

# madame

FIGARO

## BEAUTÉ

OBJECTIF BIKINI

Étape n° 3

Des jambes parfaites

## PORTFOLIO

LES DÉESSES

DU STADE

DE PHILIPPE DECOUFLÉ

**TENDANCE**  
*Nos frivolités d'été*

COVER  
STORY

MARION  
COTILLARD

LA FRENCH STAR PRÉFÉRÉE

DES AMÉRICAINS

PAR DOMINIQUE ISSERMANN

## ► ... PLUS DOUCES

Avant ou après épilation, le secret de la jambe de soie et du bronzage lumière a un nom : hydratation. Pas à l'huile, qui nourrit avant tout, mais au lait ou à la crème. Quand la vraie sécheresse guette : Lipikar, La Roche-Posay ; Topialyse, SVR ; Baume Ultra-Riche Nourrissant, État Pur ; Baume Gourmand Corps, Caudalie.

## ► ... PLUS FERMES

L'intérieur des cuisses fait relâche ? On appelle la brigade anti-mou : Lift-Fermeté, Clarins ; Sisley'a Corps, Sisley ; Firm Corrector, Biotherm, et on dévore ce qui suit...

## ► ... PLUS GALBÉES

L'été, l'eau est là. On en profite. À défaut de thalasso ou d'océan massant, on plonge dans la piscine et on boit les paroles de Maxime Brossard, prof d'Aquagym à la Villa Thalgo.

■ **Pour tonifier** : debout, l'eau au nombril, monter un genou l'un après l'autre. Quinze secondes à fond, puis trente au ralenti. Dix fois. Plus le mouvement est rapide, plus il est efficace.

■ **Pour fuseler** : battre l'onde avec des mini-palmes (NDLR : les Tech Fin d'Arena). Le plus simple : sur le ventre, bras tendus, les mains accrochées au bord du bassin, faire des petits battements jambes tendues, palmes orientées vers l'intérieur. Alternier plusieurs séries fractionnées : dix à trente secondes ultra-rapides et trente secondes de récupération lente.

■ **Pour dégraisser les genoux** : debout, l'eau à la taille, une jambe au sol, l'autre tendue à 90 degrés devant soi, le pied flexe. Ramener le talon vers les fesses, la cuisse et le genou restent fixes. Seul le bas de la jambe bouge. Trente secondes d'aller et retour en accélérant le mouvement.

✓ [coachconception.com](http://coachconception.com)



**Malins.**  
Émulsion Protectrice Affinace Silhouette Soleil, Phytomer ; Hâlé Simple 24h/24 Corps, Sampar ; Brume Teintée Corps Derm'Essence Dr. Pierre Ricaud.

## ► ... PLUS FINES

Ça marche toujours...

■ **Le vélo dans l'eau** : recommandé par les phlébologues, l'aquabiking reste un must pour raffermir, affiner et alléger le bas du corps, sans risque (au Club Med Gym). Celles qui préfèrent la course en solitaire choisiront le Waterbike, en baignoire individuelle avec jets hydro-massants, plus cher mais plus cool.

✓ Adresses sur [www.waterbike.fr](http://www.waterbike.fr)

■ **Les sandales MBT** : bien moins jolies que les Rondini avec leurs semelles physiologiques instables, mais plus efficaces pour renforcer les muscles profonds, des chevilles aux épaules. Si on les porte une ou deux heures chaque jour, à terme, on sent et on voit le travail.

■ **La crème mange-graisse** : le matin, on se tartine de Silhouette Soleil SPF 15, Phytomer, un amincissant qui aime le soleil, et le soir, on dort avec le Traitement Amincissant Intensif Nuit, Somatoline Cosmetic. Il a fait l'objet d'une étude clinique en double aveugle contre placebo sur 90 personnes, publiée dans l'« International Journal of Cosmetic Science ». Résultat : moins 2,3 cm de tour de cuisse.

■ **Le massage de Sonam**. Sa mère, guérisseuse au Tibet, lui a transmis toutes ses recettes minceur et bien-être. Son dada : décapitonner, dégonfler et redessiner le bas du corps à mains nues en rééquilibrant tous les organes d'élimination et en libérant les énergies bloquées. C'est assez long (dix séances minimum), parfois rude mais efficace. 60 € pour quarante-cinq minutes, ou 80 € une heure.

✓ Centre de Bien-Être Tseten Wangmo, 19, rue Pierre-Leroux, 75007 Paris. Tél. : 01.53.86.94.73.

## FLASH ÉPILATION

■ **PLUS DE 80% DU CHIFFRE D'AFFAIRES EN 2011!** Les appareils d'épilation IPL (à lumière pulsée) à domicile inspirés des lasers professionnels se vendent comme des petits pains. Ce n'est pas du tout la bonne période pour les utiliser car il ne faut pas être bronzée ni aller au soleil. À savoir pour l'automne : ces machines envoient un flash de lumière qui détruit le bulbe des poils en phase de croissance. Au fil des séances (six à douze espacées de quinze jours selon la puissance de l'appareil et la pilosité), on constate un affaiblissement du poil et un ralentissement de la repousse. Comme pour le laser, on ne parle pas d'épilation définitive, ça ne marche pas sur les poils clairs, les peaux bronzées ou foncées, et il faut éviter les grains de beauté.

■ **NOTRE CASTING PEAU NETTE**, du plus pro au plus accessible : E-One, E-Swin, 1 395 € ; Lumea, Philips, 500 € ; Derma Perfect, Calor, 350 € ; Homelight, BaByliss, 349 €.