





Notre plan belles jambes en 3 étapes

Pour les montrer sans complexe cet été,
on passe à l'action illico presto !

1. UNE ÉPILATION SUR MESURE

1. Généreuse Infusée d'huiles essentielles d'ylang-ylang et d'orange douce, elle rend sensorielle la corvée épilation. *Cire Dépilatoire Méthode Orientale, Monoprix, 5,66 € les 250 ml.* **2. Pratique** Même pas besoin de faire chauffer cette cire avant de la faire rouler sur les jambes et d'arracher. *Roll On Cire Orientale, Acorelle, 11,20 € les 100 ml.* **3. Délicate** Enrichie en huile de riz, elle ne se contente pas d'éliminer les indésirables mais adoucit également la peau. *Cire Divine Sensitive, Nair, 9,10 € les 400 g.*



LE BON BASIQUE : LA CIRE

Trois semaines non-stop sans poils indésirables et la peau toute douce ? Merci la cire ! Attention, 3 ou 4 mm sont nécessaires. On aime la version orientale, dite « au sucre ». Facile à appliquer, surtout en roll-on, elle s'élimine facilement à l'eau chaude. Le mode d'emploi de Sophie Thirion, responsable de la recherche et du développement chez Acorelle : « Appliquer en fine couche dans le sens du poil, déposer la bande par-dessus et tirer parallèlement à la peau dans le sens inverse. » Pour les expertes, la cire à base de résine s'applique sur les poils ultracourts (3 mm) en couche épaisse et se retire sans bande de tissu. Les nouvelles versions sont utilisables à basse température. A tester en instituts, la nouvelle cire Evolution d'Epiloderm, enrichie en cire de carnauba, possède un point de fusion très bas. Même tiède, on l'applique dans le sens inverse de la pousse puis on l'arrache dans l'autre sens pour éliminer les poils épais, avant de faire l'inverse pour chasser le duvet. Liste des instituts sur epiloderm.fr.

PLUS TENDRE : LA CRÈME DÉPILATOIRE

Pour les douillettes, la crème dépilatoire détruit les poils en cinq minutes environ grâce à l'action de l'acide thioglycolique. En d'autres termes, elle les dissout. Le poil n'étant pas coupé en biais comme avec le rasoir, il repousse un peu moins vite (jusqu'à trois jours gagnés). Inconvénient : son pH élevé est susceptible d'irriter les peaux sensibles. D'où l'importance de bien lire le mode d'emploi et de le respecter à la lettre.

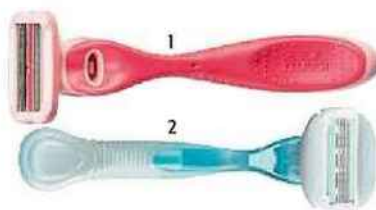


1. Deux en un Dans le pack, un gant gommant prépare la peau avant l'application de la crème toute douce au beurre d'argan nourrissant. *Crème Depil' Corps Sous la Douche, Blondépil, 6,49 € les 200 ml.*
2. Efficace Enrichie en aloe vera, elle éradique tous les poils en cinq minutes et en douceur. *Crème Dépilatoire Jambes-Maillots-Aisselles, Evoluterm, 3,25 € les 150 ml.*



L'OUTIL PRATIQUE : LE RASOIR

8 femmes sur 10 l'utilisent. Les versions féminines ont de sérieux atouts, comme un manche ergonomique ou une tête pivotant jusqu'à 365° pour glisser dans les courbes. Les marques proposent des mousses spécifiques qui assouplissent le poil, contrairement au savon, car « conçu pour nettoyer la peau, donc éliminer toute trace de corps gras, il rend le rasage plus agressif », précise Christine Cabon, responsable de la communication de Gillette. Une huile fait aussi l'affaire. Mais on peut également opter pour un outil dont la tête est entourée d'un pain de crème, ce qui facilite la glisse.



1. Ergonomique Avec ses lames imbriquées dans les deux sens, il rase de près en un seul passage. *Rasoir Intuition FAB, Wilkinson, 12,90 €.* **2. Facile** Trois lames et une barre hydratante pour un geste tout en un et plus de douceur. *Rasoir Venus ComfortGlide, Gillette, 11,50 €.*

1. High-tech Grâce à la technologie « microgrip », il attrape les poils même très courts. *Silk-épil 9 SensoSmart, Braun, 139,90 €.* **2. Express** Avec ses 60 pincettes et sa tête mobile jusqu'à 90°, il chasse les poils rapido. *Épilateur ES-EL2A, Panasonic, 69 €.* **3. Flexible** Rapide sur les mollets pour capter le maximum de poils, il se règle sur un tempo plus lent quand approchent les zones plus osseuses. *Perfect'iss G804E, BaByliss, 69,90 €.*



PLUS SOPHISTIQUÉ : L'ÉPILATEUR

Pratiques et faciles à utiliser, les nouveaux modèles ne cassent pas le poil grâce à des pinces qui le saisissent à la racine, dès 0,5 mm, la taille d'un grain de sable. Les plus raffinés sont dotés de têtes pivotantes qui suivent les courbes du corps et s'utilisent sous l'eau. D'autant que l'eau chaude fait aisément oublier la minidouleur. Le conseil de Guillaume Dufour, chef de groupe Braun : « Ne pas appuyer trop fort sur la peau, au risque de provoquer des irritations. L'appareil va chercher les poils tout seul. » C'est noté!

