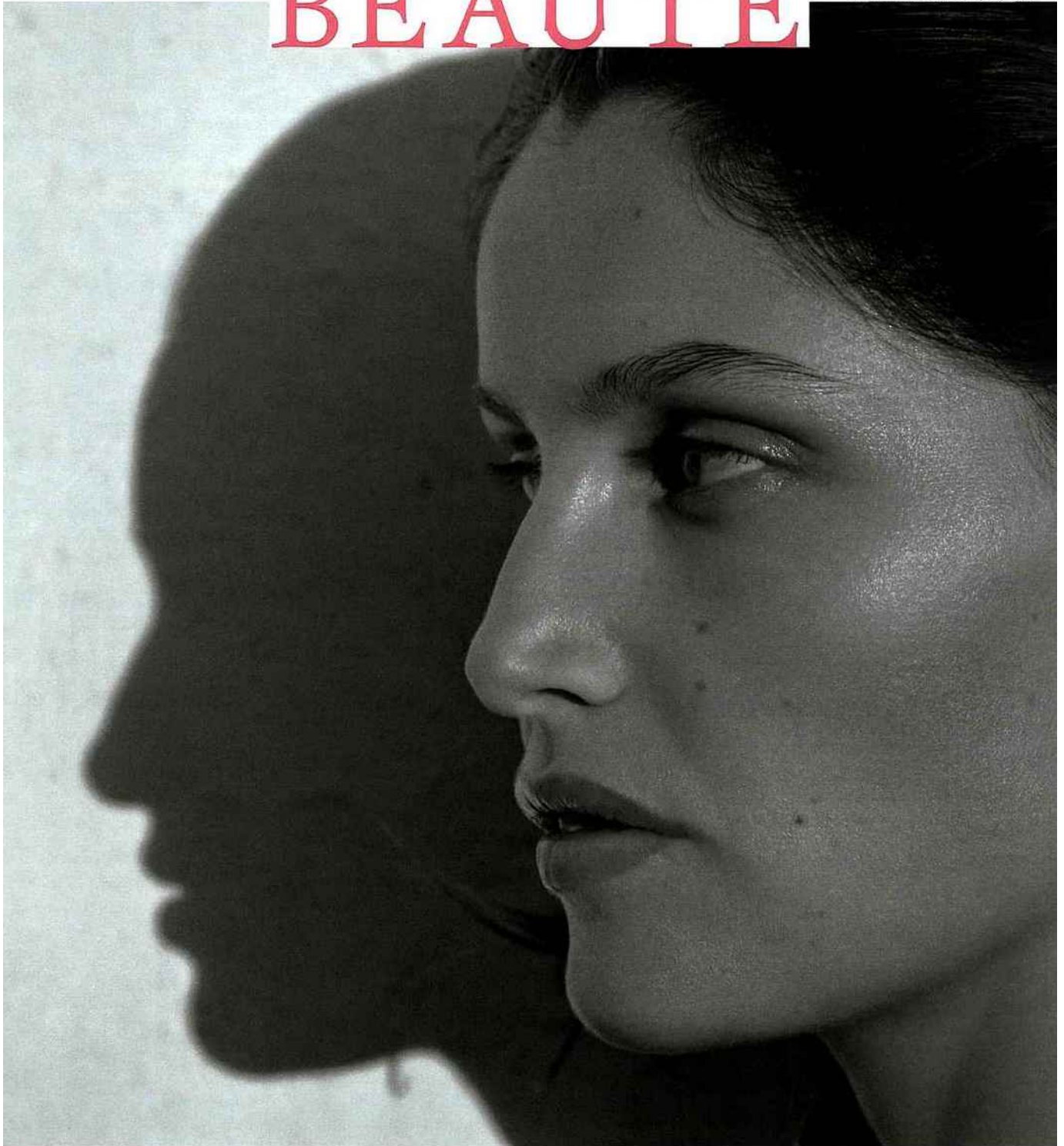




BEAUTÉ

Tous nos conseils beauté
www.marieclaire.fr/beaute



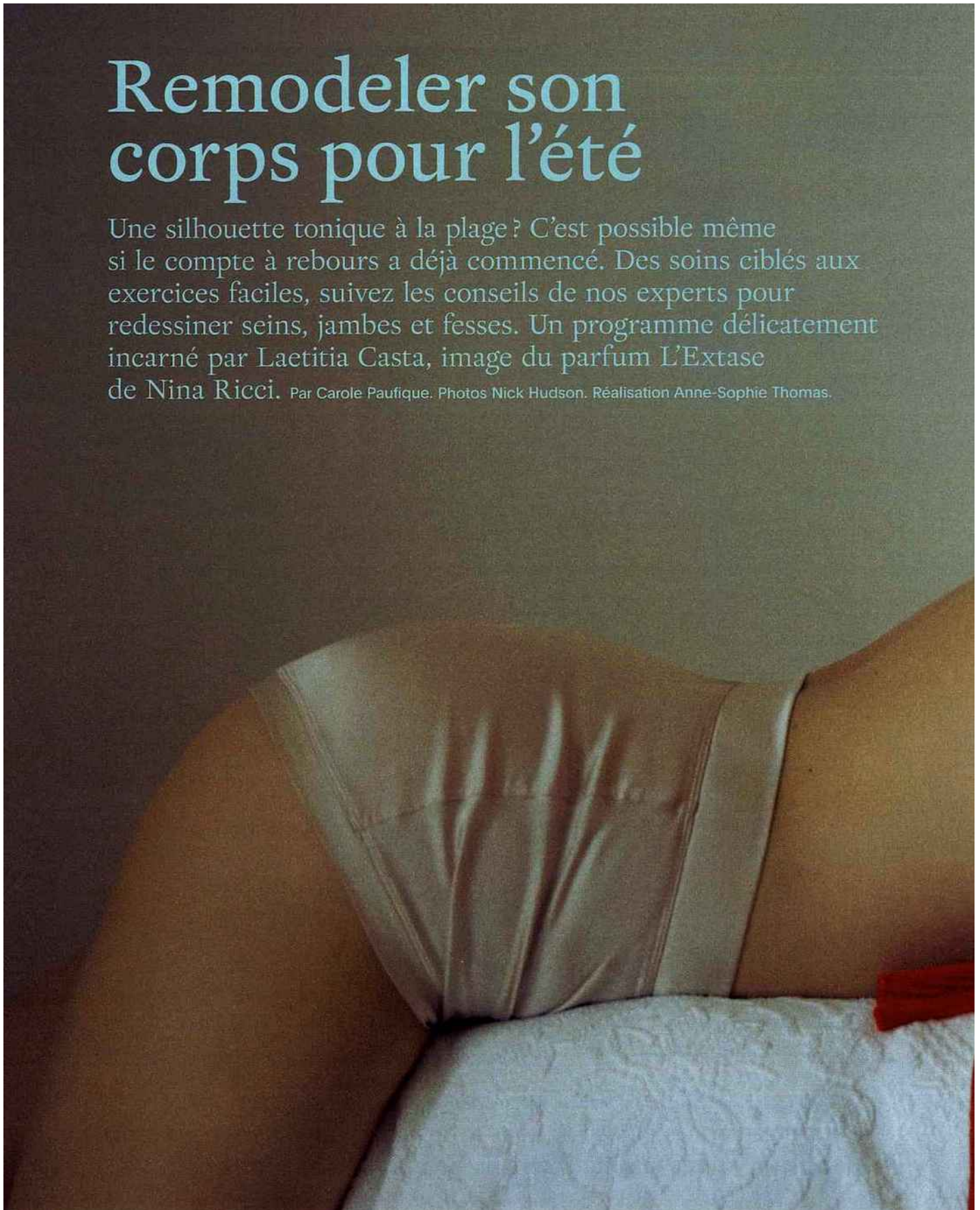
NICK HUDSON.

Un corps pour l'été Soleil apprivoisé et corps sculpté.
Pour illustrer ces objectifs, nous avons choisi une actrice française
dont la plastique suscite l'émoi, la bombesque Laetitia Casta.



Remodeler son corps pour l'été

Une silhouette tonique à la plage ? C'est possible même si le compte à rebours a déjà commencé. Des soins ciblés aux exercices faciles, suivez les conseils de nos experts pour redessiner seins, jambes et fesses. Un programme délicatement incarné par Laetitia Casta, image du parfum L'Extase de Nina Ricci. Par Carole Paufique. Photos Nick Hudson. Réalisation Anne-Sophie Thomas.





Top dos nu Nina Ricci. Culotte taille haute Eres.
Assistante Axelle Cornaille, Mannequin Laetitia Casta/Viva, Coiffure
Cyril Laloue/B Agency, Maquillage Hélène Vasnier/Artist Paris.
Nos remerciements   Easy Production, au Mas de la Fouque, Hôtel
4  toiles et Spa, aux Saintes-Maries-de-la-Mer
et au Salin de Giraud, Compagnie des Salins du Midi.



Des seins fermes

Cosmétiques, massages et techniques push up pour redonner des formes et retrouver de la tonicité.

