

# COUP DE BLUFF *sur les jambes*

VOUS GUETTEZ LE SOLEIL POUR RESSORTIR VOS ROBES D'ÉTÉ... PLEINS FEUX SUR DES JAMBES TONIQUES ET QUASI PARFAITES! PAR NATHALIE DESANTI

## Une peau satinée!

### EXFOLIEZ!

**P**as de jolies jambes sans une peau douce à croquer... même des yeux! Avant toute opération séduction, éliminez les cellules mortes avec un gommage corps. Si vous souffrez de petites varicosités, optez pour un gommage doux ou une formule visage encore plus respectueuse des épidermes fragiles.

**Le bon geste** Massez en remontant, de la cheville vers la cuisse, en insistant sur les talons et les genoux. Plus efficace, le gommage sur peau à peine humide. Mais si vous êtes sensible, exfoliez toujours sous la douche.

**Conseil de pro** « Offrez-vous de temps en temps un gommage "hammam". Faites couler un bain très chaud (sauf si vous avez des problèmes veineux). Pendant ce temps, massez-vous au savon noir. Glissez-vous dans le bain, rincez, séchez et frottez-vous au gant de hammam (kessa). Rincez, peau satin garantie! » précise Sophie Briand, de Secret Beauty ([www.secret-beauty.org](http://www.secret-beauty.org)).



### EXOTIQUE

Exfoliant à la papaye et bambou.  
**Mary Cohr, 31 € les 200 ml.**

### AIR MARIN

Gommage Corps Tonifiant.  
**Phytomer, 29 € les 150 ml.**

### TERROIR

Gommage au cabernet.  
**Caudalie, 30 € les 250 g.**



### FAITES PEAU NETTE !

#### NOURRISSANT

Huile de Douche & Rasage à l'argan.  
**Laboratoires Vendôme, 3,60 € les 400 ml.**



**L**e lendemain de votre gommage (le jour même la peau est trop attendrie), prévoyez une épilation. Choisissez la formule adaptée à votre épiderme et à votre mode de vie. Pressée? Choisissez le rasoir. Puriste? À vous la cire chaude ou froide. Douillettes? La crème dépilatoire. Habile? L'épilateur électrique.

**Conseil de pro** « Le top, pour celles qui ont le temps, c'est, bien sûr, l'épilation à la cire, la plus traditionnelle, en institut. Elle donne un résultat longue durée, et reste un geste bien-être si elle est pratiquée dans de bonnes conditions », explique Sophie.

