



# MES JAMBES SONT MIEUX!

PAR VASINE MATHIAS

JAMBES NUES SANS COMPLÈXES.  
EXPOSES À SUIVRE POUR SORTIR  
GAMBETTES... PETIT PROGRAME  
AVOIR À DÉVOILER LEURS  
JAMBES DE ROBE POUR NE PAS  
CERTAINES ENJMES NE PORTENT



## J'AI LES JAMBES TRÈS BLANCHES

La meilleure solution pour afficher des jambes blanches avant l'été reste l'autobronzant, une feuille morte magique, bien plus facile à utiliser qu'on ne le croit.

### LE MODE D'EMPLOI

L'autobronzant est un produit de maquillage à base de sucre qui persiste sur la peau quatre à huit jours, malgré les douches. Pour obtenir un résultat uniforme et naturel, il existe quelques petites astuces.

- 1) Effectuer un gommage juste avant de l'appliquer pour affiner le grain de peau, en particulier sur les zones où elle est plus épaisse (genoux et arrière des cuisses).
- 2) Mettre d'abord un peu de lait hydratant puis étaler aussitôt l'autobronzant. Ceux déjà teintés s'appliquent plus facilement à utiliser. Veiller à repasser plusieurs fois au même endroit, sans oublier l'arrière des jambes.
- 3) Laisser sécher 5 minutes avant de revêtir sa tenue. Si l'on veut une tenue soutenue, renouveler l'opération le soir même, puis tous les quatre à cinq jours.

### LA BONNE IDÉE

Pour des jambes ensablées en quelques secondes, les maquiller comme s'il s'agissait du visage: avec une crème teintée et un maugé de poudre dorée. . . .

## NOTRE ORDONNANCE JAMBES HÂLÉES



1. Gommage corps 1000 grains à la mandarine verte, Dardif, 29,20 €.
2. Autobronzant mousse Berry Sorbet, St Tropez, 47,99 €.
3. Gelée auto-bronzante progressive teintée, Bronc'Express, 32 €.
4. Gelée autobronzante Dior Solar Dior, 49 €.
5. Sérum autobronzant Natural Bronze, Garnier Ambre Solaire, 15,90 €.

## ... JE SUIS TRÈS... BRUNE

**P**as facile d'effacer des jambes toujours « nettes » lorsque l'on a une pilosité foncée. La solution dépend surtout de la nature des poils, fins ou épais.

### LES ATOUTS DE L'ÉPILATION DÉFINITIVE

Quand le poil est fin, une épilation classique à la cire, avec un épilateur électrique, et éventuellement des retouches au rasoir conviennent parfaitement. En revanche, lorsqu'il est dur et épais, mieux vaut opter pour l'épilation longue durée afin d'éviter l'effet « barbe » entre deux séances. À domicile (ou en institut) avec un épilateur à lumière pulsée qui permet de ralentir la repousse du poil et d'appauvrir la pilosité. Dans les centres médicaux dédiés, avec l'épilation au laser par exemple. « Un appareil tel que le *Clarity* offre un maintien d'épilation car il agit localement sur les cellules germinatives.

Avant les consultations et esthétique. Compter une séance par mois pendant une petite année », détaille le docteur Valérie Lecluc, angiologue et médecin esthétique. Autre solution réellement définitive souvent proposée en complément des précédentes: la technologie Aplus,

qui traite les poils, un par un, avec un courant haute fréquence à 27 MHz. Soit 27 millions d'oscillations par seconde qui détruisent les cellules germinatives du poil! Ce procédé fonctionne même sur les tatouages, sans détruire leur couleur (en institut payé, 45 € les 15 minutes).

À éviter. Décolorer les poils avec des crèmes décolorantes; utiliser régulièrement, elles ont tendance à renforcer la pilosité.

## NOTRE ORDONNANCE JAMBES NETTES



- 6. **Intensive Hair Removal Cream** K2 Wilkinson, 12,90 €
- 7. **Crème épileatoire corps au beurre de Karité**, Cosmia, Auchan, 2,94 €
- 8. **Bavole de cire froide**, Acorelle, 9,95 €
- 9. **Épilateur ES-0190**, Parazonic, 190 €



## MES JAMBES SONT MAIGRICHONNES

À partir de 30 ans et en raison des modifications hormonales, la masse musculaire diminue progressivement de façon significative. Ce phénomène s'appelle la sarcopénie et peut donner un aspect fragile et vieillissant aux jambes.

