

BEAUTÉ

La question Comment sculpter sans



Eva Longoria

Avec des gestes et des soins efficaces, redessiner ses contours et lisser son grain de peau devient un jeu d'enfant.

Si j'ai de la cellulite

Estompez les capitons avec un soin à la caféine, à appliquer matin et soir, pour les déloger encore plus efficacement. Privilégiez une formule au glissant parfait, mais non grasse, puisque ce rituel est indissociable d'un massage inspiré du palper-rouler. « Pincez bien la peau, pour casser les fibres de collagène qui créent l'effet de peau d'orange », recommande Bethsabée Coutaz, Directrice Scientifique Dr. Pierre Ricaud.



Massant. Expert Cellulite. 200 g, 62,90 €. **Phyt's. Chauffant. Gel Slim Thermic.** 125 ml, 51 €. **Guinot. Bio. Mon gel minceur.** 200 ml, 12,90 €. **Giphari.**



ter son corps trop d'effort ?

Si mon ventre me complexe

Cette zone a tendance à stocker les graisses, surtout après 50 ans. Appliquez un soin à la caféine, au gingembre ou au poivre rose sur cette partie du corps. Procédez mains à plat, par larges mouvements circulaires autour du nombril, dans le sens des aiguilles d'une montre. Si votre peau est sujette au relâchement, choisissez une formule enrichie en actifs tenseurs, comme les peptides, à effet gainant.



Tonifiant. Rose Pepper Crème corps raffermissante et remodelante, 150 ml, 12,90 €, Apivita.
Affinant. Concentré amincissant embellisseur et regalant, 200 ml, 30,10 €, Liéac.
Liftant. Crème corps fermeté, 200 ml, 47 €, Ericson Laboratoire.

Si mes fesses manquent de tonus

C'est le moment de leur apporter un petit coup de fouet avec des soins qui agissent comme une gaine cosmétique grâce à des actifs raffermissants tels que l'aigue brune, l'huile de copaiba ou le cassis et à des ingrédients tenseurs. En complément, boostez l'effet de vos séances de sport ou de vos promenades avec la cosmétotextile : enfiler un short gorgé d'actifs qui se diffusent à chaque frottement de la peau.



Purifiant. Fesse Time, 200 ml, 22 €, Nidé.co.
Tenseur. Slim Design Gel Minceur Tenseur, 150 ml, 24,30 €, Elancyl.
Galbant. Cycliste, 39,90 €, Lyress.



Si j'ai tendance à gonfler

Une sensation de lourdeur ? Regagnez en légèreté avec des manœuvres de drainage associées à des outils spécifiques. « Commencez par le ventre. Un drainage des jambes seules ne sera pas efficace », explique Patricia Mondargan, créatrice de la Méthode Mondargan. Effectuez des pressions douces autour du nombril, puis mains cerclées autour de la cheville, remontez jusqu'à la cuisse.



Gainant. (Bandages) Remodelant & Drainant, 24,90 €, Somatoline.
Lissant. Gua Sha Corps, 34 €, Nissa.
Soyeuse. Huile Nourissante corps anti-eau, 125 ml, 35 €, Dr. Pierre Ricaud.

Si je veux lifter mes bras

Misez sur des produits contenant des polymères tenseurs et appliquez votre soin par mouvements ascendants, en insistant bien sur le dessous des bras. Complétez avec des exercices de renforcement musculaire qui ciblent les biceps. Assise, dos droit, une bouteille d'eau dans la main, pliez le bras pour faire passer la bouteille derrière la tête et renouvelez le geste 10 fois.



Raffermissant. Body Firming Gel Lift Fermeté Zones ciblées, 150 ml, 52 €, Clarins.
Remodelante. Crème 365 Raffermissante Corps, 200 ml, 27,50 €, Embryolisse.
Douillette. Crème Absolue Minceur-Fermeté, 200 ml, 53 €, Esthederm.

Le soin anticellulite

C'EST QUOI ?

Un soin qui allie la technique mécanique de l'endermologie aux manœuvres manuelles. Avec une tête associant rouleau, clapet motorisé et aspiration, l'appareil reproduit la technique du palper-rouler, tandis qu'un modelage manuel renforce les résultats.

ON A TESTÉ

Je commence par appliquer un soin peeling avant d'enfiler une combinaison intégrale en coton, puis je m'allonge et je laisse faire la pro. Avec la machine, elle travaille l'arrière des cuisses, la culotte de cheval, les mollets, l'avant des cuisses. La sensation est si agréable que je m'endors. J'enlève ensuite la combinaison. L'experte masse tout le bas du corps avec un mélange de gel et de sérum anticellulite.

LE BONUS

Un super moment de relaxation qui me fait oublier que je suis là pour un soin minceur.

L'INFO VÉRITÉ

Après 6 séances, la cellulite s'est estompée et la silhouette affinée, photos à l'appui.

EN PRATIQUE

Soin endermologie de LPG, 65 € les 40 minutes. Prévoir une cure de 6 séances. www.endermologie.com.