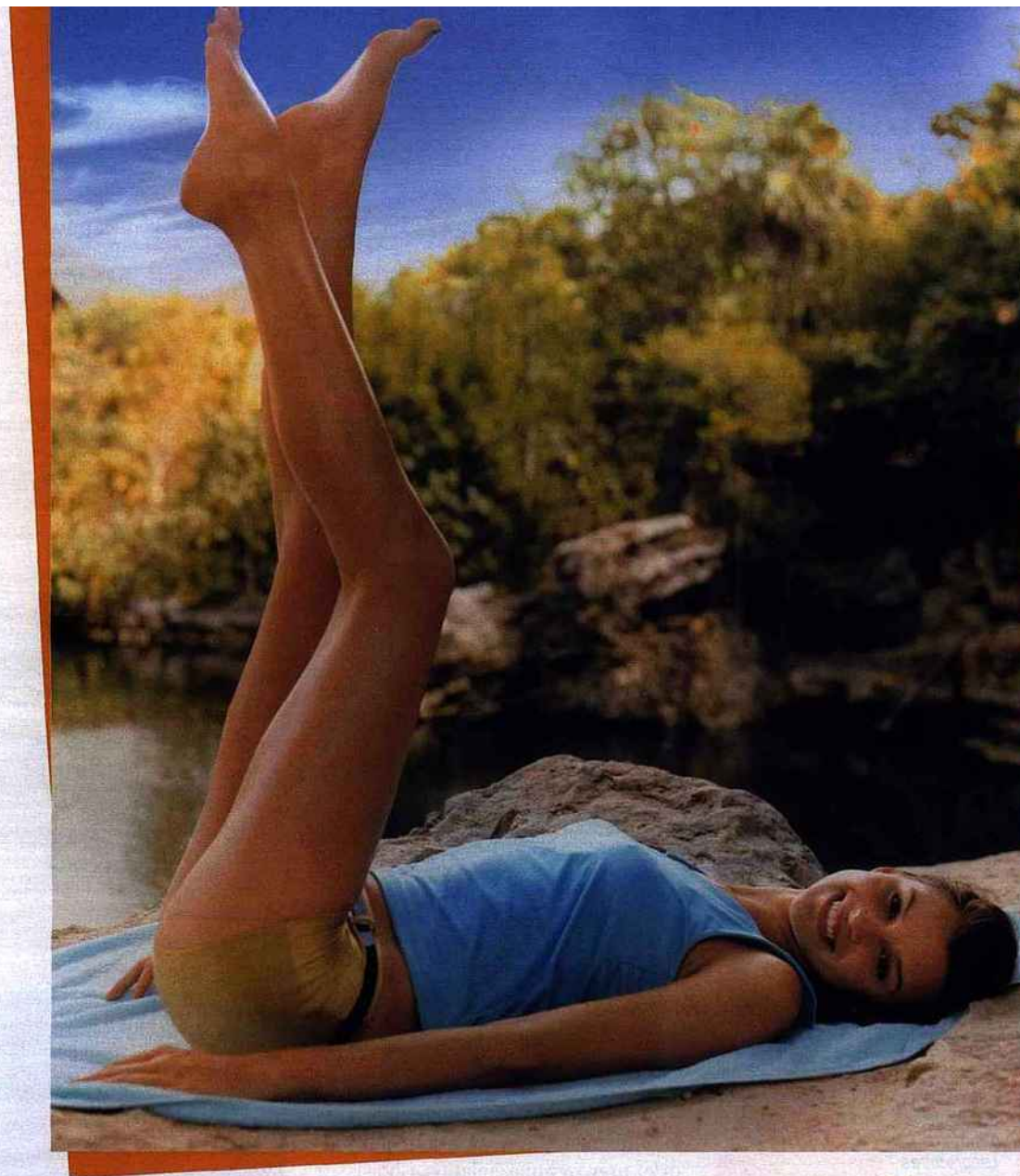
**Le bon geste** Pour le rasoir, appliquez un simple gel douche, ou la crème à raser de votre homme, sur peau humide. La cire chaude est à éviter sur les épidermes sensibilisés, sur les varices et sur le visage. Testez les crèmes dépilatoires sur une petite zone de peau. Avec l'épilateur électrique, attendez que les poils repoussent assez pour éviter qu'ils ne se cassent et forment une petite excroissance.



**À LA CIRE D'ABEILLE**  
Cire Royale.  
**Acorelle, 12,95 € les 100 g.**

**SPÉCIALE PEAUX SÈCHES**  
Cire Divine. **Nair, 9 € les 400 g.**





**Conseil de pro** « Avec des talons très hauts, prévoyez une demi-pointure au-dessus, car le pied gonfle et a besoin de plus d'espace. Vos jambes sont douloureuses? Faites glisser un glaçon le long des veines. Passez ensuite quelques gouttes d'huile essentielle de cyprès, aux vertus circulatoires », conclut Odile Vilain.

**Le bon geste** Terminez la douche ou le bain par un jet froid de la cheville au genou en faisant des rotations. Remontez jusqu'à la fesse: l'eau froide resserre les tissus et oblige le corps à brûler des calories pour se réchauffer... Ensuite, installez-vous, pieds au mur, jambes à la verticale, pour relancer la circulation.



