

# PRENDRE SON CORPS EN MAIN

❏ Même si, avec le temps, « la peau devient comme un vêtement trop grand, les attaches qui la relient aux muscles sautent progressivement », explique la dermatologue Catherine Braeken, *des parades existent* ». À savoir une bonne alimentation, une activité sportive qui n'agresse pas les articulations et des soins cosmétiques adaptés à votre type de peau, à vos envies, au temps que vous pouvez y consacrer et appliqués selon des gestes qui en doperont l'efficacité. Plus vous les utiliserez en synergie, plus belle sera votre peau.

Toucher sa peau, la masser, la pétrir, ont des effets positifs sur plusieurs facteurs physiques – la circulation du sang, de la lymphe, la tonicité – mais aussi psychiques : bien-être, confiance en soi. Alors, ne vous privez pas ! Pensez à faire un gommage du corps une fois par semaine. Cette étape est doublement nécessaire : non seulement elle contribue à drainer les toxines, mais elle va aider aussi à dilater les pores et rendre de

cette façon l'épiderme plus réceptif aux actifs. Sur une peau légèrement humide, pour éviter les irritations, commencez par les pieds pour aller vers le haut du corps. Appliquez le gommage sur la cheville, le mollet, sans oublier les talons et en insistant sur les zones les plus sèches, comme les genoux et les coudes. A contrario, évitez les zones les plus délicates et fines, c'est-à-dire l'intérieur des cuisses et la poitrine, ou alors procédez avec beaucoup de douceur et de légèreté. →

COMME LE VISAGE,  
LE CORPS A BESOIN  
D'ÊTRE GOMMÉ,  
HYDRATÉ, TONIFIÉ.  
EN COMBINANT  
EFFICACEMENT ET AVEC  
RÉGULARITÉ LES BONS  
GESTES ET LES BONS  
PRODUITS, ON EST  
BIEN DANS SA PEAU,  
DONC DANS SA TÊTE.

Par Sabine Durand



❖ Il exfolie grâce aux particules de fruit de la passion, hydrate avec le beurre bio de cupuaçu (un arbre d'Amazonie proche du cacaoyer) et purifie avec du kaolin. Gommage Corps Énergisant au Cupuaçu, **Amazonia Viva**, 22 €, exclusivité Sephora.



❖ Les cellules mortes et rugosités sont éliminées en douceur, la peau libérée des toxines et protégée par un film protecteur. Gommage Exfoliant Peau Neuve, **Clarins**, 39,50 € les 200 ml.





### ... L'HYDRATATION, LE SERVICE MINIMUM

Une fois gommée et débarrassée de ses cellules mortes, votre peau est prête à accueillir un soin destiné à la nourrir et l'hydrater – indispensable au sortir de l'hiver. Si vous ne devez faire qu'un seul geste pour votre corps, c'est celui-là. Choisissez votre soin en fonction des besoins de votre épiderme et du type de texture que vous aimez. Si votre peau est normale, vous pouvez vous contenter d'un lait. Si elle est sèche à très sèche, mieux vaut vous tourner vers un baume ou toute autre texture très riche – de type beurre ou crème riche – ou vers une huile sèche, qui nourrira sans effet gras. Si, comme 60 % des femmes, vous n'utilisez aucun soin pour le corps, faute de temps, il existe un produit pour vous : l'hydratant à appliquer sous la douche après vous être lavée. Les pores sont bien ouverts, les actifs pénètrent vite et bien ; ne reste plus qu'à rincer pour avoir une peau souple et nourrie. Après les laits, voilà que sortent des huiles sous la douche, destinées aux peaux les plus sèches.



❖ Elle raffermi, nourrit et revitalise la peau. Huile Sèche Anti-Âge, **Garnier**, 7,90 € les 150 ml.

❖ Précurseur du lait hydratant à appliquer sous la douche, Nivea propose deux nouvelles références, l'une au miel pour les peaux normales à sèches, l'autre au beurre de cacao pour les peaux mates à foncées. Lait Corps Sous la Douche, **Nivea**, 4,15 € les 250 ml.

❖ Deux ou trois pulvérisations de cette huile sous la douche laissent la peau plus souple et satinée. Huile Corps Sous la Douche, **Mixa Intensif Peaux Sèches**, 5,85 € les 150 ml.

❖ Ses 56 actifs régénérants raffermissent la peau, l'adoucissent et y laissent un voile satiné. Longue Vie Corps, Crème Jeunesse Fermété Douceur, **Guinot**, 52,50 € les 200 ml.

❖ Avec ses trois produits relipidants sans parfum, la ligne XeraCalm A.D d'Avène s'adresse aux peaux très sèches sujettes aux démangeaisons. Huile Lavante, Crème et Baume XeraCalm A.D, **Avène**, 17,40 € l'huile, 17,90 € le baume et la crème.

❖ Pour nourrir la peau en profondeur, elle est enrichie en huiles végétales et en actifs de banane verte aux vertus antioxydantes. Huile Précieuse Nutritive, **Kadaly's**, 39 €.

❖ Un toucher inédit et un fini satiné pour ce sérum, qui garantit la régulation optimale de l'hydratation. Sérum Hydra Velours, **Les Thermes Marins de Saint-Malo**, 49 € les 150 ml.

### LES CONSEILS DES PROS

➔ Accordez-vous un vrai temps pour vous, ne serait-ce que quelques minutes le week-end.

➔ Pensez à bien respirer.

