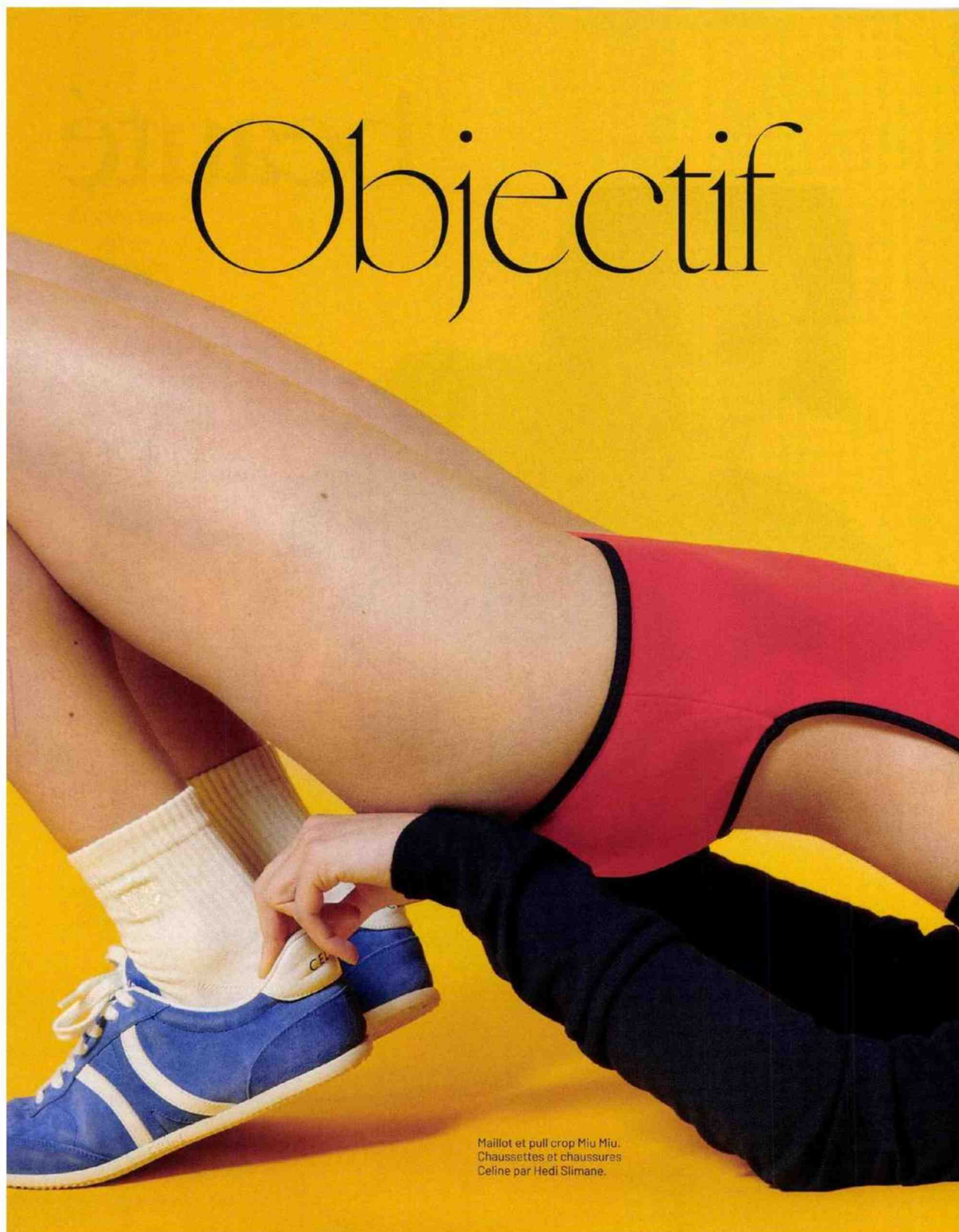




Objectif



Maillot et pull crop Miu Miu.
Chaussettes et chaussures
Celine par Hedi Slimane.

BEAUTÉ

fermeté

Expertise Avec les années, c'est souvent moins le poids que le tonus, ce gage de peau lisse et de corps gainé, qui nous préoccupe. Peut-on vraiment défier le temps et comment? Réponses des professionnels et shopping ciblé.

