



Désirs

Beauté — Effets de jambes

Dans « L'homme qui aimait les femmes » de François Truffaut, Charles Denner comparait les jambes féminines à des compas arpentant le globe, lui donnant son harmonie. Le guide pour leur offrir cette perfection cinématographique, depuis le sport en passant par les massages et les dernières crèmes minceur.

Johanne Courbatère de Gaudric



Le cinéma leur doit les plus belles scènes d'anatomie féminine, que ce soient les gambettes de Marilyn Monroc dévoilées dans *Sept ans de réflexion*, le croisement sulfureux de Sharon Stone dans *Basic Instinct* ou la danse endiablée d'une Brigitte Bardot dans *Et Dieu... créa la femme*. Aucune paire de jambes n'est semblable à une autre, mais toutes ont pour point commun d'être des machines à fantasme qui valent de l'or. « Il y a deux raisons pour lesquelles je suis dans le show-business, et je me tiens sur les deux », s'amusait à dire l'actrice et pin-up Betty Grable. Et pour cause : en 1939, la Fox assura ses jambes pour 1 million de dollars chacune. Une somme exorbitante pour l'époque, dépassée depuis par les 40 millions de dollars estimés pour les jambes de la longiligne Taylor Swift, et plus encore par la valeur de celles de Mariah Carey. La marque Gillette, dont la chanteuse fut l'égérie pour les rasoirs Venus, aurait fait assurer ses gambettes pour près de 1 milliard de dollars. Mais nul besoin d'avoir été l'égérie ou la pin-up favorite des GI's pour revendiquer de

belles jambes : tout est histoire de proportions et de galbe harmonieux. Pour y parvenir, il faut mettre en place une stratégie à 360 degrés. Comme l'explique le docteur Ariel Toledano dans son guide *Trente jours pour avoir de belles jambes*, cela passe aussi bien par le sport, l'esthétique que le bien-être.

Concours des plus belles jambes, à Paris, en décembre 1946

Drainer, sculpter

Rien ne vaut les bienfaits de l'eau selon le docteur Toledano, et ce quelles que soient les indications : renforcement musculaire, drainage... Le club de sport Aqualoft, à Paris, propose une nouvelle activité, l'Aqua Circuit, qui combine dans une piscine plusieurs activités : « aquabiking », « aquatrampolining » et « aquarunning ». L'avantage de réaliser cet enchaînement dans un environnement aquatique : la pression hydrostatique de l'eau stimule le circuit lymphatique, comme un drainage, et relance la circulation. Autre méthode pour affiner et drainer les jambes, cette fois de façon manuelle : le « thai foot massage » de Ban Sabai, à Paris, qui combine réflexologie plantaire et massage thaïlandais. Une merveille pour affiner les chevilles et les genoux, tout en chassant les toxines. Pour son « drainage énergétique », le Tigre Yoga Club, lui aussi à Paris, puise dans la sagesse de la médecine chinoise. Ce soin global associe des ventouses traditionnelles et un modelage manuel. Pour relancer la circulation sanguine et lymphatique, on travaillera particulièrement les cuisses mais aussi les régions du ventre et du dos. Selon le masseur et kinésithérapeute Gil Amsallem, consultant à la Villa Thalgo à Paris, « un soin efficace pour les jambes doit englober le corps tout entier. Un bon thérapeute travaillera, par exemple, sur la zone abdominale, la colonne vertébrale et les trapèzes. Dénouer les tensions dans le corps permet aux fluides de mieux circuler. Il ne faut pas non plus oublier l'importance du souffle. Pratiquer toutes les deux heures trois longues respirations en expirant le plus lentement possible, cela ouvre le diaphragme et active la circulation lymphatique. C'est tout simple et excellent pour les jambes lourdes. Sans compter les bienfaits sur le rythme cardiaque et le mental. » Autre excellente initiative qui associe modelage et activité aquatique, le forfait Slim & Fit au Ken Club, à Paris. Il comprend un soin corps Martine de Richeville – réputée pour ses palper-rouler – et un accès à tous les équipements du club, dont une belle piscine.

