

BEAUTÉ

**LA LIGNE
À LA PLAGE**

Mise en beauté
Lili Choï pour Dior
avec : Lait
Sublimant Corps et
Crème Protectrice
Sublimante, Dior
Bronze. Coiffure
Stéphane Bodin
avec la ligne
protectrice et
réparatrice
Kérastase Soleil.
Maillot Èrés.
Palmer Go Sport.

**À LA
RESCOUSSE**

Page de droite :
Fluide Perfecteur
Éclat Vinoperfect,
Caudalie; Flash
Bronzer Dream
Legs, Lancôme;
Phyto-Svelt
Global, Sisley.

parfaite à la plage
**NOS STRATÉGIES
DERNIÈRE MINUTE**

ÉLIMINER TACHES BRUNES, CELLULITE, PETIT BOURRELET, FUSELER SES
CUISSSES, TONIFIER SES BRAS, SE FAIRE LA PEAU DORÉE..., DÉGOMMER
SES POINTS FAIBLES AVANT DE SAUTER DANS L'AVION, C'EST POSSIBLE !
SOINS MALINS, GYM FACILE, RÉGIMES EXPRESS : ON S'Y MET TOUT
DE SUITE AVEC ALICE TAGLIONI ET ON CONTINUE À LA RENTRÉE.

PAR ASTRID TAUPIN. PHOTOS ALEXANDRE WEINBERGER. RÉALISATION JULIE GILLET.



J'AI UN PETIT BOURRELET SUR LE VENTRE

■ **La solution SOS avant de partir** : j'essaie l'Imoove, une plate-forme mobile qui, par ses oscillations, met le corps en instabilité. Pour maintenir l'équilibre, les muscles des abdos profonds se contractent (www.physics.fr). Je peux aussi m'inscrire au cours Bikini de l'Usine. Une heure de mouvements ciblés sur la ceinture abdominale, les fessiers et les cuisses à l'aide de Chi-Ball et de Foam-Roller. Pas de risque de s'ennuyer, le cours change chaque semaine. www.usineopera.com

■ **À la plage** : je fais une cure d'Oenobiol Topslim 3 en 1. À dissoudre dans une bouteille d'eau, ce concentré de thé vert, d'extraits de pépins de raisin et de guarana m'aide à garder le ventre plat. Sur la plage, j'en profite pour marcher en contractant le ventre. Le soir, avant de m'endormir, je me masse avec un lait corps minceur, le Phyto-Svelt Global de Sisley.

■ **Dans mon assiette** : « Tout ce qui est difficile à digérer et favorise les ballonnements est à éviter : les légumes et fruits avec leur peau (il faut absolument les peler), les épices irritantes comme le poivre, le curry, le piment... On dit non également au chocolat, à la charcuterie et au fromage. On les remplace par des viandes froides accompagnées de mezze marocains sans épices comme les carottes à la coriandre. Lorsque c'est beau et bon, on est plus vite rassasié », précise le D'Azam.

J'AI DES TACHES SUR LE DÉCOLLETÉ

■ **La solution SOS avant de partir** : il est un peu tard pour les faire retirer, mais je prends déjà rendez-vous pour la rentrée et j'investis dans le Fluide Perfecteur Éclat Vinoperfect de Caudalie, à la viniférine, un actif naturel plus puissant que la vitamine C. Je l'applique tous les matins sur mon décolleté, sous une crème solaire, pour éviter que la situation ne s'aggrave.

■ **À la plage** : je glisse dans mon sac un solaire spécifique, comme la gamme visage et corps Photo Reverse d'Esthederm, qui protège et détache en même temps.

J'AI DES IMPERFECTIONS SUR LES JAMBES

■ **La solution SOS avant de partir** : « Que ce soit des taches rubis sur le décolleté ou des varicosités sur la cuisse, même la veille du départ, il est encore possible de les retirer au laser ou de les scléroser avec des aiguilles très fines », explique le D'Valérie Leduc, phlébologue. La seule contrainte est de cacher sous un écran total teinté les éventuelles ecchymoses d'après sclérose, si l'on s'expose au soleil.

■ **À la plage** : magique, le Fond de Teint Corps et Visage de M.A.C est dans toutes les troussees des make-up artists. Ils s'en servent pour unifier la peau et couvrir les imperfections lors des séances photo en maillot. Pour faciliter l'application, on étale d'abord un lait hydratant. Une fois sur la peau, ce fond de teint devient « no transfer ». Il ne tache pas les vêtements et est waterproof. On ne peut plus s'en passer !

recettes
anti-gonflette,
make-up
et solaires pour
effacer tout
ce qui nous
chagrine



DES BASKETS ECO-FRIENDLY

Ces chaussures au look rigolo, qui ressemblent à des chaussettes de tongs, recréent la sensation de la course pieds nus qu'affectionnent les marathoniens kényans. Plus efficace, car l'avant du pied touche d'abord le sol, alors qu'avec des chaussures traditionnelles, c'est le talon qui foule le sol en premier. Ainsi, les muscles du mollet travaillent plus en profondeur. On apprécie également le côté écolo de la marque, avec ses modèles fabriqués en fibre de coco.

En vente uniquement sur Internet, www.lovethehoseshoes.com

