

A woman with long brown hair, wearing a bright yellow one-piece swimsuit with white trim and the word 'HONEY' printed on the side, is performing a handstand on a sandy beach. She is smiling and looking towards the camera. Her legs are extended horizontally, one pointing towards the left and the other towards the right. The background shows a clear blue sky, a blue ocean with white waves, and a few seagulls on the beach. A circular white graphic containing text is positioned in the upper left quadrant of the image.

*L'été, on
expose ses
jambes, à l'air,
à l'eau, au soleil.
Les remettre en
mouvement, c'est
le premier geste
de beauté.*

DES JAMBES ET DES PIEDS AU TOP

On les galbe, on embellit leur peau, on renforce leur énergie. Elles gagnent en assurance et sont plus sexy. Nos 20 conseils qui marchent ! *Éliane Vauchelle*

Nos experts



Sophie Archas
esthéticienne,
spécialiste
en soins
corporels



**Dr Philippe
Blanchemaison**
phlébologue-
angiologue



**Dominique
Casays**
praticien
de médecine
traditionnelle
chinoise



**Jacques-Alain
Lachant**
ostéopathe DO



**Dr Alexandra
Pauley-Moras**
centre thermal
de Jonzac



**Shéhérazade
Perniceni**
pédicure-podo-
logue-posturo-
logue

Cet été, on regarde nos jambes en 3 D ! On ne s'occupe pas seulement de leur peau et de leur couleur, mais aussi de leur ligne et de leur allure. Comment se portent-elles ? Elles qui nous portent toute l'année et qui restent trop souvent assises et cachées. Comment se déplacent-elles ? C'est le moment de profiter de l'air, de l'eau, de la plage, de la marche pour les alléger, les galber et les dynamiser,

l'air de rien, rien qu'en marchant dans l'eau par exemple.

Les bouger. Les remettre en mouvement, c'est leur offrir une vraie cure détox, c'est aussi leur toute première recette de beauté. Les muscles, les articulations, les veines ont besoin de (bien) bouger pour mieux fonctionner, avec fluidité. Sans oublier que des muscles en forme, bien oxygénés, améliorent la qualité de la peau.

Leur accorder de l'attention. Les vacances, l'été, c'est l'occasion de les toucher autrement. En appliquant un lait

ou en les massant, on reprend contact avec elles. « Beaucoup de femmes n'aiment pas montrer leurs jambes. Ce manque d'assurance vient souvent d'une mise à distance, d'une déconnexion entre le haut et le bas du corps. Masser ses jambes, c'est se rapprocher d'elles, c'est faire corps "avec" elles », explique Dominique Casays, praticien en médecine traditionnelle chinoise et président des Temps du Corps.

Cumuler soins de la peau et mouvements de bien-être, c'est leur devoir de vacances. Un vrai plaisir ! ➤

MES JAMBES À LA PLAGE DU GALBE ET DE LA LÉGÈRETÉ !

Satinées et joliment bronzées. Allégées et tonifiées. Nos jambes peuvent même devenir lumineuses !

1 Hydrater pour un joli grain de peau

Règle n° 1, on prend le temps de s'occuper de leur épiderme avec le même soin que pour notre visage. Lait hydratant du matin, baume après-soleil à la plage ou le soir, la bonne idée, c'est de rendre ce geste encore plus agréable. On choisit une texture contenant des nacres fines qui embellissent les jambes d'un voile irisé. L'odeur compte aussi, celle du monoï par exemple n'est pas que divine. Cette fleur est un actif hautement hydratant et anti-âge. Privilégiez les cocktails d'huiles végétales (jojoba, carthame, onagre) au fort pouvoir nutritif et réparateur.

2 Hâler sans s'exposer

L'autobronzant, c'est le coup d'éclat pour leur donner bonne mine. Pratique au début de l'été pour oser sortir les jambes trop blanches, indispensable pour les peaux claires qui ne supportent pas le soleil. De plus, en limitant le temps d'exposition aux UV, il préserve notre capital soleil. Esthéticiennes et maquilleuses sont formelles : l'appliquer à pleines mains reste la façon la plus sûre de ne pas avoir de trace.