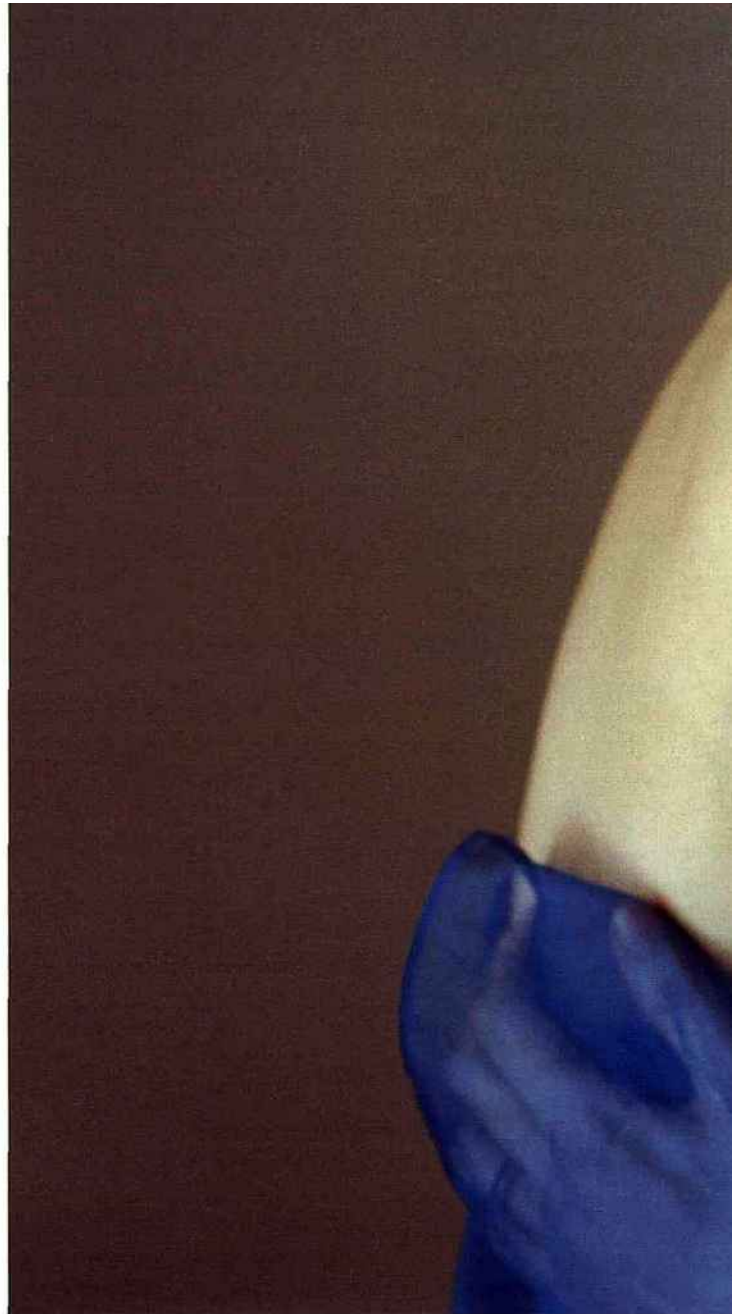
Galbe et tenue Le traitement d'attaque idéal pour raffermir cette zone et la remettre en tension selon Isabelle Benoît, directrice de l'innovation Institut Esthederm ? Le détournement de produits. « *On choisit un soin visage fermeté, anti gravité, qui agit sur le derme afin de mieux soutenir les volumes, et on l'applique chaque matin comme un masque en couche épaisse et sans enlever l'excédent. On privilégie les textures riches et les baumes. Lissé et repulpé, le décolleté réfléchit mieux la lumière.* » Pour l'appliquer, on dessine un 8 autour des seins avec le plat de la main. Puis on remonte vers les épaules en terminant par des pressions sur la poitrine et le décolleté.

Notre sélection Sérums New Dimension d'Estée Lauder, 135 €. Sérums Redensifiant Nuxuriance Ultra de Nuxe, 45 €. La Crème Multi-perfection Capture Totale de Dior, 165 €. Sérums Multi-correction rides Time-Zero de Filorga, 58,50 €. Phytobuste + Décolleté de Sisley, 176,50 €. Super Bust Tense-in-serum de Biotherm, 40 €.

Arrondi Très sèche, dépourvue de glandes sudoripares et sébacées, cette peau délicate se froisse et se chiffonne dès 40 ans. La parade ? « *Réhydrater en profondeur avec des soins gorgés d'acide hyaluronique repulpant. Glissés sous le masque le matin, ils déplissent les décolletés en moins d'un mois. On peut s'y mettre dès 30 ans, en prévention* », recommande Isabelle Benoît.

Notre sélection Masque Volume 3D Needles No More du Dr. Brandt, 95 €, chez Sephora. Baume Absolu Repulp Lift & Repair d'Institut Esthederm, 85 €.