Par Claire DHOUAILLY Photos Estelle RANCUREL Styliste Agathe GIRE



171

... FAIRE LE PLEIN DE PROTÉINES DANS L'ASSIETTE

Qu'il s'agisse de la structure cutanée ou de la masse musculaire, ce sont les protéines de qualité qui importent, car elles renferment les acides aminés essentiels à la construction des tissus. Au menu, les œufs et leur équilibre idéal en acides aminés, les poissons gras, les viandes et, côté végétal, le tofu ferme, les graines de chanvre et le quinoa. Les sources végétales seules ne suffisent pas, leurs protéines sont en effet moins bien assimilées et tous les acides aminés essentiels n'y sont pas présents en quantité suffisante. Il est donc primordial de ne pas boycotter les sources animales. La quantité importe aussi. « Il nous faut en moyenne 1,2 g à 1,6 g de protéines par kilo de corps en cas d'activité sportive modérée, or la majorité des femmes n'en consomme pas assez. Il ne faut pas oublier que 100 g de viande ou de poisson n'égalent pas 100 g de protéines. 100 g de bœuf, par exemple, n'apportent que 26 g de protéines. Après 50 ans, on vise au minimum 1,5 g par kilo et on peut même monter jusqu'à 2 g par kilo de protéines par jour si on fait de la musculation ou si on a de l'ostéoporose », martèle Valérie Orsoni. La raison est simple : avec l'âge, le corps utilise moins facilement les protéines et la construction musculaire décline. Augmenter sa ration permet de compenser cette baisse de régime. Pour voir où l'on en est, il est particulièrement intéressant de s'équiper d'une balance connectée capable de donner des indications sur la part de masse musculaire, sur la masse osseuse, sur l'âge métabolique... Le dernier modèle de la balance RD-545HR de Tanita (modèle le plus complet, 495,85 €) permet d'avoir également des données sur la qualité musculaire (déterminée par la proportion de tissu contractile - force - par rapport au tissu non-contractile - conjonctif et graisse -, un muscle riche en tissu contractile est plus fort) et la masse musculaire segmentaire (analyse la masse musculaire par zone : haut du corps versus bas du corps, côté droit versus côté gauche).

SE SUPPLÉMENTER EN COLLAGÈNE

Protéine la plus abondante du corps, le collagène est devenu incontournable lorsqu'on cherche à entretenir la fermeté. « Utilisé en complément alimentaire, il a prouvé son efficacité pour améliorer l'élasticité de la peau et la récupération musculaire », assure Valérie Orsoni. La coach suggère d'en consommer carrément 20 g par jour (au minimum de 10 g). On piste les formules aux peptides de collagène ou collagène hydrolysé, qui sont plus facilement assimilées que le collagène natif qui est une grosse molécule (chez Jarmino, Revive, Vital Proteins). « Une étude publiée en 2017 dans Amino Acids montre que les peptides de collagène sont absorbés sous forme de dipeptides et tripeptides, et qu'ils circulent dans le sang jusqu'à 4 heures après ingestion. Une autre étude parue dans Journal of Agricultural and Food Chemistry en 2019 a identifié la présence de peptides dans le plasma jusqu'à 24 heures après ingestion », poursuit la coach. Quand on sait que le collagène améliore aussi la santé articulaire et osseuse, il serait dommage de s'en priver. Pour que cette synthèse soit optimale, les cellules ont besoin de vitamine C. « On recommande 1 g par jour, sous forme liposomale (chez Altrient) ou ester (chez Solgar) », note Valérie Orsoni. Et pour ne pas saboter ce « régime » restructurant, on évite

“La majorité des femmes ne consomme pas assez de protéines de source animale.”

Valérie Orsoni, coach sportive et nutrition

les grands ennemis alimentaires de la fermeté que sont les excès de sucre et d'alcool.

