



Beautécorps



DES GENOUX À TOMBER!

ON LES TROUVE SOUVENT ENROBÉS OU FRIPÉS
ET ILS NOUS DONNENT DES COMPLEXES.
DIFFICILE POURTANT, AVEC LES BEAUX JOURS,
DE NE PAS LES DÉVOILER. ALORS ON MISE À FOND
SUR LES NOUVEAUX PROTOCOLES DE POINTE,
LES TECHNIQUES MANUELLES ET LES SOINS
POLYVALENTS POUR LES REMODELER
ET LES EMBELLIR. ET ÇA MARCHE!

PAR JEANNE DRÉAN / PHOTO BAARD LUNDE / RÉALISATION JULIE GILLET / MODÈLE ALICE BEGUÉ @ SPORT-MODELS

PHOTOS BAARD LUNDE

COACHS DE PEAU

On garde ses genoux en forme(s) au quotidien.

- **AVEC LE DUO EXFOLIANT + BAUME** du Coffret Rituel Corps, Aloena : l'exfoliation mécanique douce lisse la peau avec de la poudre et de l'huile de noyau d'abricot bio. Grâce à l'association d'huiles et de cires végétales gorgées de nacres perfectrices, le baume nourrit et embellit (aloena-cosmetique.com).
- **AVEC L'HUILE POUR LE CORPS**, Suzanne Kaufmann, gorgée d'actifs naturels (suzannekaufmann.com).
- **AVEC UN AMINCISSANT** qui draine etaffermit, comme : l'huile Affinante au Gingembre Blanc, Sisley ; le gel Minceur-Tenseur Slim Design, Elancyl ; L'Or Rose Givré, Melvita ; Minceur Capitale, Sothys.
- **AVEC UN SUPER HYDRATANT** comme Body 24 Hour, Valmont, ou la Crème Corps ou beurre de karité bio, La Rosée.

du genou, c'est qu'on y observe parfois, en plus des dépôts adipeux localisés, un relâchement cutané plus important sur le devant de la cuisse, où la peau est plus fine. » Sa solution : la méthode GAD (Glisser, Appuyer, Décoller) en institut, avec des manœuvres de drainage qui déstockent les graisses, puis des mises en tension de la peau qui lissent et redrapent les tissus en stimulant la production de collagène.

AVEC UN AUTOPÉTRISSAGE

À la maison, l'experte kiné recommande un auto-massage de cinq minutes par jour : « En position assise, saisissez l'intérieur du genou avec la paume de la main opposée et serrez bien fort, jusqu'à ce que votre main se décolle toute seule en un petit claquement. Cela peut faire mal mais c'est efficace en quelques semaines à peine. »

Anne Cali, 7, rue Lamennais, 75008 Paris. annecali.com

8 massages ciblés de 30 minutes répartis sur 4 semaines, programme de coaching d'exercices et de nutrition personnalisé, 560 €.

AVEC L'ENDERMOLOGIE

Douleurs, sensations de lourdeur et surtout gonflement autour des articulations... Entre 18 et 22 millions de Français souffrent de jambes lourdes (source : étude Ipsos réalisée pour Sigvaris). L'appareil Cellu M6 Alliance, de LPG Endermologie, permet de réactiver les fonctions d'élimination de l'organisme et de stimuler la circulation, tout en soulageant les symptômes de la rétention d'eau. « J'ai pu constater une amélioration des œdèmes veineux et un maintien de la souplesse

des tissus, assure le Dr Philippe Blanchemaison, spécialiste en médecine vasculaire. C'est aussi un bon traitement d'appoint à la contention et au traitement des varices sous-jacentes. » En prime, la machine peut améliorer l'aspect des cicatrices.

Soin Endermologie zone jambes légères : 60 € la séance de 30 minutes. Liste des praticiens sur endermologie.com

ON DÉSTOCKE

AVEC LA RADIOFRÉQUENCE ET LES ULTRASONS

Pour celles qui ne veulent pas attendre pour voir des effets sur leur corps, il y a Alma, un nouvel appareil qui redessine les volumes des cuisses et des genoux cellulitiques et lisse la peau dans un protocole dont la fréquence et l'intensité sont personnalisables. La séance se déroule en deux temps : les ultrasons cassent et éliminent les amas graisseux localisés, puis la radiofréquence relance la synthèse de collagène et stimule la production de fibroblaste contre le relâchement cutané. L'avantage, c'est la rapidité. « On voit les résultats dès la première séance, sans rougeur ni douleur, assure Élodie Raheria, qui le propose dans son institut SeeMy by E.R., à Paris. Mais il faut compter de trois à cinq séances à deux semaines d'intervalle pour les inscrire dans le temps, puis une séance par mois pour l'entretien. » ➤

Bodylift Alma Accent Prime chez SeeMy by E.R., 9, rue de la Tremolle, 75008 Paris. À partir de 200 € la séance (20 minutes). seemybyer.com



LES SUBLIMATEURS

Huile Affinante au Gingembre Blanc pour les Jambes, Sisley ; Pinceau et Highlighter Liquide N.Y.M.H., Huda Beauty ; Perfect Legs Sculpt & Shine, Thisworks ; Gelée Autobronzante Sun 365, Lancaster ; Gommage Tout Abricot, Aloena.