Prévention antitache Lézarder, oui, à condition de neutraliser les dommages liés aux UV, gros pourvoyeurs de rides et de taches. « *Avant et pendant l'été, on glisse le matin sous sa crème un sérum antioxydant à la vitamine E – resvératrol ou polyphénols – qui prévient l'inflammation. Le soir, on mise sur les vertus antioxydantes et antimélanine de la vitamine C, détruite par le soleil* », préconise Isabelle Benoît. Quant aux précurseurs de mélatonine, il faut bien savoir les utiliser, car ces boosters de hâle intensifient aussi les taches. « *On oublie les gélules et on se contente d'appliquer sa crème accélératrice de bronzage sur tout le corps, exception faite du décolleté* ».



Notre sélection Sérums Resveratrol Lift de Caudalie, 45 €. Booster à la Vitamine C de Novexpert, 54,90 €. Hyal Ceutic de Dermaceutic, 26,50 €. Hydratant Activateur d'Eclat Vitamin C de The Body Shop, 23 €. Force C3 d'Helena Rubinstein, 145 €.

Tonus « *Les femmes n'osent pas toucher cette peau fine et délicate par peur de la rayer, alors qu'au contraire, plus on la sollicite, plus elle sera belle et douce*, affirme Dominique Rist, directrice de formation et développement soin spa Clarins. *Le traitement d'attaque pour la booster ? Le duo gommage et soin buste. Le premier augmente sa résistance, le second sa toni-*



Blouse en organza Nina Ricci.

cité. Avec cette routine, les seins reprennent vie, plus lisses, mieux galbés.»

Notre sélection Buste et Décolleté Tenseur Repulpant de Thalgo, 38 €. Lait Buste Ultra-fermeté de Clarins, 51,50 €. Patches Anti-rides Décolleté de Wonderstripes, 29,90 €.

Douche froide « Pour redresser la situation, on mise sur l'eau froide », affirme Dominique Rist. Deux options raffermissantes: le Model'Bust Clarins, 111 €, un appareil d'hydromassage des seins qui active la circulation sanguine, améliore les échanges cellulaires et retend les tissus. Ou bien

on fabrique des glaçons avec de l'eau et un gel tenseur buste à appliquer en mouvements circulaires.

Postures Prendre de la hauteur? Une simple question de tenue. En se tenant droite comme un i, le décolleté défera les lois de l'attraction. Les exercices rehausseurs d'Isabelle Benoit qui suivent nous aident également.

Debout, la tête comme tirée au plafond par un fil, on déroule sans les monter les épaules vers l'arrière et on étire les muscles de la colonne.

Pour un effet poitrine plus marqué, on grimace avec un sourire inversé qui contracte le muscle





platysma reliant le menton à la pointe des seins. On doit les voir se redresser. Trois séries de 10 contractions.

Pour gagner en volume, on prend deux poids ou deux bouteilles d'eau et on amène le coude vers l'arrière. Trois séries de 10.

On privilégie aussi les sports qui étirent le corps et donnent de l'allure: danse, yoga, Pilates ou barre au sol.

Notre sélection Le Tigre Yoga Club Rive Gauche, 101, rue du Cherche-midi, Paris 6^e, tigre-yoga.com. Studio Pilates 16, 111, rue de Longchamp, Paris 16^e, studiopilates16.com. Le Klay, 4 bis, rue Saint-Sauveur, Paris 2^e, www.klay.fr.

Lumière pulsée et acide hyaluronique Vaisseaux, taches, rides verticales... les signes du temps s'impriment sur notre décolleté comme avec un surligneur. Car sa délicatesse est aussi son talon d'Achille. Quand nos crèmes peinent à ranimer un épiderme froissé et chiffonné, on peut envisager la solution belle peau. «*Avant de déplier, on nettoie la peau à la lumière intense pulsée (220 € la séance, ndlr) afin de l'uniformiser. Plus lumineux, le décolleté semble rajeuni*, annonce le Dr David Modiano, médecin esthétique. *Deux semaines plus tard, on la redensifie avec des injections d'acide hyaluronique fluide qui réhydratent les tissus en profondeur sans volume et lisse le décolleté dès la première séance (à partir de 150 €, ndlr).*»

Radiofréquence Autre technique antitache et antifripé, la dernière génération de radiofréquence nano-fractionnée Venus Viva. Selon le Dr Serge Dahan, dermatologue, «*l'énergie de chaleur délivrée par cette technologie crée des impacts microscopiques qui chauffent le derme et coagulent la pigmentation. On obtient un remodelage et une amélioration de la texture cutanée, sans suites lourdes, à peine quelques rougeurs et de petites croûtes durant quelques jours. Seule contrainte: pas de soleil pendant quinze jours. Dès la première séance, le teint est éclairci et la peau défripée, lissée, tonique. Après l'été, on optimise ce bénéfice avec deux séances supplémentaires.*» A partir de 300 €.