Si on souhaite bénéficier d'un soin high-tech en institut qui affine les jambes, redessine leur galbe et estompe vraiment bien la cellulite – nous l'avons testé –, la dernière technique de palper-rouler mécanique LPG, le Cellu M6 Alliance, présente un double avantage : il est indolore et rapide (le temps de soin est réduit de moitié), le tout avec une efficacité supérieure. Autre nouveau soin en institut et qui s'attaque cette fois aux poils, la méthode d'épilation définitive Venus Velocity à base de diode laser. Son efficacité est proche de celle du laser, quel que soit le phototype, et évite la sensation de brûlure. Le coût et le temps d'une séance sont également moindres. Il faut compter en moyenne vingt minutes par demi-jambe. Enfin, pour prolonger chez soi les bienfaits de tous ces soins, Talika lance le Legs Tonic, un ovni à mi-chemin entre la machine d'électrostimulation et le patch pour les jambes lourdes. Il envoie de faibles impulsions électriques qui stimulent la microcirculation. Compter vingt minutes par jambes pour de vrais bienfaits. Dernier outil high-tech et bien pensé dans la famille des accessoires connectés, le Slim Massage Coach conçu par Elancyl, à combiner avec une crème minceur.



Mise en beauté

À adopter pour leur usage malin et leur texture innovante : le lait corps autobronzant sous la douche Self Tan Beauty de Lancaster, qui permet d'appliquer d'emblée un autre produit tel qu'un raffermissant ; après la piscine, quand la peau est desséchée par le chlore, le soin hydratant instantané de la ligne Skin Fitness de Biotherm ; pour sublimer ses jambes et « flouter » les petites imperfections, l'Huile Prodigieuse Or de Nuxe dont la nouvelle formule est encore plus réparatrice ; et à garder toujours avec soi, l'Huile Jambes Lourdes de Biologique Recherche. Quelques gouttes de ce dernier soin aux essences drainantes et tonifiantes suffisent pour obtenir de réels bienfaits.



Biologique Recherche
Huile Jambes Lourdes



Lancaster
Self Tan Beauty



Biotherm
Skin Fitness



Nuxe
Huile Prodigieuse Or



Experts minceur

Outre son action minceur, l'Huile Affinante pour les jambes de Sisley est particulièrement efficace contre la rétention d'eau qui fait gonfler les chevilles et les genoux. Quant au soin Amincissant Nuit de Somatoline, il est redoutable pour drainer et raffermir. Cette nouvelle version détox va encore plus loin dans l'efficacité. Un must. À combiner le jour avec le dernier Body Fit Expert Minceur de Clarins à la texture fraîche, qui pénètre instantanément et permet de s'habiller juste après son application.



