

# JAMBES TOP

La jambe est la star incontestée de la saison. Pour en mettre plein la vue sous la micro-jupe, suivez le guide.

## ► Le plan maxi douceur

Rien de plus tue-l'amour que la jambe écaillée comme une peau de serpent. OK, la zone est naturellement pauvre en glandes sébacées, donc quoi qu'on fasse, ce n'est jamais assez. Mais il y a des astuces pour compenser la faiblesse du film hydrolipidique. 1/ Ne pas mariner trop longtemps dans le bain. Quand la pulpe des doigts commence à friper, c'est déjà trop tard. 2/ Prendre la bonne habitude d'agrémenter l'eau -comme pour la lessive-, d'un « adoucissant » (Lait Douceur Force Minérale pour le Bain de Carita). 3/ Faire un gommage « all over » au moins une fois par semaine (même si des milliers de cellules mortes tombent d'elles-mêmes tous les jours, c'est loin d'être suffisant). 4/ Ne zapper sous aucun prétexte le lait hydratant. En plus, les formules sont truffées de pigments réflecteurs de lumière (Sublimlift Body Expertise de L'Oréal Plénitude, Lait Hydratant Lumière de Nivea Body, Hydra-Reflets du Corps de Dior) qui compensent le côté terne des jambes. 5/ Veiller à toujours être épilée de frais. La patte velue sous la minijupe, on laisse ça aux Nordiques.

## ► Le plan stop cellulite

En attendant la piquouse anti-gras (voir BIBA d'avril), vous pouvez remodeler vos cuisses avec « Alice », la nouvelle machine anticellulite des toubibs. On était sceptique mais Virginie, une de nos pigistes qui a suivi la cure, jure avoir perdu 5 cm sur le ventre ! La méthode est basée sur l'Alphalipologie : un rayonnement infrarouge de type A, qui provoque une hyperthermie dans les couches profondes de la peau et hydrolyse les graisses, tandis que des courants d'électrostimulation contractent les muscles et brûlent tout. Rien de très pointu. On connaissait déjà les effets des infrarouges et ceux de la gymnastique passive. Là, les deux sont réunis pour une meilleure efficacité. On est allongée en petite tenue sur un lit de massage, et la lampe chauffe comme au soleil de Bahamas, c'est agréable. Reste que pour le prix et la durée de la cure (980 € les 15 séances, à raison de 2 séances de 1 h par semaine, infos au 03 84 40 62 89), on se demande si on n'aurait pas mieux fait de s'inscrire dans une salle de gym. Frédéric Vaché, coordinateur de la Coach Company au Waou-Club Med Gym, a un programme imparable pour déclen-

cher la lipolyse (en plus d'un talent inné pour motiver les paresseuses). Pour lui, le remède, c'est un travail cardio-vasculaire intense, qui démarre avec 15 mn d'échauffement (tapis de marche ou vélo), ensuite on enchaîne les machines les unes après les autres : leg extension (pour le travail de la face antérieure des cuisses), ischio-curl (face postérieure), l'appareil adducteurs (face interne),

l'appareil abducteurs (face externe + fessiers) et l'appareil presse-à-cuisses. Trente répétées, avec une charge comprise entre 30 et 50 % de votre poids et zéro repos entre chaque. On fait le circuit 3 fois, puis de nouveau 15 mn de tapis de marche ou de vélo. Et là, c'est sûr, à coup de 2 à 3 séances par semaine, la cellulite fond à vitesse supersonique. Ça a l'air barbare comme ça, mais une fois sur les machines, l'épreuve n'est pas si terrible. Surtout on n'oublie pas en rentrant chez soi de se tartiner de crème amincissante pour optimiser l'effet (Bikini Anti-Cellulite de Dior, Rétinol Anti-Cellulite Triple Action de Roc, Concentré Minceur J-14 de Cosmence, au Club des Créateurs de Beauté). ►



## ► Le plan bronz'express

La jambe très blanche ne sied qu'aux rousses. Chez toutes les autres, ça fait cheap et maladif. Donc, on sort son bronzage en boîte et on colorie sa peau, façon « retour de Saint-Barth ». Tant qu'à faire, on prend un autobronzant spécial « jambes », déjà teinté et truffé d'AHA et de micro-réflecteurs de lumière pour faire la peau douce et scintillante (Autobronzant Teinté Embellissant pour les Jambes Go Bronze d'Estée Lauder, Summer Legs Voile Autobronzant d'Helena Rubinstein).