Des jambes fuselées

La cuisse gorgée d'eau n'est pas une fatalité. On combine alors les techniques qui ont prouvé leur efficacité. Et on soutient l'effort, car cet excès d'eau se corrige facilement au prix d'un travail quotidien.

Ventouse anticellulite **A la maison** C'est le dernier accessoire minceur en vogue. En aspirant légèrement la peau, cet outil en silicone reproduirait les mouvements experts du palper-rouler pour décoller les capitons, éliminer les graisses et relancer la circulation sanguine. Le bémol de Dominique Rist? «*Non seulement il faut s'armer de patience, mais surtout, en tirant la peau, ce décollement peut aussi la distendre. Pour les néophytes, l'emploi du rouleau que l'on fait glisser sur les cuisses en appuyant reste la solution la plus sûre et la plus efficace.*» Coffret Minceur anti-cellulite avec ventouse de Puresentiel, 39 €. Ventouse Big Bubble-in d'Indemne, 24,95 €.

En institut Pour éviter la casse des tissus, mieux vaut s'en remettre aux professionnels. Le spa Lanqi en a fait sa spécialité avec son massage Tuina. Pressions, frictions, palper-rouler, tapotements drainants... tout le protocole est renforcé par l'utilisation de la ventouse. Le but est de relancer un afflux sanguin et fragmenter les graisses qui sont ainsi mieux éliminées par la circulation lymphatique. A la clé, des jambes lissées et allégées. Massage Tuina: 76 € l'heure, 408 € les six séances. Lanqi Spa, 48, avenue de Saxe, Paris 7^e, lanqi-spa.com.

L'alternative La pierre chaude, pièce maîtresse du nouveau massage starter minceur Kha Bao du Nails Paris (85 € l'heure). Après avoir détoxifié le corps avec des points d'acupression, la praticienne effleure le mollet et la cuisse avec une pierre chaude qui agit comme une pompe lymphatique pour drainer les toxines. Le geste idéal pour amorcer le processus minceur. nailsparis.fr.



Crèmes désinfiltrantes Le problème majeur? Stocker au niveau des cuisses, fesses et jambes. Sept femmes sur dix souffriraient de jambes lourdes. En cause, une insuffisance veineuse et lymphatique qui fait gonfler les chevilles. Certains agents de circulation comme le camphre, le menthol ou la menthe poivrée ont fait leurs preuves pour venir facilement à bout de ce phénomène. Pour réguler le trafic encombré matin et soir, on applique ces soins qui relancent la circulation et drainent.

Notre sélection Amincissant Drainant Jambes Effet Glaçon de Somatoline Cosmetic, 31,90 €. Gel Jambes Légères Isoconfort d'Isomarine, 25 €. Spray Glacial Jambes Légères Slim'Minute de Body Minute, 12,75 €. Gel Fraîcheur D-Tox 430 de Maria Galland, 49 €. A 92 Escine Cellulite Aqueuse d'Etat Pur, 30,50 €. Le Body Wrap Hydra-Tonic de Qiriness, 31,90 €.

