

L'esprit et le style

marie claire

www.marieclaire.be

Mode

L'allure à la plage
25 pages
de nouveaux
maillots

Reportage

Molenbeek,
cité de la peur ?

Voyager seule

Avantages
Inconvénients
Bons plans

Psycho

Charge mentale
Le ras le bol des femmes,
la réponse des hommes

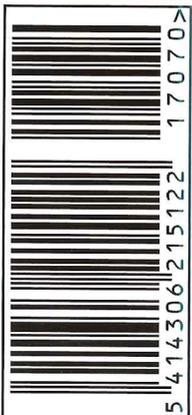
Talents made

in Belgium
Henri PFR
Noa Moon
Mustii...

Un corps tonique
Gym ciblée, nutrition détox,
soins fortifiants

En couverture
Jessica Miller

Juillet 2017 - 4,50 €



Améliorer la texture de la peau

Plus douce, plus ferme, plus fraîche... Un défi réussi grâce à une cosmétique qui accompagne les sportives et les aide à gagner en mieux-être physique et mental. Notre sélection pour tonifier, exfolier et assouplir.

1 Les gommages

Avec le sport, la peau est soumise à rude épreuve. Notamment aux frottements répétés dans les tenues en Lycra: «Le contact crée des rugosités majorées par la transpiration et amplifie le phénomène de déshydratation», précise Marie Fontaine, responsable formation Biotherm. Une à deux fois par semaine, sur peau humide ou sèche (c'est plus tonique), on élimine les cellules mortes pour un épiderme lisse et lumineux.

Notre sélection Gommage Sensoriel aux 3 Fleurs Blanches de Liérac, 25 € (1). Gommage Crushed Cabernet de Caudalie, 26,40 € (2).



2 Les eaux de soin

Enrichies en glycérine hydratante, extraits végétaux tonifiants (thé vert, bambou, micro-algue, ginseng, aloe vera) et huiles essentielles, elles se vaporisent dès le matin et surtout après l'effort. Un réflexe rafraîchissant et revitalisant.

Notre sélection Eau Délassante Parfumante de Nuxe, 28,15 € (3). Eau de Soin Energisante de Payot, 35,50 € (4).



3 Les soins ciblés

Au quotidien, on choisit une crème au silicium qui va raffermir les tissus en augmentant la production de collagène. Pour celles qui préfèrent les huiles, la choisir bien fluide. A masser sur peau sèche ou légèrement humide juste après la douche, en insistant sur les zones propices au relâchement (ventre, intérieur des cuisses, bras). «Ne pas hésiter à effectuer les manœuvres profondément pour axer le massage sur le raffermissement», conseille Anne-Laure Benattar, thérapeute psycho-corporelle expert Nivea.

Notre sélection Huile Sèche 4 en 1 Body Oil de Nivea, 10,99 € (5). Huile Sèche Minceur Relaxante de LPG, 46 € (6).

Les jours de sport, on détend et on assouplit les muscles et les articulations en suivant les conseils de Valérie Perrève, experte de l'atelier auto-massage sportif à l'espace Weleda: «Avec l'huile de massage à l'arnica, on malaxe, on enveloppe, on effectue des percussions poing fermé, des pieds jusqu'aux fessiers, en insistant sur les chevilles, le tendon d'Achille, les tibias. Commencer assise, c'est plus facile, puis debout avec un pied sur un tabouret à partir des genoux.» Après le sport, on applique un soin raffermissant, avec sodium et magnésium pour recharger la peau en minéraux perdus pendant la transpiration.

Notre sélection Huile de Massage à l'Arnica de Weleda, 11,99 € (7). Body Emulsion Skin Fitness Firming & Recovery de Biotherm, 28 € (8).

— F.L.