**ÉVANESCENT**  
Gel Jambes Légères. **Rap Phyto**, 10,90 € les 150 ml.

**ÇA CIRCULE !**  
HE de Niaouli. **Gel Frais Jambes Légères, Veino Gomenol**, 9,90 € les 150 ml.

**BLÉ ET TOURNESOL**  
Lait Fluide Corps 24 H. **Nuxe Body**, 15,50 € les 200 ml.

**RÉPARATEUR**  
Beurre Corps Après Soleil, Lime Coolada. **Hawaiian Tropic**, 7,90 € les 200 ml.

**AU TILLEUL BIO**  
Miel Nourricier Corps. **Sanoflore**, 13,50 € les 200 ml.



**DÉFATIGANT**  
Spritzer, On the Move, Lotion pour les Pieds. **Officina**, 13,40 € les 60 ml.

**À DÉGUSTER**  
Thé au Gingko Biloba. **Circulation, Thés de la Pagode**, 22 € les 30 infusettes.



**HYDRATEZ GÉNÉREUSEMENT...**



**Q**ue vous souffriez ou non de jambes lourdes, profitez de l'application de votre lait hydratant pour vous offrir un massage circulatoire. La peau des jambes est soumise aux frottements des tissus, même s'ils s'allègent avec l'arrivée des beaux jours! Régulièrement gommées, épilées, les jambes ont besoin d'être hydratées quotidiennement, et après chaque douche ou bain, pour éviter les tiraillements.

**Le bon geste** Après une série d'effleurages de la cheville vers la cuisse, passez aux pressions avec la paume et les pouces en insistant sur la plante des pieds, puis tout le long de la jambe.

**Conseil de pro** « Crème, lait, baume, beurre de massage, huile, à chacune de trouver sa texture plaisir, c'est indispensable pour adopter le réflexe massage au quotidien », conseille Odile Vilain, kinésithérapeute.

*Belles gambettes!*

**ET HOP, ÇA CIRCULE!**



**A**vec des soins veinotoniques et une bonne gestuelle, on aide la circulation retour à s'effectuer correctement. Le marron d'Inde, le petit houx, le ginkgo biloba, la menthe poivrée, le menthol resserrent et renforcent les parois des vaisseaux sanguins, et laissent une délicieuse sensation de légèreté. Complétez avec des compléments alimentaires, des tisanes veinotoniques aux vertus drainantes. ➡➡

## BYE-BYE, EAU ET CELLULITE!

**P**as de jolies gambettes sans une chasse à la cellulite incrustée dans les genoux, les cuisses et parfois toute la jambe! Le secret? Le sport, mais aussi une alimentation équilibrée. Évitez les graisses cachées dans les pâtisseries, les plats préparés, les viandes rouges, les sucres blancs... Foncez sur les fruits et les légumes frais: leurs fibres sont un petit miracle pour votre transit et votre ligne, en plus de leurs vertus antioxydantes bien connues.

**Le bon geste** Remplacez les ascenseurs par les escaliers, bougez et prenez l'habitude de vous masser matin et soir avec des crèmes minceur.

**Conseil de pro** « Les massages anticellulite faits par un pro ne doivent pas être douloureux! Ils doivent se pratiquer en profondeur, pas en force. La cellulite des jambes est une inflammation qui entrave la circulation. Masser en force chauffe encore plus la zone.»