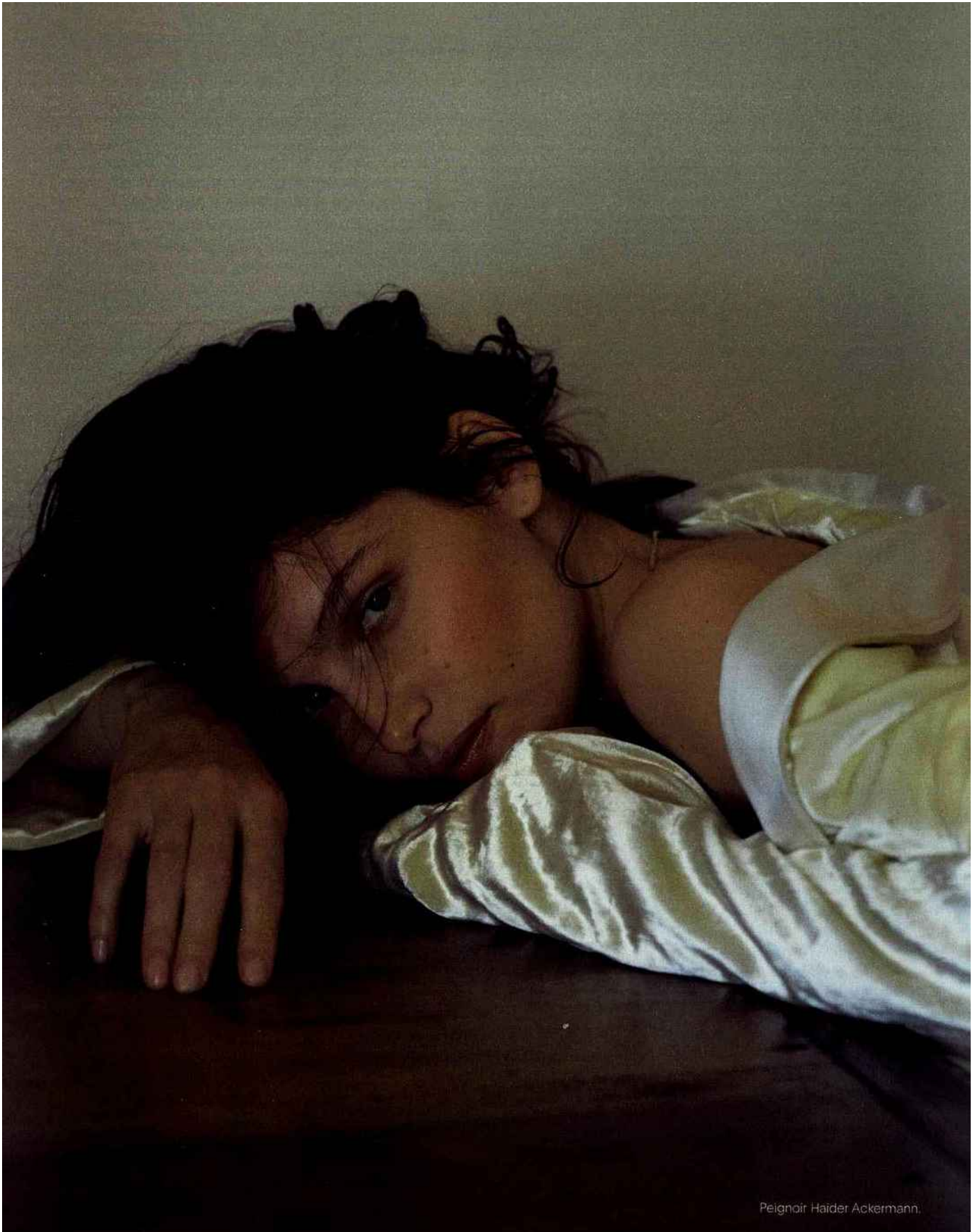
Automassage drainant Pour décupler leur effet, l'automassage n'a pas son pareil. On imite les gestes experts de Dominique Rist: «Après avoir appliqué le produit des mollets jusqu'aux hanches, on serre la jambe à pleines mains en exerçant de légères pressions pour pomper. On appuie quatre à cinq secondes, on relâche, on glisse en remontant sur toute la longueur de la cuisse. L'idéal est de compléter ce drainage lymphatique avec un massage anti-capitons. Avec les poings, on exerce une pression continue en mouvements ascendants.» Doublé gagnant.

Plantes affinant Pour éliminer, il faut boire. Selon Nathalie Bouchon Poiroux, créatrice des soins Cinq Mondes, «l'hydratation favorise l'élimination des toxines à l'origine de la cellulite. Boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour favorise ce processus de détoxification. Pour renforcer cette action, l'idéal est d'avalier 1 à 3 tasses de thé vert ou d'infusion détox à base de thym, de fenouil ou d'artichaut.» Les extraits de vigne rouge, d'hibiscus et d'artichaut ont les mêmes vertus, avec une mention spéciale pour l'extrait de bouleau, le draineur qui détoxifie l'organisme sans le déminéraliser ni le fatiguer.

