



Beauté **Envie**

Belle dans toutes les tenues!

S'effeuiller au gré de la météo, s'alléger quand le mercure filoché vers les sommets, enlever le bas puis le haut... pour se contenter d'un joli petit bikini? Oh oui! Mais pas sans prendre soin des zones stratégiques que l'on s'apprête à dévoiler. *Par Nathalie Desanti et Lucile Vivat*

Ma robe, mes bras et moi...

Jusqu'à présent, mes chemises en coton, mes blouses en soie ou mes robes à manches trois quarts me faisaient oublier le manque de tonus de mes bras. Un peu mous, mais pas totalement raplaplas... Pas assez alarmant pour que je me lance dans un plan S.O.S. Mais les robes dos nu, sans manches, ou encore les

fameuses « trois trous » ne laissent pas de place à l'à-peu-près. Et en vacances, je ne les quitte pas! De la maison au marché, de la terrasse de café à la plage, elles me facilitent la vie et me font me sentir « aérienne ». En tongs, sandales ou en escarpins, je virevolte dans ces tenues pratiques et toutes légères!

Objectif : bras fermes et toniques!
Plus que quelques semaines pour inverser la tendance...

Le compte tout bon : programme d'exercices de tonification des bras
+ crème fermeté + manchons minceur
+ huile satinée/bronzante (car les tons sombres créent un effet minceur)
= des bras plus élancés pour porter toutes mes petites robes d'été!

Le truc qui sauve : si, après le plan Orsec, la satisfaction n'est pas au rendez-vous, jouez les trompe-l'œil avec un soupçon de poudre de soleil mate et un ton plus foncé que votre hâle naturel. Étirez quelques traces de poudre verticalement, l'effet atténue la rondeur des bras...



Huile sèche aux 9 plantes & miel bio, 19,95 € les 100 ml, Abellie.



Huile sèche lumineuse corps, voile nacré, 44 € les 100 ml, Hormela.



Poudre Bronz Booster Deluxe, 3D Physicians Formula, 25 €, Exclusivité Parashop.



Clé végétale minceur, sérum minceur globale, 29 € les 150 ml, Yves Rocher.



1 semaine teint radieux. Crème autobronzante spéciale visage, Ambre Solaire, 9,90 € les 50 ml, Garnier.



Chrono Stimulateur, 200 ml, vendu avec le Gel caféine, 200 ml, 79 € le coffret, Phyl's.



Lait après-soleil Effet glaçon, Sun Ultimate, 3,99 € les 200 ml, Les Cosmétiques pour Carrefour.

Photos Oledia - D.R.



Des bras affinés
et tonifiés, c'est
ce qu'il faut pour
sublimer les
petites tenues
estivales!



En short... tout en jambes!

Même si le pantalon cigarette et le jean restent des pièces basiques de ma garde-robe d'été, je vais, aussi vite que possible, les remplacer par la version XXS: le short! Avec lui, je me sens bien partout dès que les vacances s'amorcent. En voiture pour filer vers le Sud, à vélo pour aller

chercher le pain (aux olives!), avec les enfants pour une partie de badminton, à la plage par-dessus mon maillot. Ma vie version « Off », c'est ma vie en short! Mais cette année, c'est la cata, la fermeture n'a d'Éclair que le nom, impossible de la remonter...



Gel rafraîchissant,
7,95 € les 100 ml,
Herbacin.



Shorty anti-cellulite
raffermissant, 19,90 €,
Nivea.



Rasoir Aquaperfect
Soft, va sous l'eau,
99,99 €, Calor.

Objectif : moins deux kilos illico! Un ventre dégonflé, des cuisses affinées et surtout, des jambes plus musclées.

Le compte tout bon : régime anti-eau, anticellulite + programme d'exercices d'affinement des cuisses + épilation jambes sensibles + crème drainante jambes légères + autobronzant spécial jambes = un short sans complexe!

Le truc qui sauve : ils sont partout cette année, les fameux leggings anticapitons. En version longue, shorty ou culotte! Les actifs sont encapsulés dans l'intégralité du textile et sont libérés par les frottements de la peau. Si l'objectif n'est pas atteint avant le départ, achetez deux shorties, à alterner et à porter chaque jour sous le short.

En maillot... envers et contre tout!

