



BIEN dans ma peau

Fatigue, embonpoint, peau en manque de tonicité ou moral en berne, vous ne vous reconnaissez plus. Voici quelques pistes pour améliorer votre hygiène de vie, prendre soin de vous et retrouver un tonus d'enfer.

PAR VIRGINIE KOERFER

Prendre soin de sa peau chaque jour

Notre corps mérite la même attention que notre visage en matière de soin.



La peau tiraille, est moins tonique, plus terne ? « L'hydratation est le geste essentiel pour entretenir sa peau. Avant de penser à utiliser un soin raffermissant ou anti-cellulite, on veille surtout à hydrater son corps chaque jour avec un produit adéquat », souligne Ilana Fartouk, directrice scientifique et R&D chez Payot.

Les peaux ont toutes des besoins différents et on ne va pas utiliser le même produit, voire la même quantité, à 25 ou 50 ans. Sérums ou fluides hydratants, crème ou baume, à chacune de trouver la formule qui lui correspond. Il est possible de mixer les produits, en appliquant par exemple un sérum sous sa crème corps ou en ajoutant quelques gouttes d'huile pour enrichir un lait. Et quand on a enfin la formule qui nous convient, « les effets de l'hydratation sur le corps s'observent rapidement, après un mois de soin quotidien, l'épiderme est plus souple, plus lumineux, avec

un aspect plus rebondi. Le massage lors de l'application est capital. Celle-ci se fait toujours du bas vers le haut, des chevilles vers le haut de la cuisse. Quand on pétrit la peau, on dynamise la circulation et on mobilise le gras », précise Ilana Fartouk.

Dans un second temps, on peut ressentir le besoin d'utiliser un soin spécifique sur une partie du corps.

En cause, une cellulite localisée, une perte de fermeté après un accouchement ou au cours de la périménopause, des problèmes circulatoires.

Autre étape soin indispensable pour le corps, l'utilisation d'un gommage une fois par semaine.

À chacune de choisir la formule qui convient le mieux à sa sensibilité : une texture crème à masser sur une peau à peine humide, voire sèche, une huile contenant des cristaux de sucre, un gel exfoliant... On applique ensuite un soin hydratant, dont l'efficacité est décuplée.



SOINS HYDRATANTS

- 1 Lait hydratant à l'aloë vera, 400 ml, 6,20 €, NIVEA.
- 2 Lait corporel Active Recovery, 400 ml, 35 €, BIOTHERM.
- 3 Sérums lactés corps réhydratants Rituel Douceur, 100 ml, 59 €, PAYOT.
- 4 Baume corps raffermissant Get Whipped, 200 ml, 79 €, Koba.
- 5 Lait hydratant intensif, 236 ml, 14,60 €, CERAVE.

SOINS SPÉCIFIQUES

- 1 Huile de soin vergetures, 100 ml, 8,95 €, AROMA-ZONE.
- 2 Crème fermeté galbante, 200 ml, 57 €, LPG.
- 3 Soin pureté tonifiant spécial fesses, Fesse time, 50 ml, 10 €, NIDÉCO.
- 4 Crème jeunesse raffermissante 946 Secret de Beauté, 200 ml, 82 €, MARIA GALLAND PARIS.
- 5 Crème 55 Silhouette anti-eau, 125 ml, 54 €, YONKA.



GOMMAGES CORPS

- 1 Velouté exfoliant minceur, 200 ml, 29 €, BULB FOR LIFE.
- 2 Savon exfoliant Biolove fruit de la Passion, 105 g, 12 €, DRUIDE.
- 3 Gommage corps Rubis, 150 ml, 26 €, GEMOLOGY.
- 4 Gommage gourmand pour le corps, 200 g, 42 €, L'OLIVIER DE LÉOS.
- 5 Gommage Brown Sugar Body Polish, 240 g, 41 €, FRESH.

► Dossier beauté



LE COUP DE POUCE DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

La prise de micro-nutriments (vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides gras essentiels), peut être un réel soutien pour retrouver de la vitalité, s'affiner... En l'associant à une alimentation équilibrée, elle booste le fonctionnement de notre organisme, comme l'explique Fleur Phelipeau, fondatrice de la marque D-LAB. Voici trois bénéfices que l'on peut attendre de la nutricosmétique:

1. Une action brûle-graisse

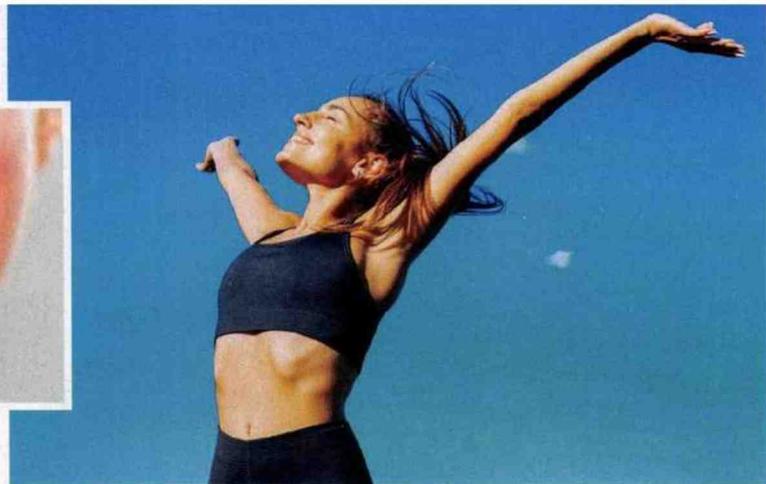
En augmentant le métabolisme de base (l'énergie brûlée pour faire fonctionner nos organes), grâce à un des activateurs du métabolisme, comme le ginseng, la vitamine C, le magnésium ou le coenzyme Q10. L'effet est mécanique, le corps libère plus d'énergie en brûlant des sucres et du gras. Le principal bénéfice est un gain d'énergie, et l'effet secondaire une perte de poids.

2. Une réduction des gaz

En misant sur des actifs comme l'argile, le charbon activé et les probiotiques. Ceux-ci prennent soin de notre système digestif en favorisant l'implantation de bonnes bactéries. L'intestin fonctionne mieux, avec une meilleure assimilation des nutriments de notre alimentation. À la clé, moins de ballonnements.

3. Une purification du foie

Cet organe-filtre a tendance à s'encrasser à cause des métaux lourds, du sucre et du gras présents dans l'alimentation. On le détoxifie à l'aide de plantes qui éliminent les impuretés, le protègent et favorisent l'auto-nettoyage, comme le chardon-marie, l'artichaut et le radis noir.



Pratiquer une activité physique régulière

Les pros sont unanimes, c'est difficile de s'y (re)mettre et de s'y tenir.

Pour Alexandre Abbas, personal trainer et trainer chez Episod, l'élément santé est souvent décisif, le sport étant indispensable pour se maintenir en forme. **L'idéal est de s'offrir quelques heures avec un coach sportif**, seule ou en groupe, pour partir sur de bonnes bases et adopter les bons mouvements sans se faire mal. « Quand la pratique sportive est régulière, on observe des changements en quelques semaines, et même mentalement on se sent mieux, c'est motivant », souligne Claire Paillat, diététicienne & coach sportive aux Thermes Marins de Saint-Malo. Pour Alexandre Abbas, « il faut 15 à 20 jours pour mettre en place de nouvelles habitudes. Mentalement il faut se faire un peu violence. **On peut adopter une nouvelle routine progressive sur deux ou trois semaines.** La première semaine, on pratique deux ou trois

fois, pendant 15 minutes, Pilates, run, renforcement musculaire, sans forcer. La deuxième semaine, on passe à 30 minutes ». Parmi les activités vivement recommandées, le Pilates arrive en bonne position « que ce soit après une grossesse ou en période de péri-ménopause, cette pratique permet de faire travailler le périnée, en plaçant sa respiration correctement. On fait aussi travailler le transverse, abdo profond, important pour maintenir une bonne posture. Il faut se méfier de certaines pratiques comme le crunch, un exercice pour muscler les abdominaux. Il a tendance à distendre le périnée, en poussant les organes sur le plancher pelvien. D'où l'intérêt de démarquer le sport avec les conseils d'un coach », précise Claire Paillat. **L'activité la plus facile demeure la marche dynamique, avec une allure intense.** On sait qu'elle est efficace quand on finit un peu essoufflée.



COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

1 Infusion minceur 4 en 1, 20 sachets, 2,99 €, **BIOSENS**. **2** Gummies minceur, 60 gummies, 29,90 €, **OENOBIO**. **3** 5 Day Reset, pour réduire les ballonnements, 20 gélules pour 5 jours, 28 €, **DIJO**. **4** Chardon marie, 60 gélules, 46 €, **SOLGAR**. **5** Chrome, contribue au maintien d'une glycémie normale, 60 comprimés, 17,99 €, **GRANIONS**. **6** Metabolic, 60 capsules, 35 €, **ELANCYL**. **7** Ajydetox, cure d'un mois, 24,90 €, **AJY**.