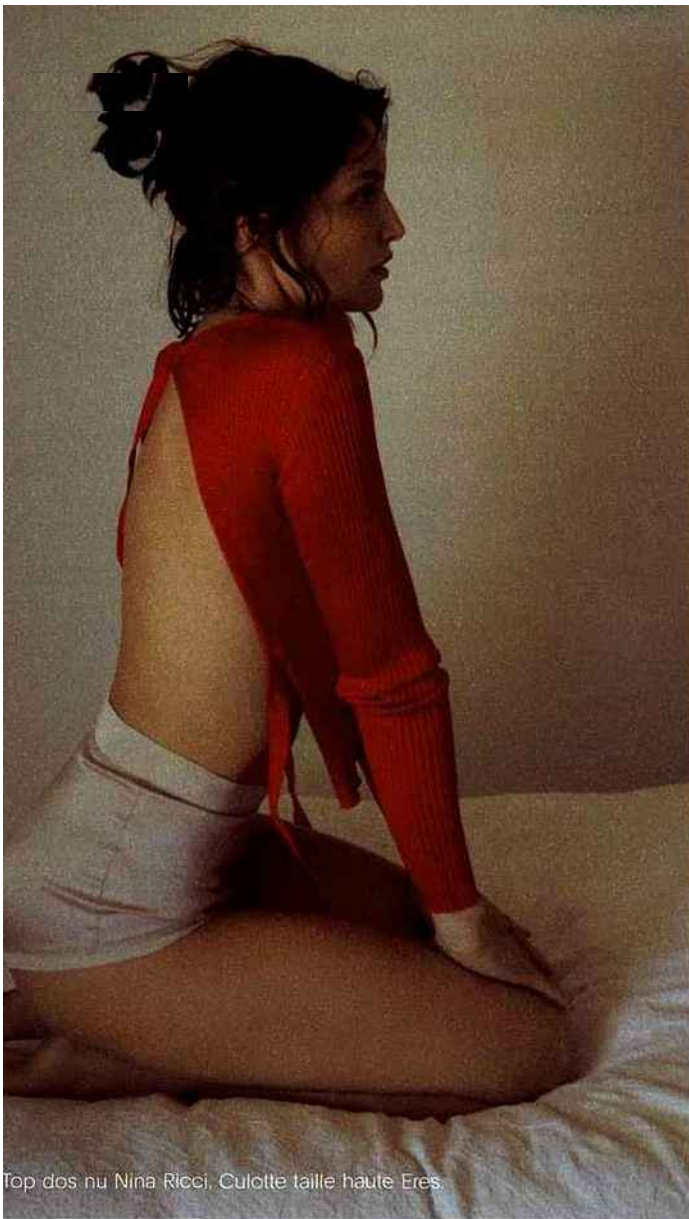
Notre sélection Water Detox Drainant de Biocyte Beauty Food, 17 €. Tisanes Bio Drainantes de Caudalie, 8,90 €. Naturactive Minceur, 10,50 €. Amincissant Détoxifiant Artichaut Floressence de Léa Nature, 6,60 €. Anti-eau Marc de Raisin des Laboratoires Juvamine, 5,90 €.

Le conseil du coach pour s'assécher Triple champion du monde de boxe thaï et fondateur du club 50 Foch, Abdoulaye Fadiga est aussi l'entraîneur de Leïla Bekhti et des tops Rosie Huntington ou Naomi Campbell. «La rétention d'eau est souvent hormonale, or certaines femmes se bourrent de drainants et de diurétiques. Résultat: elles se vident de potassium, se déshydratent, mais ne perdent pas de poids. Il leur suffirait de modifier leur alimentation pour que les choses rentrent dans l'ordre.» Sa recommandation nutrition pour mieux s'assécher en cas de rétention d'eau: «S'inspirer de la médecine traditionnelle chinoise en évitant les aliments qui gorgent le corps en eau comme les crudités, les aliments vapeur ou le sel, et en privilégiant ceux qui l'assèchent: une poignée de riz basmati ou complet à chaque repas boit une partie de l'eau contenue dans nos tissus. Et on ne boit pas n'importe comment. Le corps a la capacité d'absorber jusqu'à 400 ml d'eau par heure, au-delà, il la stocke. L'idéal est d'avalier 15 à 20 cl par heure, sans dépasser 2,5 litres par jour.» 50 Foch, 50, avenue Foch, Paris 16^e, www.50foch.com.

Valeurs sûres en institut Ils ne sont pas forcément nouveaux, mais ces soins ont prouvé qu'il pouvaient nous faire dégonfler. Il joue sur tous les fronts: dermo-apiration façon palper-rouler, ionisation et diffusion de chaleur. **Soin TechniSpa minceur anticellulite de Guinot 60 €/45 min, www.guinot.com.** Il associe caféine brûle-graisse, palper-rouler et enveloppement détoxifiant. **Soin Minceur Brésilien anti-capitons et fermeté de Cinq Mondes, 100 € les 50 min, www.cinqmondes.com.** Il s'adapte à la morphologie de celles qui souffrent de graisses localisées sur le bas du corps. **Soin Endermologie minceur et fermeté silhouette gynéoïde mis au point par LPG, 65 € les 40 min, www.endermologie.com.**



Peignoir Haider Ackermann.



Top dos nu Nina Ricci. Culotte taille haute Eres.

Palper-rouler Olfa Perbal en a fait sa spécialité et promet de véritables résultats.

«*Quand on veut fondre vitesse grand V, il n'y a pas mieux, reconnaît l'experte. Mais il ne faut pas en attendre de miracle. Pour obtenir des résultats rapides, il faut une dizaine de séances à raison de deux à trois par semaine. Alternner des manœuvres de pincements profonds pour décoller les graisses et des lissages drainants permet de jouer à la fois sur le gras et l'eau.*»

La clé de l'efficacité? Des pressions appuyées qui peuvent faire serrer les dents pendant les trois premières séances. «*On n'enlève pas des amas graisseux installés depuis des années avec des papouilles. Mais les résultats sont au rendez-vous, surtout sur la culotte de cheval, où on réussit à faire le travail d'une lipoaspiration*», reconnaît-elle. A la maison aussi, on peut aplatir sa culotte de cheval en massant chaque soir 5 min de chaque côté. «*On pince le bourrelet entre les doigts et le pouce, et on descend avec le pouce sur la zone. Puis la main remonte avec des pressions. En version simplifiée, on fait rouler une brosse à picots de bas en haut de la zone critique, 5 min de chaque côté.*»

750 € les 11 séances. 8, rue Jean-Richepin, Paris 16^e, 07 83 57 24 14.

