

ma femme

FIGARO

**AU SECOURS,
C'EST LES VACANCES!**
ÉPISODE 1
la maison du chaos

LIFESTYLE
*l'apéro sans
les kilos*

COVER STORY
**VIRGINIE
LEDOYEN**
EN MODE DOLCE VITA

SPÉCIAL

BEAUTÉ D'ÉTÉ

TENDANCE
**LES SPOTS MINCEUR
DES STARS**
+ NOTRE COACHING
POUR UN DÉCOLLETÉ DE RÊVE

X MASSEZ EN 8. Appliquez votre soin en dessinant un 8 horizontal autour de chaque sein, puis en remontant vers le décolleté et le cou. Servez-vous du plat de la paume pour lisser, et des doigts pour pianoter.

X POUDDREZ LE BOMBÉ. Évitez d'appliquer une terre de soleil entre les seins : cela creuse. Balayez plutôt la partie bombée pour leur donner rondeur et relief.

TRAVAILLEZ VOS PECTORAUX

Les seins ne sont pas accrochés aux muscles, mais cet exercice (simpplissime) aide à renforcer et à lifter la peau du buste et toute la zone du décolleté. Le b.a.-ba ? Joignez les mains devant le visage, levez les coudes à l'horizontale pour exercer une tension, et répétez 5 fois pendant une minute. À faire aussi souvent que possible ! Pour maintenir la tension et travailler la fermeté, tendez les bras devant vous et faites de petits cercles vers l'arrière puis vers l'avant du corps. On peut aussi s'aider de mini-haltères (haltères mousse Domyos, Decathlon) ou miser sur l'appareil de muscu malin qu'il suffit de presser entre ses mains pour activer les muscles des bras et du buste (Seins Fermes Gym, Méthode Jeanne Piaubert).

MANGEZ DES NOIX

Les vitamines E et F sont les jokers d'une peau bien ferme et élastique. On les trouve en quantité dans les huiles végétales et dans les fruits oléagineux (noix, noisettes, avocats...). Leurs atouts ? La vitamine F contribue à la régénération cutanée et assure une bonne protection vasculaire, tandis que la vitamine E est hydratante, anti-radicalaire, améliore l'élasticité de la peau et favorise le tonus musculaire.

PRÉVENEZ LES TACHES

Les bras et le décolleté sont souvent exposés aux agressions extérieures. Avec le temps et l'action des



PROTECTION PLUS : Soin Protecteur UV, UV Essentiel, Précision, Chanel; Tenseur Repulpant, Buste et Décolleté, Thalgo; Ecran Multi-Protection SPF40, Clarins; cure Phytrel, Lierac.

radicaux libres, il en résulte une désorganisation cellulaire entraînant l'apparition de taches brunes qui gagnent en intensité lors des expositions au soleil. L'application régulière de crèmes antioxydantes permet de prévenir et de ralentir le processus. Pour les effacer efficacement, une ou deux séances de laser sont conseillées. Plus les taches sont foncées sur peau claire, plus elles sont faciles à traiter. À savoir : cette technique ne se pratique pas sur une peau bronzée ou foncée (risque de dépigmentation) et il ne faut pas s'exposer au soleil dans les semaines suivantes.

EN INSTITUT LE MASSAGE TONIFIANT

Par des stimulations, vibrations, pincements, effleurages..., la technique Kinéplastie de Françoise Morice parvient à raffermir le buste et à lisser le décolleté... À condition d'être assidue : une séance par semaine le premier mois, puis tous les quinze jours pendant deux mois. Pour entretenir le résultat, une séance par mois est conseillée. En bonus : exfoliation douce et application d'un masque tenseur. Soin du Décolleté Kinéplastie (45 min, 85 €) ou Soin du Buste Kinéplastie (1 heure 10, 130 €). Institut Françoise Morice, 58 bis, rue François-1^{er}, 75008 Paris (tél. : 01 42 56 14 08). ■

BEACH CODE : QUEL MAILLOT POUR QUELLE MORPHO ?

X MENUË. Du 80 au 85 B, trichez avec les balconnets et les push-up rembourrés, à triangles renforcés.

X CARRÉE. Vos épaules sont larges ? Féminisez le décolleté avec un bikini à fines bretelles si votre poitrine est menuë ou avec un maillot triangle si elle est généreuse.

X PULPEUSE. 90, options C, D... ? Sublimez vos formes avec un haut de maillot triangle doté de bretelles larges pour assurer un maintien sexy.

X RONDE. Veillez au soutien avec un maillot muni d'une bonne armature : le une-pièce décolleté en V ou horizontal.

SPECIAL GALBE :
appareil de
musculature Seins
Fermes Gym,
Méthode Jeanne
Piaubert.

