



BEAUTÉ

APÉROS, DÎNERS TARDIFS,
PIQUE-NIQUES, BRUNCH POST-
NUIT BLANCHE... DANGER ?
NON, SI ON ADOPTE CES
CONSEILS, PETITES ASTUCES OU
TWISTS QUI PASSENT PRESQUE
INAPERÇUS MAIS QUI, AU
TOTAL, FONT LA DIFFÉRENCE
SUR LA BALANCE !

PHOTOS : MARC MONTEZIN.
RÉALISATION : DOMINIQUE ÉVÊQUE.

Coiffeur : Reynald chez
Mod's Hair. Maquillage :
Aline Schmitt chez Mod's Hair.
Lunettes et top Christian Dior.
Culotte Do au Bon Marché.
Photos prises au Domaine de
Lorvilliers, Saint-Martin.



Parallèlement, on dégote une activité qui « paye » rapidement, de préférence inédite, l'attrait de la nouveauté étant une motivation supplémentaire. A noter, deux nouveaux sports en piscine : l'*aquarunning* (au Club Med Gym), un cours collectif sur tapis de course incliné (topissime pour les fesses !) et le *waterbike*, qui à la différence de l'*aquacycling*, se pratique dans une baignoire individuelle avec seize buses d'hydromassage rien que pour vos cuisses et vos mollets !

A raison de 500 calories brûlées par séance, deux fois par semaine, résultats garantis en un mois (waterbike.fr). Autre option « à sec », la *Matrix walking*, une marche dynamique sur tapis (sans moteur !) pour sculpter cuisses et fessiers sous l'égide d'un coach. A faire à l'Aquaboulevard, pourquoi pas pendant que les enfants pataugent (aquaboulevard.fr).

BOOSTER SON CÔTÉ « BEACH BOMB »

Version home-made : quatre semaines suffisent pour embellir sa silhouette avec une crème amincissante. Attention, on ne dit pas effacer toute trace de cellulite, ni faire fondre deux kilos comme par magie. Mais certainement gagner une peau plus ferme, plus lisse et perdre un ou deux centimètres. On vous jure qu'en maillot ça fait la différence ! Deux conditions pour que ça marche : appliquer le produit dans les règles de l'art (tous les jours, deux fois si on peut, en massant trois minutes) et choisir une formule ciblée. En cas de rétention d'eau, ne vous privez pas des tubes qui, en plus de malmener les adipocytes, favorisent le drainage et font les gambettes aériennes : *Body-Slim*, Liérac, 37,50 €** (1) ; *Aqua Destock*, Vichy, 26 €** (2) ; *Phyto-Svelt Global*, Sisley, 130 €* (3). Si les capitons vous obsèdent, visez la caféine déstockante, dont la capacité à atténuer rapido l'effet peau d'orange n'est plus à démontrer : *Anti-Cellulite Micro-Actif*, Roc, 19,90 €** (4) ; *PerfecSlim*, L'Oréal Paris, 12,51 €*** ; *Crème de Café*, [Cinq]Mondes, cinqmondes.com, 42 € (5) ; *Anti-Cellulite*, Somatoline, 28 €** (6). Quant à celles qui assument leurs rondeurs mais ne transigent pas sur la fermeté, on mise sur des potions bluffantes qui font la peau dense et pulpeuse : *Crème 365 Raffermissante*, Embryolisse, 23,15 €** (7) ; *Lift-Fermeté*, Clarins, 50,70 €* (8) *Crème Fondante Raffermissante*, Nuxe Body, 28 €** (9). **En extra chez les pros** : au spa des Cinq Mondes, silhouette de Carioca garantie avec le *Rituel Brésilien*, un massage caféiné

tonique anti-peau d'orange (1 h, 98 €, cinqmondes.com). Autre ambiance à la Sultane de Saba, avec le *Soin Détox Drainant Thé Vert Gingembre*, une recette ancestrale géniale pour purifier et décongestionner les zones rebelles (1 h, 75 €, lasultanedesaba.com). Spécial petit budget, le *Modelage Silhouette au Pamplemousse*, très efficace contre les capitons (Happy Boutique Dr Renaud, 50 mn, 50 €, 01 45 08 54 60).

Mention très bien au forfait *Sport et Bien-Etre* de L'Usine Opéra, la salle de sport sélecte, avec accès au club (hammam et sauna inclus) plus un soin cabine La Colline, le top de la cosméto helvétique : le *Minceur Express* s'impose : 40 mn de palper-rouler qui laissent peu de chance aux cellules graisseuses et aux toxines, surtout après un peu d'activité physique... (115 €, 01 42 66 30 30).

Encore une autre idée ? Le week-end en thalasso : quelques jours au régime fruits de mer, poissons, bains bouillonnants, pimenté de Pilates, muscu aquatique ou d'initiation au surf, rien de tel pour conditionner son corps, glaner de bons conseils et amorcer quelques réflexes en douceur ! (*Cure Surf et Thalasso*, Castel Clara à Belle-Ile-en-Mer, à partir de 1 115 € par personne pour 5 jours, castel-clara.com ; *TempsDenses Tonic*, thalassothérapie de Dinard, à partir de 550 € par personne pour 2 jours, 02 99 16 78 10) . ➤



Calotte Vanessa Bruno.
Créoles Louis Vuitton, Capeline
Au Bon Marché.