OPTER POUR LE MASSAGE MÉCANIQUE

On le sait, le massage améliore la qualité des tissus, parce qu'il draine les liquides et toxines, qu'il oxygène les cellules, optimise leur apport en nutriments et parce que la stimulation a tendance à pousser les fibroblastes à fabriquer du collagène. Cependant, pour que ce dernier bénéfice soit bien réel, cela demande de faire vibrer les tissus. « C'est possible avec la main, de très bons thérapeutes savent le faire, mais ce n'est pas tenable tout le long d'une séance », observe la masseuse-kinésithérapeute Claire Adeline, fondatrice de La Clinique du Monde (Instagram : @lacliniquedumonde). C'est là qu'interviennent les appareils de massage et, notamment, le Cellu M6 de LPG, leader du marché, qui, depuis des années, avance des résultats, publications scientifiques à l'appui. Le concept : une onde mécanique qui active le fibroblaste. La dernière génération de machine, Cellu M6 Infinity*, pousse plus loin la performance. « Jusqu'à présent, la tête de massage aspirait puis relâchait la peau, un effet on-off régulier tout au long d'une séance. Les nouveaux appareils aspirent la peau, la font vibrer 30 fois par seconde et ne la relâchent pas. C'est ce qu'on appelle les "infinite waves" et ça a un effet encore bien plus fort que précédemment sur les fibroblastes », constate Claire Adeline, qui utilise le Cellu M6 depuis 2016, à la fois à des fins esthétiques mais aussi en réparation post-chirurgie pour traiter, par exemple, des cicatrices. Autre innovation, la tête de massage analyse en temps réel les tissus et permet à la praticienne d'ajuster son geste et sa pression pour optimiser les résultats. Ventre, intérieur des cuisses, bras, fesses, toutes ces zones qui se relâchent facilement peuvent visiblement gagner en fermeté. « Généralement, on conseille une phase d'attaque d'environ douze à dix-huit séances, à raison de deux à trois rendez-vous par semaine. Pour un résultat optimal et durable, il est évidemment recommandé de pratiquer en complément une activité physique et de poursuivre des séances en entretien », souligne la kinésithérapeute. Autre avantage de ce système, des bénéfices sur la détente reconnus. En aucun cas, le traitement ne doit faire mal. « Le praticien doit être délicat, le fibroblaste n'est pas situé très profondément dans la peau, qui n'a donc pas besoin d'être tractée de façon excessive, sinon c'est contre-productif », conclut la spécialiste.

(*) À partir de 20 € les 10 minutes pour une zone traitée : protocole corps complet « Resculpt & Firm », 105 € les 55 minutes. Déjà disponible à La Clinique du Monde à Caen (lacliniquedumonde.com), chez Bel Ange à Paris (belange-paris.com), lpg-group.com

...



UNE FRAGRANCE SOLAIRE

Quelques vaporisations au creux du cou, et voilà que tout s'illumine! Le nouveau parfum Ella Ella de Cacharel diffuse une bonne humeur communicative grâce à ses notes enveloppantes et feel-good de vanille et de coco, qui se marient à des notes délicates et fraîches d'un bouquet de fleurs blanches. Comme un rayon de soleil en bouteille.

Actus des marques

PAGE RÉALISÉE PAR LE SERVICE PUBLICITÉ



UN PINCEAU PROFESSIONNEL

On s'offre un maquillage au résultat professionnel grâce au pinceau AirBrush n°2 de Lancôme. Doté de poils 100 % vegan ultra-doux, et d'un double embout très pratique, c'est l'outil idéal pour appliquer son fond de teint et son anti-cernes de façon précise et uniforme, avec une couverture maîtrisée et modulable. lancome.fr



DES SHOTS BEAUTÉ

Lashilé innove et réinvente notre routine beauté avec des compléments alimentaires « prêts-à-boire » qui facilitent l'absorption rapide et efficace des ingrédients. Un puissant concentré d'actifs de haute qualité à siroter quotidiennement pendant au moins un mois pour booster sa chevelure ou redonner un coup de fouet à la peau. lashilebeauty.com



UNE INNOVATION BELLE PEAU

Le nouvel appareil Cellu M6 Infinity® sublime la peau avec une efficacité jamais atteinte pour des résultats toujours plus rapides, visibles et durables. Fruit d'une technologie ultra-avancée, il n'y a pas mieux pour resculpter, lisser, tonifier et drainer, tout en respectant les tissus fragiles et sensibles. lpg-group.com/fr



UN MAILLOT DE BAIN TENDANCE

Cet été sera celui où l'on s'amuse et l'on s'affirme grâce à la collection « One Love » de La Nouvelle qui donne envie de danser, de s'aimer et de profiter du soleil avec style et assurance. Décorée de jolis motifs aux teintes chaudes, chaque pièce reflète la confiance en soi et la joie de vivre. lingerie.lanouvelle.com



Pull et short Sporty & Rich.
Chaussettes The Ace Club,
baskets Nike sur courir.fr

Mannequin Anne
Boomgard/Viva Paris.
Coiffure Mayu Morimoto/
Artists Unit. Maquillage
Asami Kawai/Artists Unit.
Manucure Virginie Matala/
Call My Agent. Casting
Océane Lucas.
Production Anne-Sophie
Krissi/Des Rosiers.