



BEAUTÉ CORPS

NOTRE EXPERTE



MAUD FALCONNET
podologue
et créatrice
de la clinique
Poderm
(Suisse).

PIEDS ET JAMBES EN ÉTÉ

Les bons et les mauvais réflexes

EN ÉTÉ, JAMBES ET PIEDS SONT MIS À RUDE ÉPREUVE. IL FAUT DONC EN PRENDRE SOIN AVANT ET PENDANT LES BEAUX JOURS, SANS COMMETTRE D'IMPAIR.

PAR SOPHIE GOLDFARB



BEAUTÉ CORPS

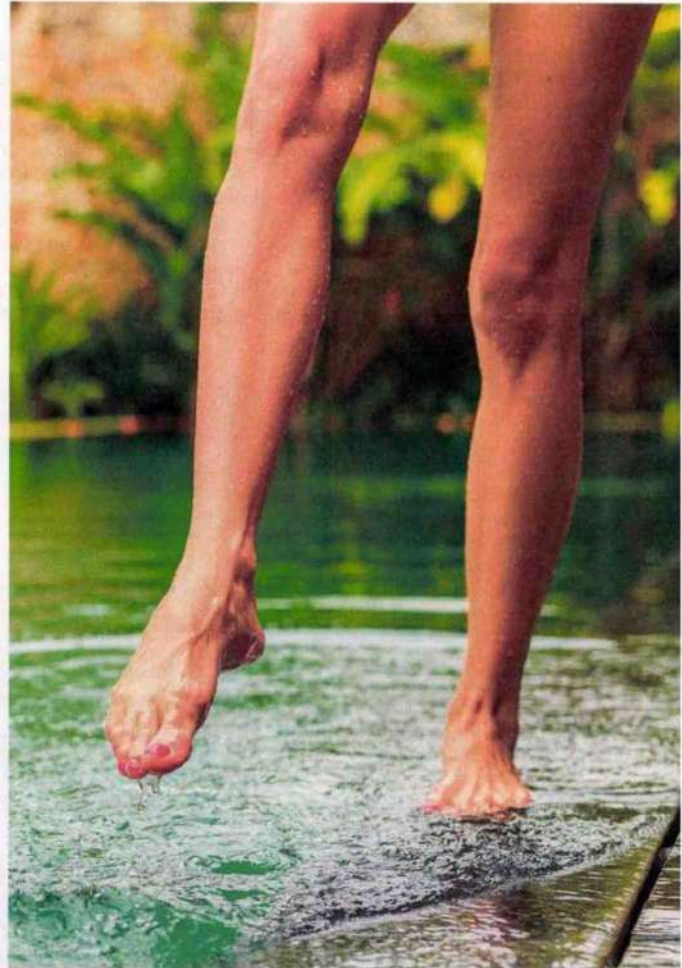
TONIFICATION,
MASSAGE ET JEUX D'EAU

Pour combattre la perte de fermeté qui se dessine au fil des ans, mais aussi la cellulite aqueuse, on allie mouvement et soins.

Avant de partir, on va se faire masser. Pour affiner les jambes, casser la cellulite fibreuse et drainer la cellulite aqueuse, rien de mieux que le palper-rouler chez un kiné ou en institut. Outre le célèbre Cellu M6, on peut aussi tester – si on est parisienne – la géniale méthode GAD (Glisser / Appuyer / Décoller) du centre Anne Cali. Cette technique développée par la kinésithérapeute a une triple action : optimisation de la circulation veineuse et lymphatique, déstockage des amas graisseux et amélioration de la tonicité de la peau. Mieux, si l'on commence sa cure dès la fin de l'hiver, on prolonge les effets durant l'été en appliquant des formules enrichies en boosters de collagène et d'élastine par un automassage.

En vacances, on profite de l'eau. Aquabiking, aquacycling, aquagym, longe-côte... Toutes les activités aquatiques

renforcent les muscles et raffermissent les cuisses, sans brusquer les articulations. L'eau a de multiples bienfaits puisqu'elle ralentit le mouvement 700 fois par rapport à l'air et son effet de compression provoque un hydromassage qui tonifie et galbe. De plus, on dépense deux fois plus de calories dans l'eau que sur terre même sans bouger, à cause de la température de l'eau et de sa conductivité. Enfin, dans l'eau, la pompe lymphatique, qui brûle toxines et lipides est mise en route plus vite, avec moins de stress pour le cœur. Le soir, on peut ajouter à son rituel beauté un soin à base de caféine qui limite le stockage du gras et active son élimination. Si l'on a tendance à la rétention d'eau et à la sensation de jambes lourdes, vive les huiles et gels drainants et veinotoniques, avec escine ou gingembre ! À faire en plus : surélever les jambes le plus souvent possible et éviter de les croiser en position assise.



Marcher dans l'eau est bénéfique, c'est une certitude, mais n'oubliez pas pour autant lunettes et crème solaire, car l'eau réfléchit les rayons du soleil.

DES PIEDS NETS, MAIS PAS DÉCAPÉS

Au début de l'été, « je conseille une séance chez le podologue », confie Maud Falconnet, podologue. « C'est le seul qui peut débarrasser des éventuels cors et durillons et peut vous faire une belle peau nette. » Le podologue élimine aussi les callosités résultant des frottements et pressions répétées.

En entretien, on fait une fois par semaine un bain

de pieds. Celui-ci permet de ramollir l'épiderme afin de mieux éliminer les peaux mortes. Pour se relaxer en même temps, préparez un bain de pieds avec une eau entre 32 et 37 °C, additionnée de sel – de type sel d'Epsom ou sel de Salles-de-Béarn, aux vertus antalgiques et décongestionnantes – et de quelques gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé,

assainissante. Pour que les huiles essentielles se mêlent à l'eau, mélangez-les à une cuillerée à café d'huile végétale. Ensuite, on exfolie ses pieds. « Il faut éviter la râpe électrique, trop agressive. Sur le coup, elle fait un très bel effet, mais cause en fait une inflammation qui fragilise la peau. On préfère la râpe manuelle à passer sous l'eau une fois par semaine,

et seulement sur le dessous du pied et les talons avec un geste doux », explique notre experte. On peut aussi opter pour un produit exfoliant à la pierre ponce, à l'urée ou aux acides de fruits. « Le soir, on nourrit avec un produit sans eau », ajoute Maud Falconnet : « Marcher pieds nus dans le sable et la mer est bon à la fois pour la posture et l'exfoliation naturelle. »