

un décolleté bluffant

Non, ce n'est pas la profondeur du bonnet qui fait une belle poitrine. Ce serait plutôt son grain de peau ultra-lisse et ses tissus toniques. Entre crèmes, bons gestes et médecine esthétique, les solutions ne manquent pas.

DU GALBE SINON RIEN

Conservé des seins galbés n'est pas que l'affaire de la chirurgie. Toutes les poitrines peuvent rester fières, à condition d'adopter les bons réflexes et des soins adaptés.

La solution petit budget : avoir de bonnes habitudes.

On termine sa douche avec un jet d'eau froide pour raffermir les tissus. On choisit un soutien-gorge bien à sa taille, avec, dès le bonnet B, des armatures pour renforcer le maintien. Assise ou debout, on se tient toujours droite. Et on dort sur le dos pour ne pas comprimer les tissus des seins.

La solution zéro effort : utiliser des soins repulpants.

Les actifs tenseurs qu'ils contiennent, régénèrent et stimulent la synthèse de collagène et d'élastine. Matin et soir, lors de l'application, on effectue de grands lissages avec la paume des mains, de la base des seins jusqu'au cou.

VB aime. Actifs végétaux repulpants : Soins Bust Fix de **Nip & Fab**. Soins bio ultra-light à base de plantes aux vertus lissantes et tonifiantes : Sérum Lift Fermeté Buste et Décolleté de **Cattier**. Extraits de prêle et romarin, silicium et huile de pépins de framboise : Perfect Curve, Crème Remodelante Buste de **Hormeta**. Un phytostérol naturel pour raffermir et lisser les imperfections : Boob Job de **Rodial**.

La solution high-tech : miser sur les ions. L'Institut Guinot a imaginé un nouveau soin visage qui tonifie également le décolleté. Après l'hydradermie, projetant des ions positifs par l'intermédiaire de microcourants, la marque booste sa technique avec des ions négatifs. Les électrodes permettent une meilleure pénétration des actifs, comme les acides nucléiques, les vitamines E, F, C, l'acide salicylique, les acides de fruits et les acides aminés.

Où ? Instituts Guinot, rens. sur www.guinot.com. Soins Hydra-dermie Double Ionisation, 60 min, 59 €.

UNE PEAU VELOUTÉE

Plus fragile, cette zone trahit rapidement l'âge, l'excès d'exposition et le manque de soin. Une bonne raison pour lui consacrer deux fois plus d'attention.

La solution petit budget : gommer et surtout hydrater.

Contrairement aux idées reçues, on peut gommer cette zone jusqu'à deux fois par semaine pourvu qu'on l'hydrate juste après. Et, comme le conseillent les dermatologues, on applique son soin visage anti-âge jusque sur le décolleté pour le

faire bénéficier des actifs régénérants et antioxydants.

VB aime. Gommage bio avec guarana et cranberries, plus huile d'incha inchi pour hydrater : Gommage Lactescent de **Terra Humana**. Rose musquée et noyaux d'abricot pour stimuler collagène et élastine : Baume de Diane de **Les Douces Angevines**. Protéines de blé à effet tenseur et vitamines A et E pour combattre la déshydratation : Mousse Buste Lift Fermeté Cou et Décolleté de **D^r Pierre Ricaud**.

La solution zéro effort : consommer des oméga. Les acides gras essentiels préservent les cellules de la peau et évitent la dégénérescence des ligaments suspenseurs et des muscles pectoraux. On peut se supplémenter, mais l'idéal reste la consommation quasi quotidienne d'oméga 3 et 6, sous la forme d'huile de colza, de poisson gras (saumon, maquereau, sardine) ainsi que d'amandes et de noix.

La solution high-tech : mixer laser et mésothérapie.

Pour atténuer les taches ou les petits vaisseaux, des séances de photorajeunissement s'imposent. Efficaces, le laser Yag ou la lumière pulsée stimulent le collagène et homogénéisent la carnation sans décaper. Après trois ou quatre rendez-vous, la peau est plus lisse et uniforme.

Où ? Logiderm, centre de médecine anti-âge, rens. au 01 56 59 09 50. À partir de 150 € la séance.

La mésothérapie permet d'éliminer le plissé soleil. La méthode Stylage d'Hydromax utilise de l'acide hyaluronique réticulé injecté à petites doses sous la peau, pour une hydratation à libération prolongée et donc durable. Il contient également du mannitol, un antioxydant naturel qui permet une meilleure tolérance et préserve le derme.

Où ? Laboratoires Vivacy, rens. sur www.vivacy.fr. À partir de 75 € la séance.

Merci à Dominique Rist, directrice internationale formation Clarins ; Emmanuel Vo Tan, ostéopathe ; D^r Janine Dumaret, médecin esthétique.

Muscler son dos

Chaque matin, pendant cinq minutes, on s'adonne à une séance de yoga. Pour la posture du guerrier, on se tient debout, jambes très écartées, dos droit, bras tendus vers le ciel, mains jointes. En expirant, descendre le bassin en pliant une jambe vers l'extérieur à 90°. Remonter en inspirant et recommencer avec l'autre jambe. Pour la posture du cobra, allongée sur le ventre, en appui sur les coudes parallèles, redresser le buste en sortant bien la tête des épaules, jambes tendues et serrées, les pieds en extension, bien collés au sol. Maintenir la position 30 secondes, et relâcher. Répéter les deux postures dix à vingt fois.