



BEAUTÉ

LES NOUVEAUX CONTOURS DU CORPS

Quelles que soient la morphologie et la silhouette, l'important reste la TONICITÉ des formes et le souci du détail. Voici quelques PISTES, sans douleur et sans effort, pour avoir FIÈRE ALLURE en toutes circonstances.

Par FRÉDÉRIQUE VERLEY et MÉLANIE DEFOUILLOY. Photographie FELICITY INGRAM. Réalisation JULIA BRENARD.



Brosse drainante pour le corps. Soft No. 1, DR. BARBARA STURM, 25 €.

INSIDE, Sculpture interne

LE SPORT QUI GAINÉ LES RELIEFS

Pour optimiser le fonctionnement des muscles qui dessinent la silhouette, les dernières études révèlent qu'il faudrait pratiquer 300 minutes de sport par semaine, soit 42 minutes par jour sans s'arrêter (à jeun si possible, mais bien hydratée). Et ne pas faire de pause le week-end, car les molécules bienfaitrices, libérées lors de l'activité physique, disparaissent au bout de vingt-quatre heures. L'idéal étant même d'effectuer des accélérations d'une minute toutes les cinq minutes (à vélo, en marchant,

en nageant, ou dans toute activité). "Sachez qu'avec des pics d'efforts de trente secondes seulement, vous augmentez déjà votre taux d'hormone de croissance (véritable serum anti-âge de tous les tons, ndr) de 450 %", précise le Dr Frédéric Saldmann, auteur de *La Santé devant soi* (février 2022, éditions Robert Laffont). De quoi se faire une silhouette plus tonique et plus énergique. Sans oublier une vraie remise de la peau sous tension: "Lorsqu'ils sont sollicités, les muscles sécrètent une substance nommée l'interleukine-15 qui offre à la peau une véritable cure de jeunesse", ajoute-t-il. Il suffirait de trois heures de pratique par semaine pour que le matelas épidermique paraisse plus jeune, selon une étude canadienne récente.





Robe: VICTORIA
BECKHAM.

Mise en beauté DIOR, avec
le Fond de Teint Dior
Forever Skin Glow 4.5
W Warm, l'Highlighter
Dior Forever Couture
Luminiser Golden Glow, le
Dior Show Crayon Sourcils
Poudre Black, la Palette
3 Couleurs Iri(O)légane
Coral Glow, le Mascara
Dior Show Iconic
Overcurl Black, et sur
les lèvres, le Rouge Dior
Grand Bal Fini Mat.





OUTSIDE, Effets de surface

POUR RAFFERMIR L'ENVELOPPE

SE REDESSINER PAR LE FROID.

Méthode indolore désormais bien maîtrisée, le protocole de cryolipolyse médicale de la Maison Lutetia redéfinit le corps sans effort. Dans ce temple de la beauté, la machine Cristal Pro, de fabrication française, est une pépite. Elle est capable de faire descendre la température à -12 °C et d'offrir une aspiration soutenue des tissus, pour une diffusion du froid homogène. La séance, qui dure de 30 à 90 minutes,

est tout à fait supportable grâce aux lingettes cryoprotectrices et aux applicateurs adaptés en fonction de la zone. Le froid entraîne alors une mort lente et programmée des cellules adipeuses qui se rétractent, se vident et s'éliminent naturellement via le drainage lymphatique énergétique réalisé en fin de traitement. Comptez entre 1 à 3 séances par zone, et les résultats s'apprécient entre le 1^{er} et le 3^e mois.

Maison Lutetia, 6 rue Ampère, Paris 17^e.



Outil
d'auto-massage
en bois.
MASSAGE
FACTORY.
21 €



Roll-on raffermissant
pour le corps, MILU,
75 €. Peigné en
jade anti-cellulite,
HAYOU, 42 €

REMETTRE LA PEAU SOUS TENSION.

Deux machines ont fait leur preuve. L'Exilis (ultrasons couplés à la radiofréquence monopolaire) relance la synthèse de collagène et d'élastine, tout en effectuant une rétraction des fibres déjà présentes. "Il donne de bons résultats sur la texture de la peau, notamment pour réduire les plissés au-dessus du genou, sur la face interne des cuisses et à l'intérieur des bras", explique le Dr Valérie Leduc qui l'utilise souvent après une séance de cryothérapie. L'EMtone, lui, diffuse en plus des ondes de choc focalisées qui détruisent la maille fibreuse responsable de l'aspect cellulitique. "Quelques séances permettent d'atténuer considérablement la peau d'orange en haut des cuisses ou sur les fesses." Dr Valérie Leduc, 4, rue Cimaneau, Paris 19^e.

LISSER LA SURFACE.

Autre technologie française qui bouscule les traditionnels protocoles anticellulite: le Cellu M6 Alliance (de LPG) et son nouveau soin Endermologie Anti-Cellulite. On retrouve la tête brevetée combinant rouleau + clapet motorisés, avec aspiration séquentielle, pour défibroser les tissus et relancer les échanges circulatoires. Pour optimiser les résultats, mais aussi pour relaxer le corps, la praticienne réalise un ensemble de lissages, pétrissages, pressions, effleurages à l'aide des dernières formules de la marque. Un protocole testé et validé par des kinés, qui cible tous les types de cellulite - aqueuse, adipeuse ou fibreuse. Comptez 2 séances par semaine. Liste des centres en France pour prendre RDV sur endermologie.com