



**BEAUTÉ**  
corps

# PROGRAMME belles jambes

*pour l'été*

Avant de ressortir robes et jupes des armoires, on s'offre une mise en beauté de ses jambes! De petits gestes qui font toute la différence...

**SOPHIE GOLDFARB**





## 1 On les gomme

Indispensable, l'exfoliation permet de se débarrasser des peaux mortes, de faire sortir les poils incarnés et de gommer les imperfections. On a le choix entre le gommage à grains (à base de sucre, de sel ou de noyaux broyés plutôt qu'avec des billes de cellulose), les gels douche exfoliants et les gommages enzymatiques. **Sans oublier les hydratants avec effet gommant, à appliquer tous les jours, un bon gommage à grains s'effectuant une seule fois par semaine.** L'idéal, si on ne l'a pas fait depuis longtemps : commencer un bon mois avant l'été et insister sur les zones les plus rugueuses, comme les talons et les genoux.

## 2 On les épile

Trop tard pour songer à l'épilation au laser ou à la lumière pulsée, à réaliser en hiver sur peau non bronzée ! On choisit la cire si on ne s'est pas épilée depuis des mois. **Le plus simple : faire un petit tour chez l'esthéticienne.** Pour une vingtaine d'euros maximum, les jambes sont douces et belles pendant près de trois semaines ! On aime bien aussi la cire à chauffer au micro-ondes, en respectant les consignes pour ne pas se brûler. Par la suite, on mise sur l'épilateur électrique pour être tranquille quelques semaines. Autre option, le rasoir ou la crème dépilatoire, en renouvelant l'opération tous les trois ou quatre jours.

## 3 On les hydrate

Si on a tendance à avoir une peau de crocodile, il faut l'hydrater tous les jours pour en venir à bout et avoir l'épiderme souple et brillant ! **Le bénéfice est double : non seulement on gorge sa peau d'eau et de lipides pour l'embellir, mais en plus on la masse.** En partant des pieds, on remonte vers les cuisses avec des mouvements circulaires, ce qui va relancer la microcirculation et atténuer la peau d'orange ! On se fait plaisir avec la texture qu'on aime le plus : lait, baume ou huile (à alterner avec un lait, car elle nourrit plus qu'elle n'hydrate). Ou même une brume hydratante et rafraîchissante, qui existe désormais chez différentes marques.

## 4 On les hâte

Vous avez remarqué comme les jambes sont plus jolies, quand elles sont légèrement hâlées ? Oui, mais pas question de les exposer en dépit du bon sens... C'est donc l'heure de s'offrir un autobronzant ou d'essayer un gel teinté qui, avant d'agir, donne une jolie couleur miel à la peau. Côté texture, on a le choix entre les laits et les mousses, plus faciles à appliquer. Peur des traces d'autobronzant ? **Les gels teintés, avec ou sans effet irisé, colorent subtilement et s'éliminent aisément le soir sous la douche.**

## 5 On les galbe

Avec des soins anticapitons et drainants, et les gestes adéquats, on affine ses jambes. À base de caféine, ces soins lipolytiques permettent, si on les applique quotidiennement, de lisser les capitons, d'assouplir la peau et de rendre la silhouette plus harmonieuse. Certains cumulent même les effets, grâce à des actifs drainants comme le lierre, le petit-houx, le ruscus, qui luttent contre la rétention d'eau. D'autres, pour une peau plus tonique, renferment des actifs qui ciblent la fermeté (algues, silicium...). Kinés et esthéticiennes sont formels : ces produits doivent être massés pour bien pénétrer. **Pas besoin d'y consacrer trop de temps, mieux vaut le faire un peu tous les jours.** Avec de grands mouvements de lissage du bas vers le haut de la cuisse, des pétrissages pas trop appuyés, des pressions circulaires qui remontent à partir du genou, les doigts rassemblés en rond autour de la cuisse. Pour finir, on fait quelques tapotements sur les côtés de la cuisse avec les poings pas trop serrés.