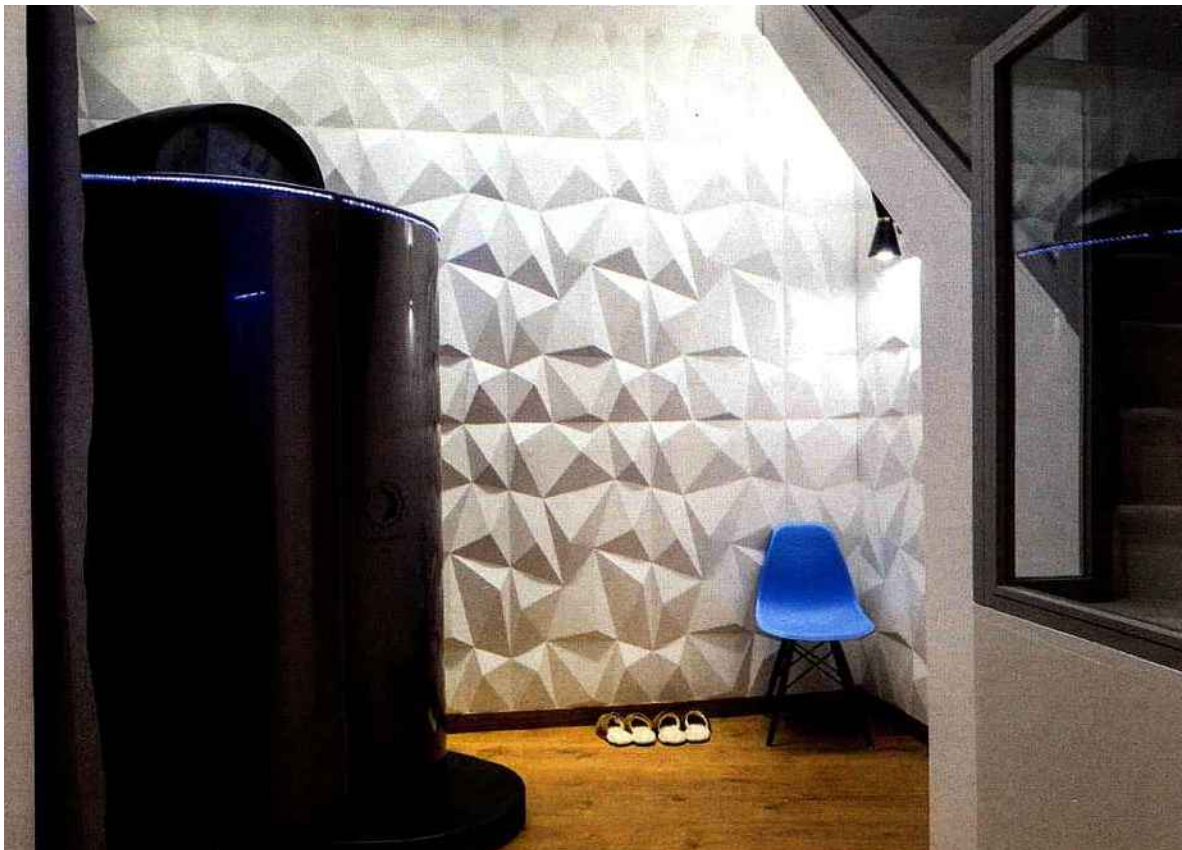
Sisley
Huile Affinante



Clarins
Body Fit
Expert Minceur



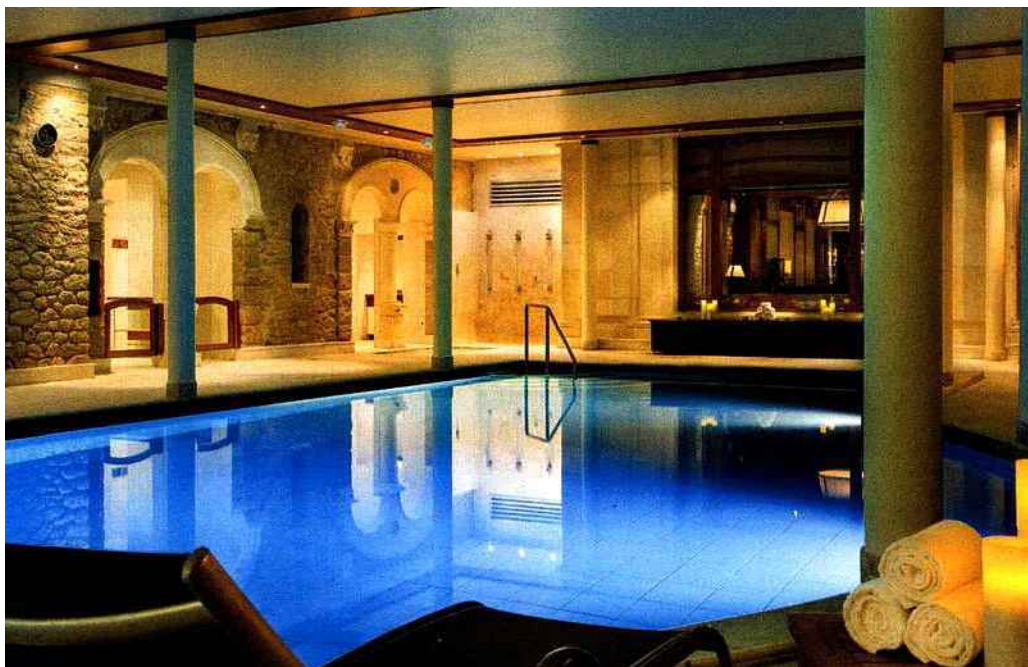
Somatoline
Detox
Amincissant Nuit



Cryothérapie

Le nouveau centre de cryothérapie Pôle, à Paris, propose un soin « effet glaçon » et drainant parfait pour les jambes lourdes. Après avoir appliqué un gel amincissant à la menthe poivrée, l'esthéticienne passe la Cryo21, une machine aux allures d'échographe. De grands lissages le long des jambes procurent une sensation fraîche et agréable, puis un modelage manuel relance la circulation. En sortant du soin d'une durée de quarante-cinq minutes, l'impression d'être légère domine, et surtout une vraie fraîcheur perdue plusieurs heures.

www.pole.com



Cure thalasso

Des algues, des sels marins et des soins experts pour un programme complet consacré aux jambes. Il cible surtout les douleurs liées aux insuffisances veineuses et lymphatiques. Le Thalasso & Spa by Thalgo du Royal Barrière, à la Baule, propose une cure de six jours comprenant 26 soins, dont des drainages, des modelages, des traitements avec le Datavein – un appareil de stimulation vasculaire – et un coaching en diététique.

www.hotelsbarriere.com