2. DES JAMBES TOUTES LÉGÈRES

- 1. Naturelle** Les huiles essentielles de cyprès, cèdre et menthe poivrée s'allient à un concentré d'huiles végétales apaisantes. *Huile de Massage Bio Drainante, Florame, 14,75 € les 120 ml.*
- 2. Nomade** Une formule bio dans un miniformat facile à glisser dans le sac. *Gel Défatigant pour les Jambes, Mességué, 8,50 € les 50 ml.*
- 3. Concentré** Cet actif à base d'escine soulage rapidement. *Actif Pur Escine A92, Etat Pur, 30,50 € les 100 ml.*
- 4. Frais** Ce gel bio intègre sept actifs dont des huiles d'eucalyptus. *Circulymphe Gel Externe, Santé Verte, 15,99 € les 150 ml.*
- 5. Innovant** Imbibés de gel mentholé, ces patchs soulagent comme un masque. *Wrap Jambes Légères, Qiriness, 5,99 €.*
- 6. Double effet** Il agit sur la sensation de jambes lourdes et sur la cellulite. *Lait Jambes Fermété + Fraîcheur Q10, Nivea, 5,90 € les 200 ml.*



DES ACTIFS SPÉCIFIQUES

Si les crèmes et les gels ne règlent pas le problème des jambes lourdes, ils peuvent les soulager, et même les faire légèrement dégonfler. Certains actifs, comme l'escine, sont capables de stimuler les échanges aqueux pour drainer les tissus. Comptez un mois pour une véritable action. Heureusement, le bien-être est immédiat grâce aux agents rafraîchissants comme le menthol. À l'application, on respecte le sens de la circulation sanguine avec des mouvements de lissage les deux mains de part et d'autre de la jambe, du haut du pied vers les hanches. « Pensez à la douche fraîche, encore plus efficace si l'on ne s'arrête pas aux jambes, mais que l'on remonte vers les seins pour suivre le chemin du sang vers le cœur », suggère Aurélie Guyoux, directrice scientifique d'Etat Pur.

L'EFFICACITÉ DES MASSAGES

En institut ou chez le kiné, deux options mènent à des bénéfices quasi similaires. Version manuelle, le drainage lymphatique, qui, dans sa version classique, consiste à effectuer des mouvements de pompage ultradoux pour drainer les fluides, est parfois associé à du modelage pour renforcer son action anticellulite et accentuer la détente. Version électrique, on essaie la pressothérapie, ces bottes de cosmonaute qui gonflent et dégonflent autour de la jambe pour relancer le retour veineux. La sensation de légèreté est immédiate. À installer avec un programme sérieux d'une séance par semaine pendant six semaines au moins. Comptez 40 € la séance de pressothérapie, 50 € le drainage manuel.



Beauté

3. UNE PEAU NICKEL

L'HYDRATATION EXPRESS

Quand la surface de l'épiderme n'est pas correctement hydratée, la peau reste terne. Pourtant, rien de plus facile pour y remédier que d'adopter une de ces nouvelles brumes hydratantes, efficaces en quelques secondes sans qu'on ait besoin de les masser pour les faire pénétrer.



- 1. Hespéridé** Le lait culte revient en version brume, aussitôt vaporisée, aussitôt absorbée et pourtant parfaitement hydratante ! *Lait Corporel La Brume, Biotherm, 20 € les 150 ml.*
- 2. Léger** Sa texture fine pénètre vite mais hydrate durablement. *Aqua-Spray Lacté Hydro Boost, Neutrogena, 5,70 € les 200 ml.*

LE CAMOUFLAGE DES DÉFAUTS

Exactement comme pour le visage, il existe désormais des formules perfectrices qui teignent la peau en transparence avec une once de pigments et floutent les petits défauts avec des nacres discrètes. Le résultat est plutôt naturel, comme un collant voile embellissant. Pas de mode d'emploi compliqué, on les applique comme une crème.



- 1. Hâlée** Lovés dans une crème hydratante, des pigments imitent l'effet du soleil. *BB Crème Corps Sun 365, SPF 15, Lancaster, 30 € les 125 ml (chez Nocibé).*
- 2. Roll-on** Un mix de caramel et de poudres minérales corrige les défauts, tandis que l'acide hyaluronique hydrate intensément. *Perfect Legs Sculpt & Shine, This Works, 35,90 € les 60 ml (en exclusivité sur Sephora.fr).*
- 3. Discrète** Une combinaison de pigments encapsulés unifiants, d'agents hydratants et de poudres floutantes pour sublimer les jambes. *Crème Ingénieuse Jambes et Bras, Mary Cohr, 40 € les 125 ml.*

ROBE EN CROCHET ET MAILLOT DE BAIN 2 PIÈCES BANANA MOON.



MERCI AU CLUB MED COLUMBUS ISLE DES BAHAMAS.

PAR JOY PINTO. RÉALISATION EMMANUELLE DEMAREST. PHOTOS GASPARD VALENTIN. STYLISME NADO AL TABBAL. COIFFURE RAYNALD/BACKSTAGE AGENCY. MAQUILLAGE ALINE SCHMITT/BACKSTAGE AGENCY. NATURES MORTES BENOÎT JEANNETON.