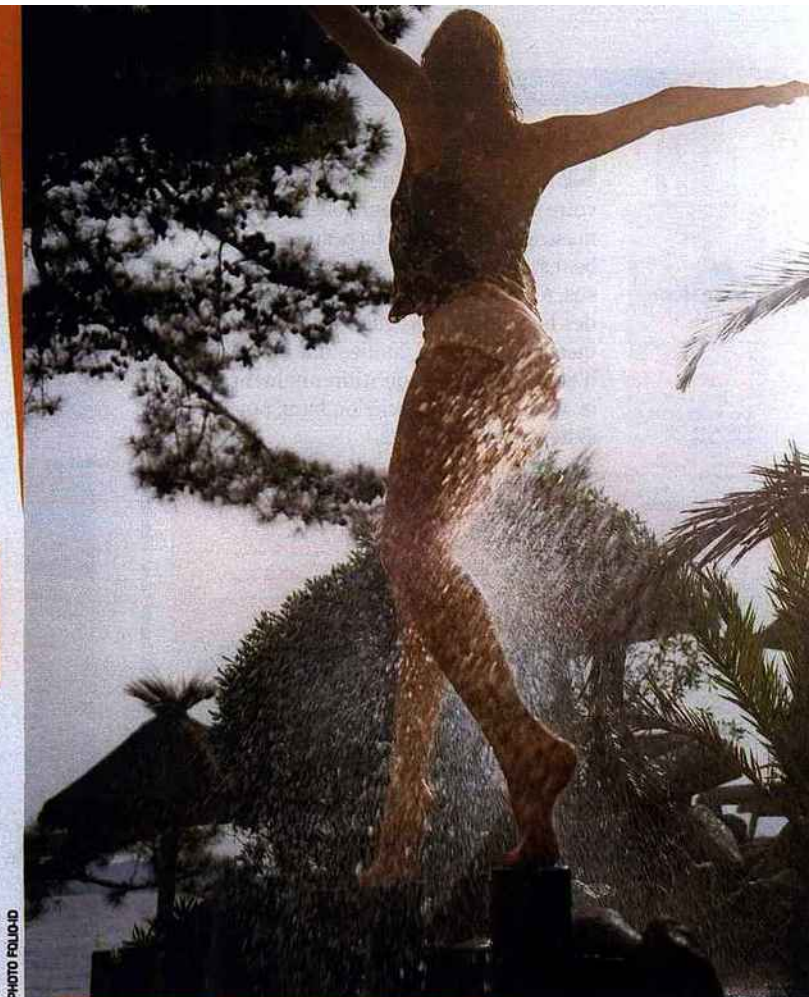


PHOTO FLOUJAD

## Fermes et dorées

### BONJOUR GLAMOUR...

**U**ne touche de doré par-ci, un reflet nacré par-là... Soignez vos jambes comme votre visage! Mettez-les en lumière, jouez avec des huiles sublimes, osez l'autobronzant sur une peau nette, en y allant doucement sur les genoux (la matière s'incruste et assombrit la peau). N'ayez pas peur d'utiliser un correcteur ou un fond de teint couvrant pour masquer une petite veine. Et, de grâce, évitez le bracelet de cheville si vous souhaitez affiner votre coup de pied. Il n'y a pas pire pour « couper » la ligne de la jambe...



#### DOUBLE ACTION

Percutaféine Gel, Traitement local amincissant, caféine 5% et huile de coco. Laboratoires Pierre Fabre, 17,40 € les 200 ml.

#### SPÉCIAL PALPER-ROULER

Perfect Slim, Gel Crème Anti-cellulite, Anti-restockage. Body Expertise, L'Oréal Paris, 12,51 € les 200 ml.

#### EFFET LISSANT

Anti-cellulite-stress, Soins anti-capitons, Océalgue Minceur. Daniel Jouissance, 33 € les 150 ml.





### Quel sport choisir ?

• **L'aquacycling** : On brûle deux fois plus de calories qu'en marchant et le massage de l'eau a un effet top sur les tissus cutanés. Quand on sort de la piscine, on est zen !

• **La marche** : avec des petits haltères scratchés aux poignets, on en fait un exercice complet. Il n'y a pas plus simple, une bonne paire de chaussures de marche ou des running et - en ville, en forêt, au bord de la mer (sur le sable mouillé, plus dur) - on part pour quarante-cinq minutes minimum.

• **Le roller** : pas toujours facile de se lancer mais si l'on est tenté et que l'on suit quelques cours, c'est une façon ludique de travailler les jambes, le maintien et la posture complète, comme tous les sports de glisse d'ailleurs. Tout le corps se muscle de façon longiligne...

#### MULTIPOSITION

Auto-Bronzant, Brume Express Corps.  
*Yves Rocher, 13,50 € les 150 ml.*

#### SUBLIMATRICE

Huile Corps, Huiles d'Inca Inchi et de Macadamia.  
*Terra Humana, 21,90 € les 100 ml.*

#### PRÉCIEUSE

Fluide de Beauté 14, Pailleté, Huile sèche Ultra Nourrissante.  
*Carita, 29 € les 50 ml.*



**Le bon geste Domptez** l'autobronzant en prenant soin d'appliquer la même dose sur les deux jambes. Si vous n'êtes pas habituée, hydratez avant avec un lait, il n'aura plus qu'à glisser sur la peau!

**Conseil de pro** « Pour un résultat doré, homogène et durable : quelques séances d'UV uniquement sur les jambes, avant et après les vacances », conseille Sophie, de Secret Beauty.