### ALIMENTATION PROTÉINÉE ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

C'est l'antidote efficace pour se redonner des jambes toniques. « Je préconise de manger régulièrement protéiné. Jusqu'à huit œufs par semaine! Avec, en complément, des

protéines de lactosérum en poudre de type *Protéolact* », conseille le Dr Lecluc. Côté activité

physique, privilégier tout ce qui augmente la masse musculaire avec des exercices contre résistance (dilatés) ou des poids. En fonction de son budget, il est possible de s'offrir quelques séances d'EMSculpt, une machine qui, en six séances de 20 minutes, renforce autant qu'en six mois de salle de sport. En pratique, on gagne environ 16 % de masse musculaire.

La **bonne idée**. Montrer les marches deux par deux pour tonifier les jambes au quotidien, faire du vélo, marcher tous les jours sans exception.



10. **Sérum éclaircissant zone lipone PRO-T L400**, W100, 94 €

## J'AI LES CUISSES QUI SE TOUCHENT

Le but, ici, n'est pas d'obtenir le fameux « thigh gap » (l'écart entre les cuisses, qui était en vogue il y a quelques années chez les très jeunes filles, mais d'affiner, voire de supprimer, le bourrelet source de frotements à la marche, d'irritation et, parfois, d'une coloration brune disgracieuse.

### GARDER UN POIDS STABLE

Si l'on est gène uniquement lorsque l'on est en surpoids, la solution passe nécessairement par la perte des kilos superflus.

### MUSCLER LES ABDUCTEURS

Tonifier les muscles intérieurs des cuisses donne un aspect plus ferme à cette zone. Grâce à des exercices de résistance réalisés à l'aide d'un élastique, c'est facile et les résultats apparaissent en quelques semaines. À combiner avec des petits « circuits », fessiers serrés, pointes des pieds tournées vers l'extérieur de façon que les talons se fassent face. Et avec des squats (deux séries de dix tous les matin).

### ÉLIMINER PAR LE FROID

Actuellement, la cryothérapie représente la thérapie la plus adaptée pour atténuer les roudeurs très localisées et rebelles à la perte de poids.

« Cette méthode consiste à détruire les cellules graisseuses au moyen de froid, en cabinet médical. En une seule séance, le tournoiement peut ainsi perdre 30 % de son volume, mais six semaines environ sont nécessaires pour atteindre le résultat définitif », indique Valérie Lecluc. Et de préciser que cette solution est proposée uniquement lorsque la peau est ferme et élastique. Elle est déconseillée en cas de rajeunissement cutané important afin de ne pas l'occulter.

La **bonne idée**. Appliquer matin et soir une crème amincissante à base de caféine sur l'intérieur des cuisses.



- 11. **Fond de teint soin infatigable** par *Matte Cover*, L'Oréal Paris, 13,90 €
- 12. **Fluide correcteur** Dermablend, Yehy, 23 €
- 13. **Full Cover Make-Up For Ever**, Sephora, 34 €



## J'AI PLEIN DE PETITS VAISSEAUX

Ces petits « fils » vasculaires ou rougeâtres qui dépassent des jambes ne sont pas des varices à proprement parler, mais ils peuvent en résulter. C'est pourquoi avant d'envisager un traitement, le médecin spécialiste des vaisseaux des jambes, l'angiologue, propose de réaliser un Doppler.

### LA MICROSCLEROSE EST TOUJOURS D'ACTUALITÉ

Pour guérir les indélébiles, cette technique ancienne, mais efficace, consiste à injecter quelques gouttes d'un produit sclérosant dans le capillaire dilaté. Un traitement inchonore qui peut s'effectuer sur plusieurs semaines à raison d'une séance tous les quinze jours, selon l'étendue des bésins. Il nécessite de protéger les points d'injection du soleil.

### LE LASER VASCULAIRE EN HIGNFORT

Il sert à effacer les varicosités trop fines pour pouvoir être traitées par la microscroscro.

### OUI AU MAQUILLAGE CAMOUFLAGE!

Certains fonds de teint sont conçus pour masquer des marques postocroscro de la peau. Ultimecroscroants, ils résistent à l'eau et à la transpiration: l'illusion est parfaite.

## NOTRE ORDONNANCE VARICES