



Beauté

Bien dans ma peau

Mes seins au petit soin

Ils sont notre atout charme et l'une de nos armes de séduction... Deux bonnes raisons pour ne pas les négliger ! Alors pour garder le plus beau des décolletés et un galbe parfait, on mise sur les soins liftant et galbant spécialement conçus pour eux.

Sophie Goudier

On en est fière, on sait les mettre en valeur en arborant des décolletés vertigineux, et pourtant, nos seins peuvent devenir un jour un véritable complexe.

Fragiles par leur constitution, ils sont dénués de toute fibre musculaire et de ligaments et sont simplement retenus par une peau très fine qui s'appuie sur le muscle pectoral. Jouant le rôle d'un soutien-gorge naturel, on comprend mieux l'importance de le garder tonique ! Tout irait pour le mieux si cette zone n'était pas soumise à de nombreuses variations hormonales, de la puberté à la ménopause, et à un phénomène de pesantement. À force de gonfler et de dégonfler pendant les périodes de régimes et durant le

cycle menstruel, de doubler de volume avec les grossesses pour refondre avec l'arrivée des biberons... Ils finissent par perdre leur tonicité, leur pulpeux et à se marquer de vergetures. Avec la diminution de la synthèse et de la production des fibres de soutien (collagène, élastine) au moment de la ménopause, la peau s'affine et ils s'affaissent. Pour qu'ils restent à la hauteur, il faut en prendre soin le plus tôt possible et respecter quelques règles. Agir régulièrement au niveau de la qualité de la peau en leur offrant des cures de soins riches en actifs tenseurs et raffermissants, effectuer quelques mouvements de gym pour faire travailler les pec-

toraux et surtout, éviter de les exposer au soleil... Les UV endommagent gravement les fibres d'élastine et de collagène qui ne l'oublions pas, sont leur seul soutien.

REPULPEZ-LIFTEZ !

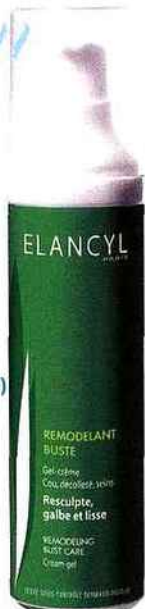
Soigner son buste au quotidien, c'est préserver son élasticité et sa beauté. Après chaque douche, n'oubliez pas de appliquer un lait ou une crème hydratante, mieux encore, un soin spécifique. Sérums et crèmes sont là pour renforcer et redensifier le «soutien-gorge naturel», ces produits sont d'autant plus recommandés après certains évènements, grossesse, perte de poids,

ménopause... Cette année, la tendance est aux effets «plumping». Ça pigeonne grâce à des actifs high-tech qui favorisent le stockage des graisses. Et ça marche ! On arrive bien à les déstocker avec les crèmes minceur ! La technique d'application est importante, il faut faire pénétrer ces soins par des mouvements doux en remontant de la base des seins jusqu'au cou. ■

Je bouquine...

■ **Comment avoir un corps de danseuse, de** Véronique Schapiro-Chatenay, Leduc.s Éditions.

Notre sélection



- (1) On monte le volume grâce à un actif issu des racines d'une plante asiatique qui favorise l'installation graisseuse en augmentant la taille des adipocytes (cellules graisseuses) associé à un actif repulpant. Sérums volumateur buste acadayspa lift, Académie, 45 €, en parfumeries.
- (2) Les petits bonnets se régaleront après chaque repas avec cette nouvelle formule très haut de gamme qui favorise l'entrée des graisses provenant de l'alimentation et leur stockage. Magique ! Décolleté 3 D+ repulpeur de seins ultra concentré Méthode, Jeanne Piaubert, 125 €, en parfumeries, tél. lecteurs : 01 53 77 55 30.
- (3) Des seins tout Bio et toniques, avec une formule à base de lait d'ânesse, riche en acides linoléiques, vitamines, oligo-éléments, minéraux... et d'extrait d'edelweiss, plantain, huile de jojoba... Beauté du buste, Calinesse, 70 €, en exclusivité sur www.mademoiselle-bio.com
- (4) Un cocktail de huit huiles essentielles associé à un extrait de Shitake (champignon asiatique) et d'algue pour redensifier les tissus de soutien. Effet «soutien-gorge invisible» immédiat ! Gel buste subliment effet tenseur, Decléor, 38 €, en parfumeries.

Les bons gestes

Les plus simples sont souvent les plus efficaces ! Pensez à certains exercices pour muscler vos pectoraux comme celui qui consiste à effectuer des pressions les deux mains l'une contre l'autre en expirant et à relâcher en inspirant (15 séries de 3) ou, debout mains posées sur un mur, bras tendus, plongez vers le mur en pliant les coudes, le corps à l'oblique tout en inspirant (deux séries de huit aller-retour). Les moins courageuses optent pour le jogging des ligaments ! En répétant plusieurs fois par jour, cou tendu, des séries de X-O-X-O-X-O. La natation, c'est impec pour se muscler le dos et les pectoraux en douceur, essayez d'aller deux fois par semaine à la piscine. Un peu de courage sous la douche, les jets d'eau froide tonifient les tissus, stimulent la micro-circulation sanguine et améliorent les échanges cellulaires. Évitez les bains trop chauds qui ramollissent et les gommages musclés qui peuvent être irritants. Portez un soutien gorge efficace lorsque vous faites du sport et... tenez-vous droite !

- (5) Au Cap Vert, les jeunes filles frictionnent leurs seins avec la pulpe d'un fruit, le Kigelia africana. Inutile d'aller si loin, on fonce sur ce sérum bleu lagon tout frais qui en regorge ! Sérums lift up, Science et Mer, 27,30 €, en pharmacies.
- (6) La marque de lingerie Chantelle sublime notre décolleté avec ce sérum raffermissant et liftant joliment irisé. Une formule de spécialistes ! Sublime décolleté, Chantelle, 40 €, www.chantelle.com et tél. lecteurs : 01 41 24 10 00.
- (7) Action immédiate grâce à un micro-maillage à la surface de la peau doublée d'une action fermetée profonde et d'un effet anti-relâchement. À appliquer le matin pendant quatre semaines en suivant la gestuelle d'application. Remodelant buste, Elancyl, 22,70 €, en pharmacies.
- (8) Incontournable, dès les premiers signes de relâchement, ce sérum lifting apporte un réel effet tenseur. À appliquer le matin de la base des seins jusqu'au menton. Gel buste multi-tenseur, Clarins, 49 €, en parfumeries.