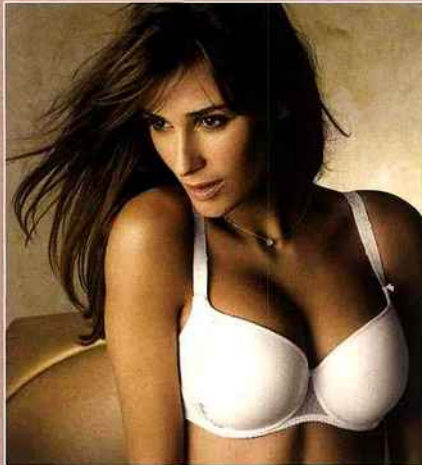


Conseils Beauté



Empreinte, collection automne/hiver 08/09, modèle Albane, soutien-gorge coque corbeille : à partir de 80 €

le décolleté : un atout à protéger

Prendre soin de sa poitrine, c'est un exercice quotidien. La peau, les muscles, la posture, tout doit être passé en revue. Discrète ou généreuse, elle est un atout séduction à ne – surtout – pas négliger...

Recettes de grand-mère

- Pour prévenir ou ralentir l'apparition de ridules sur les seins, appliquez des compresses imbibées d'huile d'olive et couvrez d'un gant de toilette chaud. Laissez agir 5 à 10 minutes et rincez.
- Préparez le mélange suivant : jaune d'œuf, huile d'olive et un peu de jus de citron. Avant d'aller dormir, massez doucement votre poitrine avec ce mélange, enfiler un t-shirt et gardez cette préparation toute la nuit.
- Remplissez un bocal de fleurs de pâquerettes fraîches et recouvrez-les d'huile d'amande douce. Laissez macérer une quinzaine de jours, puis filtrez. Tous les jours, massez vos seins avec cette préparation et recouvrez votre poitrine d'une serviette éponge préalablement trempée dans l'eau glacée et essorée.

Le Gel Super Lift Buste Séphora est un cocktail délicieusement frais et parfumé, composé d'huile de yam, d'extrait de ginseng et de protéines de soja pour lifter la peau du décolleté. **Prix : 17 € (50 ml).**

Baume de Diane Douces Angevines est un véritable soin embellisseur, fluide et léger, qui nourrit et stimule l'enveloppe cutanée des seins. Il galbe et favorise le maintien et la tonicité de la peau, en lui donnant un bel aspect uni et velouté. **Prix indicatif : 34,90 € (flacon en verre avec compte-goutte de 50 ml)**

Soin raffermissant Buste & Décolleté Objectif Corps de The Body Shop pour prendre soin de ces zones délicates et fragiles. Il permet de raffermir, lisser et tonifier la peau tout en améliorant son aspect. **Prix : 18,50 € (70 ml).**

Câlinesse Beauté du Buste au lait d'ânesse et aux extraits de plantes bio. Ce soin tenseur lutte contre la déshydratation et les actifs de ce gel crème stimulent les propriétés élastiques de la peau. **Prix : 70 € (tube de 100 ml).**

Crème Buste 32 Phyt's est un soin Bio qui s'utilise en cure intensive de 21 jours. Une émulsion hydratante douce au parfum délicat qui tonifie, nourrit la peau et renforce son élasticité. **Prix : 29,80 € (tube de 40 g).**

Le Soin Beauté des Seins complète la ligne Pure Féminité Orlane. Ses principes actifs : bio-polymère d'amande douce qui lifte le sein et tonifie la peau, algue « fleur » qui préserve le galbe, protéines végétales anti-rides et réparatrices et Complexe B21 Bio-énergique végétal qui réactive le métabolisme cellulaire. **Prix : 80 € (flacon pompe en verre 50 ml).**



Les soins

Comme la peau de votre visage, la peau de votre buste est fragile et délicate. Il est donc essentiel d'en prendre soin, de l'hydrater et de la protéger du vieillissement. Le sein se compose du tissu et de la graisse adipeuse. Un massage quotidien avec une huile ou une crème permet de raffermir et retendre les tissus. Après la toilette, le matin ou le soir, prenez cinq minutes pour masser doucement votre poitrine. Ce massage s'effectue de manière très douce en effectuant des mouvements circulaires de l'extérieur vers l'intérieur. Sous la douche, prenez votre courage à deux mains, une grande respiration et passez le jet d'eau froide sur votre décolleté et votre poitrine. Cet instant de torture permet de retendre les tissus de la peau et d'activer la micro circulation. Pour éviter un vieillissement prématuré de la peau du cou et du buste, veillez à vous protéger du soleil. N'oubliez pas que le maintien de vos seins dépend en grande partie de l'état de votre peau.

D'ailleurs, comme le visage, vous devez prendre grand soin de cette partie du corps et ne pas hésiter à gommer, hydrater et tonifier la peau avec des soins spécifiques. En période de grossesse, les soins quotidiens aideront à lutter contre l'apparition de vergetures. Pour faire sensation et attirer les regards, rien de tel qu'une crème auto-bronzante ou une huile pailletée pour sublimer votre décolleté. A vous de choisir le discret pendentif ou l'élégant ras du cou qui vous accompagnera dans vos soirées chic.



© Grand Spa des Alpha - Patrick Sandoiflet

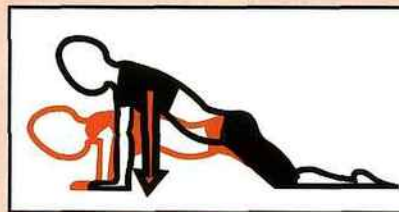
Des exercices !

Pour raffermir le buste, rien de mieux que quelques exercices réguliers. Les seins ne contiennent pas de muscle. Il s'agit donc de travailler les muscles pectoraux, ceux qui portent les seins. Pour cela, la natation convient parfaitement – surtout la nage sur le dos. Pensez également à maintenir une bonne posture toute la journée. Assise à votre bureau ou en marchant dans la rue, le fait de se tenir droite aide à garder plus longtemps une bonne tenue de la poitrine.

Quelques exercices à faire à la maison... munissez-vous d'haltères de 500 g ou, à défaut, de bouteilles d'eau de 50 cl.



Allongée sur le dos, les jambes légèrement fléchies et les pieds collés au sol, tendez les bras devant vous verticalement avec un haltère dans chaque main. Collez les deux haltères l'un contre l'autre, descendez doucement les bras vers la tête, puis ramenez-les en position initiale.



Les pompes ! Un excellent exercice pour les pectoraux. Pour éviter de cambrer le dos et de se faire mal, il est important de ne pas oublier de serrer les abdos et les fessiers pendant l'exercice. Une astuce pour adoucir l'exercice : posez vos genoux au sol. Au programme, 3 séries de 10 !



Asseyez-vous confortablement sur une chaise. Prenez un livre et maintenez-le avec vos mains face à face, en les plaçant au niveau du visage à la hauteur des yeux. Lever lentement les coudes, sans les décoller, et comptez jusqu'à 6. Répétez l'exercice 5 fois, en respirant normalement.