### SOIN ANTI-PEAU D'ORANGE EN INSTITUT

Pour affiner les jambes, « casser » la cellulite fibreuse et drainer la cellulite aqueuse, le plus efficace reste le palper-rouler chez un kiné ou en institut. S'offrir une cure de démarrage est un investissement, mais l'effet perdure, avec un entretien d'une séance par mois.

Avec la dernière version du **CelluM6** et sa nouvelle tête munie de clapets et de rouleaux, on peut élaborer un programme personnalisé en fonction du bilan. Les résultats sont visibles après trois rendez-vous, et les séances plus courtes. **Infos sur [www.endermologie.com/fr](http://www.endermologie.com/fr).**



## 6 On les muscle

Avec des sports qui allongent le muscle au lieu de l'arrondir. Le vélo, par exemple, fait de jolies fesses, mais des cuisses et des mollets ronds! **La marche est une activité simple, peu coûteuse et très efficace, à condition de la pratiquer 30 minutes par jour.** Dès qu'il fait beau, on délaisse transports et voiture chaque fois qu'on le peut. Et si on veut reprendre une activité, on privilégie stretching, yoga, Pilates ou barre au sol, qui allongent et affinent.

## 7 On les allège

Si elles sont lourdes, voire douloureuses, on use et on abuse des crèmes et gels qui les rendent plus légères. Si possible, on évite de travailler assise toute la journée, et surtout pas les jambes croisées. On alterne position assise et station debout en réunion, à la pause, lorsqu'on téléphone. On se lève pour parler à un collègue au lieu de lui envoyer un mail. **En fin de journée, on passe un jet d'eau froide de bas en haut des jambes.** On peut aussi s'allonger sur le sol, en les mettant à la verticale, les fesses collées au mur, durant 10 à 20 minutes. Et on pense à les surélever pour dormir. ■



### Le kit belles jambes



#### GOMMAGE MINCEUR

Sous la douche, ce gel devient crémeux et libère l'action exfoliante du sucre et des éclats d'argan, ainsi que l'effet anti-stockage des baies roses. La peau est prête à recevoir amincissants et autobronzant. **Gommage silhouette L'Or rose, Melvita, 14,90 € les 150 ml.**



#### CRÈME LÉGÉRÉE

Elle nourrit et rafraîchit avec des huiles végétales, des huiles essentielles et du menthol. Sans alcool, elle soulage jambes et pieds échauffés, sans les dessécher. **Crème fraîcheur hydratante 17 huiles essentielles, Puressentiel Circulation, 16 € les 100 ml.**



#### ÉMULSION RAFFERMISSANTE

Très agréable, elle est étudiée pour s'utiliser après le sport : elle délasse les muscles grâce au camphre, accroît l'effet raffermissant de l'entraînement et recharge la peau en minéraux. **Firming & recovery Body émulsion Skin Fitness, Biotherm, 38 € les 200 ml.**



#### AUTOBRONZANT PROGRESSIF

Ce produit auto-bronzant progressif teinté nourrit et hydrate, grâce à l'aloé vera. Il donne de jolies couleurs dès la première utilisation et apporte ensuite un faux bronzage au fil des applications. **Gradual Tan Tinted, St. Tropez, 32 € les 200 ml.**



#### BRUME HYDRATANTE

Fine et légère, cette brume de lait est riche en glycérine et en acide hyaluronique. Elle se vaporise sur les jambes d'un geste facile et rapide pour hydrater les peaux sèches ou rugueuses. **Brume de lait corporel hydratant quotidien, Cicabiane, 15,50 € les 200 ml.**



#### ÉPILATION À L'ORIENTALE

Une cire comme au Maroc, alliant sucre, citron, huile essentielle d'orange douce et extrait d'ylang ylang. Chauffée au micro-ondes ou au bain-marie, elle se retire avec des bandes jetables. **Cire dépilatoire méthode orientale, Monoprix, 5,44 € les 250 ml.**