

Plus que deux mois avant les vacances, il est temps de retrouver un corps tonique et ferme. Les bons réflexes à adopter ? Gommer, soigner, stimuler... Et on commence maintenant.

par Sophie Goudier

Un corps tonique AVANT L'ÉTÉ

*Photos: Rodolphe Opitch, assisté d'Erwan Meunier • Styliste: Priscilla Patron et Audrey Petoud
Christine Mohrstedt, de l'agence Boss Models, est coiffée et maquillée par Fiona Gentry / Monopole
Remerciements à France Production*



Notre sélection

* Cette délicieuse « confiture » riche en poudre d'écorce d'orange, noix de litchi et sels marins qui revigore l'épiderme et l'esprit ne contient ni paraben ni conservateur.

Gommage corps orange, Blancrème, 29,90 € les 350 g.

* La peau se fait satin sous l'action des particules exfoliantes de savon noir et d'éclats de noix d'argan. Son parfum est un pur enchantement.

Pâte exfoliante Douche & Bain, Ushuaïa Hammam, 5,90 € les 400 ml.

* Du sable du désert pour exfolier, de l'huile d'argan antiâge et des parfums à tomber, l'évasion est sous la douche.

Gommage au sable du désert, Les Sens de Marrakech, 29 € les 200 g.

* Pratiques d'utilisation, ces gants exfoliants imprégnés d'actifs fermeté font coup double en gommant et en traquant les capitons.

Gants Lissants spécial zones rebelles, Sephora, 26,90 € les 14 gants.



2 RESTONS FERME

Le secret d'une peau douce et soyeuse passe par une bonne hydratation. Les laits et crèmes corporelles sont donc de mise. Mais cela ne suffit pas. Pour préserver la tonicité du corps, il faut, comme pour le visage, des actifs spécifiques qui relancent la synthèse des fibres de soutien que sont le collagène et l'élastine. Cette problématique touchant toutes les parties du corps, principalement le décolleté, on lui offre une cure de sérum tenseur en pensant à ce joli débardeur qu'on a repéré, histoire de se motiver !

Le bon geste

Après la douche, chouchoutez notre peau en appliquant le soin avec des mouvements amples et généreux jusqu'à parfaite pénétration. Pour une huile, la pénétration sera optimisée sur une peau encore humide. En ce qui concerne le buste, massez délicatement en remontant jusqu'au cou.



Notre sélection

* Sublime, cette huile sèche hydratante renferme du Q.10, un puissant actif qui lutte contre les radicaux libres et donc la perte d'élasticité.

Huile Sèche Fermeté Q10 plus, Nivea, 6,90 € les 200 ml.

* Aussi performant que le fameux sérum 7 pour le visage, ce soin lacté promet une peau lisse et plus ferme en quatre semaines.

Sérum antiâge corps, Sérum 7 lift, laboratoires Boots, 25,90 € les 150 ml.

* Associant un dérivé de silicium à des protéines d'amande (analogues au collagène), ce soin fondant raffermi les tissus tout en les enveloppant d'un parfum divin.

Amande, Concentré de lait raffermissant et lissant, L'Occitane, 36 € les 200 ml.

* Au cœur de ce soin aquatique, un extrait d'algue (*Laminaria Ochroleuca*) qui active la synthèse des agents de fermeté de la peau afin de la renforcer. Et l'effet tenseur est immédiat.

Firm.Corrector, Biotherm, 45 € les 200 ml.



Après une longue pause hibernation, rien de tel pour le moral qu'une remise en beauté. Car en effet, une peau de crocodile et un corps ramolli ne font pas bon ménage avec les petites robes printanières ! Pour vous sculpter un corps tonique et ferme, suivez le programme.

1 COUP DE BALAI !

Malmenée pendant des mois par le froid et l'accumulation de vêtements, la peau s'est un peu « encrassée » et a perdu de sa douceur et de son éclat. Premier réflexe à adopter, le gommage. Grâce à l'action de ses particules exfoliantes, il élimine les cellules mortes qui ternissent la peau, stimule la circulation sanguine sous l'effet du massage, évite la formation des poils incarnés après l'épilation... et favorise en outre la pénétration des actifs, donc l'efficacité des soins.

Le bon geste

Une à deux fois par semaine, sous la douche, appliquez une noix de produit en effectuant des massages circulaires et en insistant sur les talons, les coudes, les genoux... Ayez la main plus légère pour le buste et le décolleté afin de ne pas sensibiliser la peau très fine de cette partie du corps. Et n'oubliez pas le dessus des mains.



BONS PLANS

* Atténuer l'effet relâché des bras ou muscler et affiner ses jambes sans se rendre dans une salle de gym, c'est possible. Six minutes par jour, voilà ce qu'il vous faut d'effort pour remodeler buste, bras et épaules, grâce à cet haltère dynamique qui développe une résistance multidirectionnelle qui favorise le renforcement musculaire.

Haltère Shake Weight + DVD, 29,90 € (Decathlon, Go Sport, Auchan, Carrefour, Cora, Géant, et sur shake-weight.fr).

* Et pour le bas du corps, on enfle une paire de chaussures ! Offrant une inclinaison de 8° à l'avant du pied, elles font travailler les muscles et favorisent le retour veineux. Résultat, des jambes et des fesses remusclées !

Sandalettes Sveltesse, de Royal Thermes Institut, 39 € (pharmacie et parapharmacie) ou Sabots magnétiques Silhouette, 59,90 € (sur aurismagnetic.com).