Des fesses galbées

C'est avec le trio crème, gym et radiofréquence que l'on se sculpte des fesses rebondies et lisses.

Immersion en chambre froide La cryothérapie, cette pratique de l'extrême qui consiste à s'immerger pendant 3 min dans des chambres à -110°C afin de relancer la circulation et d'oxygéner le sang, fait incontestablement le bonheur des jambes lourdes. Ce choc thermique modifie le flux sanguin, accélère le drainage des tissus et permet une meilleure élimination des toxines. www.cryotep.com.

Il existe des variantes beaucoup plus douces. «*On peut aussi mimer les effets de la cryothérapie à la maison, en congelant un mélange de lait jambes lourdes et d'eau que l'on applique le long du mollet. On termine sa douche par un jet d'eau froide sur le bas du corps pour stimuler la circulation sanguine*», précise Dominique Rist.

Radiofréquence body shaping Pour lutter contre la peau d'orange le dermatologue Serge Dahan, recommande la technologie Venus Legacy qui associe la radiofréquence aux champs électromagnétiques pulsés. «*Ce procédé indolore consiste à chauffer le derme sur les cuisses et les fesses pour densifier les fibres de collagène. En augmentant leur tonicité, elles se rétractent et purgent les adipocytes. On peut en attendre une meilleure tonicité, des contours redessinés et une peau d'orange lissée sur les fesses et les cuisses.*» Le bon rythme? Deux séances par mois à quinze jours d'intervalle et quatre autres après l'été.

A partir de 200 €.



Gym et électrostimulation Pour se faire un bombé galbé, on suit le programme conçu par la coach Julie Ferrez en association avec Slendertone spécialiste de l'électrostimulation musculaire. On enfle un shorty Slendertone Bottom et on réalise les deux exercices fermeté et anticulotte de cheval qui suivent.

Le pas chassé squat: on effectue 3 petits pas chassés sur le côté et on fait 1 squat en écrasant bien les talons dans le sol. Trois séries de 8 à 10 répétitions. La pendule: debout, pieds serrés, on fléchit légèrement une jambe et on décolle l'autre jambe sur le côté en mettant ses mains derrière la tête. Trois séries de 15 répétitions pour chaque jambe.

Programme Electro Carioca

Crèmes gainantes «Une fesse qui manque de rebond, il faut d'abord la faire remonter, affirme Isabelle Benoît. Et c'est possible à condition de bien cibler le problème. Au lieu de se focaliser sur la culotte de cheval, il faut stimuler l'ensemble du fascia lata, cette membrane fibreuse qui enveloppe les muscles du genou à la hanche. En massant toute cette zone latérale avec un soin raffermissant, de bas en haut, on se fait une cuissarde qui gaine la cuisse et remonte la banane sous-fessière. Pour cibler les capitons, c'est plus simple, ils sont bel et bien là où on les voit. Mais pour que le soin amincissant soit efficace, il faut consumer dans la foulée les acides gras déstockés par les actifs lipolytiques, sous peine de les restocker aussitôt. Marcher ou grimper des escaliers suffit à brûler ces réserves d'énergie libérées.»

Notre sélection SOS Minceur Détox et Remodelage Intense d'Orlane, 68 €. Perfect Slim Laser Perfect Resculpt de L'Oréal Paris, 12,90 €. Crème de Café Minceur de Cinq Mondes, 44 €. **Remodelant Corps de Mediceutics, 51 €.**



Blouse en organza Nina Ricci

Gym tonique «La seule façon de galber les fesses et de les arrondir est de développer la masse musculaire et de prendre du volume», précise le coach Abdoulaye Fadiga. Il nous donne ses deux exercices fétiches suivants.

Les squats pour prendre du volume: «*Dos droit, bras tendus vers l'horizon, fléchissez les genoux avec les fesses en arrière, en veillant à toucher vos talons avec vos fesses. On effectue cinq séries de dix par jour minimum.*»

La corde à sauter pour les réhausser: «*En sautant sur la pointe des pieds, on sollicite les fessiers sans prendre de volume et sans choc nuisible aux articulations. On alterne 1 min de corde et 1 min de repos (ou de gainage pour les initiées) pendant 20 min. En répétant l'exercice tous les jours, on obtient des résultats bluffants en un temps record.*»

— C.P.