➔ Faites un vrai gommage, en prenant votre temps. Puis, pour celles qui ont une baignoire, plongez dans un bain dans lequel vous aurez fait dissoudre

des sels pour avoir une eau chargée en nutriments, pendant 10 minutes (au-delà ce n'est bon ni pour la peau ni pour la circulation). Pour les autres, sachez créer une atmosphère relaxante, par la lumière, les parfums, pourquoi pas une bougie... Savourez ce moment de bien-être,

de détente, respirez, massez votre plexus solaire. Ce centre nerveux qui innervent l'estomac, le foie, la rate, bref qui contrôle et régule les fonctions digestives, est situé entre la pointe de votre sternum et votre nombril. Appliquez ensuite une huile tonique, qui va rendre votre peau plus souple, stimuler et réveiller les tissus.

➔ Côté sport, privilégiez l'aquabike, l'aquagym, le pilates ou la marche à pied.

➔ Côté alimentation, évitez de manger trop salé. Consommez deux fois par semaine 200 grammes de poisson gras (saumon, sardine, thon, anchois...).

➔ Côté circulation sanguine : essayez de dormir avec les jambes légèrement

surélevées. Vous pouvez aussi porter une ou deux fois par semaine des chaussures à la pointe relevée, inspirées par le mouvement de pied des sherpas. Leur principe ? Elles mettent le corps en légère instabilité. En la compensant instinctivement, on sollicite plus de muscles, plus en profondeur.

PHOTOS SERVICES DE PRESSE - LES PRIX SONT DONNÉS À TITRE INDICATIF

## BEAUTÉ

### UNE PEAU TONIQUE, UN CORPS PLUS FERME

Vous avez tendance à stocker, à amasser la cellulite ? Profitez de l'application de soins cosmétiques pour masser votre peau. Plus vous prendrez soin d'elle – et donc de vous – mieux vous vous sentirez, plus votre peau sera tonifiée. Procédez toujours de bas en haut pour activer la circulation sanguine. Appliquez le soin en commençant par la cheville, remontez jusqu'en haut de la jambe avec des mouvements circulaires et amples. Insistez sur la cuisse, du genou à la fesse : lissez puis massez avec les deux mains en croisant les paumes sous la cuisse et en remontant énergiquement sur le dessus.

Vous pouvez aussi étaler votre crème en effectuant des pétrissages profonds et lents ; utilisez vos poings en mouvements ascendants, l'un après l'autre et en profondeur pour agir plus fortement. Remontez le long du corps et n'oubliez pas votre buste. Vous pouvez aussi miser sur le palper-rouler ou le pincement de la peau, entre le pouce et l'index avec la pulpe des doigts pour casser les masses graisseuses et permettre le déstockage. Idéalement, faites-le tous les jours, même peu de temps, plutôt que longtemps une fois par semaine. Si vous avez quel qu'un près de vous, demandez-lui de s'occuper de votre dos, du bas des reins vers les trapèzes, avec si possible des pressions alternées à pleines mains. Quant au ventre, pour limiter la petite bouée qui risque de s'y former gentiment, évitez en premier lieu les sucres rapides et le fromage et pensez à faire des respirations abdominales régulières. Côté soin, appliquez une crème spéciale ventre plat dans le sens du transit intestinal, c'est-à-dire dans le sens des aiguilles d'une montre. Saisissez ensuite votre peau entre vos doigts et faites-la rouler. Ça peut être légèrement douloureux, mais c'est efficace pour désinfiltrer les tissus. Tapotez cette zone pour finir le mouvement. Enfin, passez aux bras, dont la peau a tendance à s'amollir plus vite qu'ailleurs. Bras à l'horizontale, avant-bras relevé, lissez énergiquement vers le haut en partant du coude. Vous devez bien sentir que vous appuyez.



❖ Des formules 100% naturelles et des textures gourmandes pour ce programme minceur en 3 étapes. Gommage Crushed Cabernet, Concentré Minceur et Tisanes Bio Drainantes, **Caudalie**, 21 €, 24 € et 9 €.

❖ Dr Pierre Ricaud a mis au jour le rôle essentiel de l'aquaporine7 dans le déstockage des cellules graisseuses et élaboré un AQP7Booster, associé à de la caféine. Intelligence Minceur, Gel Crème Anti-Cellulite Incrustée et Gel Actif Ventre Plat, **Dr Pierre Ricaud**, 36 € les 180 ml et 30 € les 150 ml.

❖ Elle raffermi et lutte contre la cellulite adipeuse. Crème de Café Minceur, **Cinq Mondes**, 44 € les 150 ml.

❖ Une texture onctueuse et fondante qui active le déstockage pendant le sommeil, évite la récurrence, hydrate et assouplit la peau. Cellu Slim Amincissant Intensif Nuit, **Elancyl**, 31,90 € les 250 ml.

❖ Il réduit l'aspect peau d'orange, améliore la tonicité de la peau et agit contre les récurrences. Amincissant Drainant Jambes, **Somatoline Cosmetic**, 34,90 € les 150 ml.

❖ Lytess propose d'enfiler un cosmétotextile double action, avec une phase d'attaque grâce aux microcapsules qui diffusent leurs actifs et une phase de stabilisation grâce au textile biocéramique. Corsaire et fuseau, **Lytess**, 39,90 € et 49,90 €.

Merci à Dominique Rist, directrice développement soin chez Clarins, Catherine Braeken, dermatologue conseil de LaScad, et Fabienne Noël, responsable du spa des Thermes Marins de Saint-Malo