Le complexe et moi, ça fait deux. Personne ne m'empêchera de me glisser dans mon nouveau maillot de bain. Ni dans tous les autres d'ailleurs. En une ou deux-pièces, ce que j'aime, c'est le contact de mon corps avec l'eau et la douce sensation du soleil sur ma peau. Ensuite, la volupté

d'un onguent solaire au parfum de monoï. Rien, non, rien ne me fera renoncer! Pas même quelques kilos indésirables ou une cellulite incrustée qui me nargue. Et pourtant, un peu plus de tonicité et de légèreté me réjouirait. Et hop, on se bouge pour un corps plus... « emmaillotable »?

Objectif : moins deux kilos illico (ça tombe bien, on a déjà amorcé la fonte pour l'objectif short!).

Le compte tout bon : la stratégie « short » + une épilation impeccable = le bikini, c'est plus un souci!

Le truc qui sauve : on les achète par deux et on part du principe infallible qu'elles seront nos alliées de l'été. Vous avez dit palmes? Chaussez-les dès que vous plongez, à la mer ou la piscine. Elles affineront taille, cuisses et fessiers. Sans oublier les bras puisque, propulsé dans l'eau par les palmes, le corps s'offre un massage naturel. Enfin, on craque pour la minitondeuse spécial bikini.

Sérum Minceur
Objectif Ventre Plat,
10,10 €, Mixa.



4-3-2-1 Minceur
ultradraineur
acerola cranberry,
14,50 € les 280 ml,
Arkopharma.



Tondeuse
bikini, HP 6565,
80 €, Philips.

Les bons gestes **forme**

Des haltères pour de jolis biscoteaux

Acceptez de souffrir un peu, et vos bras seront moins ramollos! Avec une paire d'haltères, bras tendus de chaque côté du corps, effectuez des mouvements rotatifs dans un sens puis dans l'autre (deux séries de dix). Puis, bras dans la même position, enchaînez sans les replier des mouvements de haut en bas, comme si vous alliez vous envoler, mais dans une plus petite amplitude (deux séries de dix). Ouille... mais ça marche!



Douche et exos pour des jambes fuselées

Boostez votre circulation sanguine avec une thalasso maison: une douche fraîche des pieds jusqu'aux cuisses, avec des rotations au niveau des genoux. Sur peau sèche, appliquez une crème drainante anti-jambes lourdes. Le soir, surélevez vos jambes quelques minutes. Le matin, enchaînez les ciseaux avec des haltères de gym accrochées aux chevilles (deux ou trois séries de vingt, puis deux séries de mouvement de vélo, allongée sur le dos, jambes levées).

Gardez le lien

Un tout nouveau site consacré au **running**. On y trouve l'attirail du parfait coureur, avec plus de 900 références et plus de 8000 produits Adidas, Asics, Nike, New Balance, Mizuno, Salomon, Garmin... **Allrun.fr**

Le premier vrai **portail dédié à la minceur et au bien-être**. Ou comment mincir et se tonifier sans sacrifier son moral! Une aide joyeuse pour rééquilibrer son assiette et trouver des astuces qui marchent pour se mettre à bouger. On a craqué! **Fourchette-et-bikini.fr**



Crème du docteur Ducharme, 9€ les 28 g. Laudavie.



Homéoplasmine, 4,13€ les 18 g. Boiron.

Les sports d'eau pour une ligne de sirène

Offrez-vous une série de dix ou quinze séances d'aquabiking. Il y a forcément un centre à deux foulées de chez vous! Sinon, la piscine municipale est moins exotique, mais tout aussi efficace pour pratiquer vos sports nautiques de l'été. Avec les palmes, bien sûr... Et si vous êtes une inconditionnelle du jogging, dopez l'exercice en accrochant de toutes petites haltères à scratch autour de vos chevilles.



Ça, c'est malin!

Une peau ultradesséchée, un talon rugueux, des mains qui râpent, une gerçure liée au trop-plein de soleil ou même un petit bouton peuvent s'évanouir sous l'action express d'une de ces crèmes miracles... Un coup de soleil à atténuer? La crème du docteur Ducharme calmera le jeu tandis qu'une larve d'Homéoplasmine jouera les baumes et même les gloss de substitution. On ne passe pas l'été sans elles!