: Akal Food et La Maison de la Spiruline. Elle s'ingère également en compléments alimentaires pendant un mois. Nos préférés: Biocyte, Solgar et Arkopharma, Naturactive.

Le magnésium est largement éliminé par la transpiration et lors de la récupération: «*Pour revenir à son pH normal et lutter contre l'acidose engendrée par les contractions musculaires, l'organisme puise des minéraux dans les réserves osseuses*», prévient Lucile Woodward.

On veille donc à contrôler son stock en consommant oléagineux (amandes, noix du Brésil, cajou) et fruits secs (bananes, figues, abricots), ou avec une supplémentation pendant un mois.

Assistante Marine Becker.
Mannequin Shawna Blackburn/
Oui Management. Casting
Emilie Le Goff. Coiffure
Bénédictte Cazau-Beyret/Artlist
Paris. Maquillage Aya Fujita
avec les produits ReFa S Carat.



Brassière Ivy Park, culotte taille haute Max Mara,
baskets Internationalist Nike. Élastique Domyos.



Améliorer la texture de la peau

Plus douce, plus ferme, plus fraîche... Un défi réussi grâce à une cosmétique qui accompagne les sportives et les aide à gagner en mieux-être physique et mental. On annonce une explosion de formules qui s'adapteront à la température corporelle, des parfums qui donneront le goût à l'effort et un make-up qui résistera à la pollution et à la sueur. En attendant, notre sélection pour tonifier, exfolier et assouplir.

1 Les gommages

Avec le sport, la peau est soumise à rude épreuve. Notamment aux frottements répétés dans les tenues en Lycra: «*Le contact crée des rugosités majorées par la transpiration et amplifie le phénomène de déshydratation*», précise Marie Fontaine, responsable formation Biotherm. Le scrub permet d'éliminer les cellules mortes et faire l'épiderme lisse et lumineux. Une à deux fois par semaine, sur peau humide ou sèche (c'est plus tonique), on commence par les pieds avant de remonter le long des jambes et terminer par le haut du corps. A rincer sous l'eau tiède, dont on baisse progressivement la température au maximum.

Notre sélection Gommage Sensoriel aux 3 Fleurs Blanches de Liérac, 26 € (1). Gommage Crushed Cabernet de Caudalie, 22,20 € (2). Gentle Melting Body Scrub de Sephora, 9,95 €. Gommage Silhouette L'Or Rose de Melvita, 14,90 €.



1



2

2 Les eaux de soin

Enrichies en glycérine hydratante, extraits végétaux tonifiants (thé vert, bambou, micro-algue, ginseng, aloe vera) et huiles essentielles, elles se vaporisent dès le matin puis tout au long de la journée et surtout après l'effort. Un réflexe rafraîchissant et revitalisant.

Notre sélection Eau Dynamisante de Clarins, 51 € (3). Body Mist Brume Moana de Baïja, 19,90 € (4). Eau Délassante Parfumante de Nuxe, 29,35 € (5). Brume Bienfaisante d'Afrique d'Omoyé, 27 € (6). Eau de Soins Energisante de Payot, 35,50 € (7). Eau des Vignes de Caudalie, 22,80 € (8). Eau Relax de Biotherm, 23 €. Eau de Soins Parfumée Aqua Duna d'Eclaté, 29 €.



3 Les soins ciblés

Au quotidien, on choisit une crème au silicium qui va raffermir les tissus en augmentant la production de collagène. Pour celles qui préfèrent les huiles, la choisir bien fluide. Ses bénéfices sont légion : favoriser la souplesse et la douceur, unifier, illuminer. A masser sur peau sèche ou légèrement humide juste après la douche, en mouvements variés (lissages fermes, pétrissages, pressions) en insistant sur les zones propices au relâchement (ventre, intérieur des cuisses, bras). «*Ne pas hésiter à effectuer les manœuvres profondément pour axer le massage sur le raffermissement*», conseille Anne-Laure Benattar, thérapeute psycho-corporelle expert Nivea.

Notre sélection Huile Sèche 4 en 1 Body Oil de Nivea, 9,20 € (1). Huile Sèche Minceur Relaxante de LPG, 39 € (2). Baume Corps Intelligence Fermeté de Dr. Pierre Ricaud, 32 €. Huile Tonic de Clarins, 54 €. Huile-en-Crème Raffermissante Corps Aroma Svelt de Decléor, 64 €. Huile Pailletée d'UV Bio, 29,90 €.

Il existe aussi un appareil (Slim Massage Coach d'Elancyl, 80 €) pour se masser avec ou sans un gel minceur de caféine, l'actif de référence antigras. Relié à son appli sur le smartphone, il surveille la qualité et la durée du geste. Il fait le bilan et envoie des messages d'encouragement.

Les jours de sport, on détend et on assouplit les muscles et les articulations en suivant les conseils de Valérie Perrève, experte de l'atelier auto-massage sportif à l'espace Weleda : «*Avec l'huile de massage à l'arnica, on malaxe, on enveloppe, on effectue des percussions poing fermé, des pieds jusqu'aux fessiers, en insistant sur les chevilles, le tendon d'Achille, les tibias. Commencer assise, c'est plus facile, puis debout avec un pied sur un tabouret à partir des genoux.*» Après le sport, on applique un soin raffermissant, avec sodium et magnésium pour recharger la peau en minéraux perdus pendant la transpiration.

Notre sélection Huile de Massage à l'Arnica de Weleda, 21,30 € (3). Soins Corps aux Algues de l'Atlantique et au Magnésium de Ren, à partir de 19,50 €. Body Emulsion Skin Fitness Firming & Recovery de Biotherm, 38 € (4). — F.L.