3 Épiler au bon moment

Quelle que soit la méthode utilisée (à la cire, au miel, avec un épilateur),

l'important est de le faire la veille de l'exposition au soleil, de façon à laisser les pores se refermer et éviter ainsi les marques. La seule exception : le rasoir qui coupe le poil sans l'arracher et sans ouvrir la peau.

4 Camoufler les petits défauts

« Une femme sur six a des problèmes de varicosités, de veines apparentes ou de taches », observe le Dr Blanchemaison, phlébologue. Les rendre presque invisibles grâce au maquillage correcteur est la solution pro qui sauve un grand nombre de femmes. Une technique utilisée sur les plateaux photo.

● **Notre sélection :** Leg Magic Fluide Covermark, 35 €, en pharmacies. Full Cover Make Up for Ever, 27,60 €, site et Sephora. Fond de teint fluide

correcteur 16 h Dermablend Vichy, 16,30 €, en pharmacies.

5 Les sculpter dans l'eau

Dans l'eau, nos jambes revivent. Tout leur réussit : l'eau elle-même qui exerce un drainage naturel sur le système veineux et lymphatique ; l'apesanteur qui les porte ; les oligoéléments marins qui vivifient les différents tissus (peau, muscles, ligaments, os). « Sans oublier la température fraîche, insiste Philippe Blanchemaison. Elle optimise la perte de calories par le principe de thermorégulation qui maintient la température du corps à 37 °C. »

● **L'exercice le plus complet :** marcher dans l'eau jusqu'à la ceinture, lentement, sans chercher à aller vite mais le plus longtemps possible (une heure). Cet exercice est à la fois drainant et



Shopping SATINANT

1. Après-soleil embellisseur : Gelée Nacrée Biotherm.

200 ml, 30 €. Parfumeries et site. **2. Nutritive et pailletée :** Elixir de Monoï Polysianes, huile sèche corps visage cheveux.

150 ml, 16 €. Pharmacies. **3 Visage et corps :** Gelée Satinée autobronzant hydratant Avène. Peaux sensibles.

100 ml, 11,90 €. Pharmacies. **4. Éphémère :** Jambes Brume Teintée Perfectrice Dr Pierre Ricaud. 100 ml, 24 €. Site et boutiques.



L'eau exerce un drainage sur le système veineux. Et la température fraîche optimise la perte de calories.

galbant pour les chevilles, les mollets et les cuisses grâce à l'effort contre la résistance de l'eau.

6 Soigner leur allure et leur assurance

Marcher sans avancer ses jambes mécaniquement, avec légèreté et fluidité, sans peser plus d'un côté que de l'autre ? Cela s'apprend, surtout si l'on souffre de gêne ou de douleurs à la marche. Jacques-Alain Lachant – ostéopathe, auteur de *Bien marcher ça s'apprend ! 100 conseils qui vont vous changer la vie* (éd. Payot, 18 €) – recommande de profiter de l'été pour marcher le plus souvent possible pieds nus sur le sable encore mouillé et résistant. Il conseille « d'être attentif à ce qui se passe dans nos jambes à chaque pas. De ressentir que la propulsion part de l'arrière du pied. Et comment un simple pas sollicite tous les muscles du pied, de la jambe, de la cuisse ainsi que ceux du bassin et les abdominaux. »

7 Renforcer leur énergie

Idéal à faire à la plage, dans l'herbe ou dans son lit. Un exercice conseillé par Dominique Casays. Le matin, il remet l'énergie en mouvement; le soir, il défatigue.

● **L'exercice** : assise, jambes allongées devant soi, on descend ses mains le long du côté externe de ses jambes jusqu'à la cheville. Puis on remonte par l'intérieur de la jambe. À pleines mains en exerçant une petite pression. À faire 12 fois de suite. « En descendant, on masse le méridien de la vésicule biliaire, qui fait descendre l'énergie yang dans le bas du corps et la met en mouvement. En remontant, on masse le méridien du foie qui régularise et répartit l'énergie et les émotions. »

8 Alléger ses genoux

Pour drainer les toxines qui s'accumulent dans les tissus autour de cette articulation, Sophie Archas, esthéticienne qui anime des ateliers d'auto-massages, conseille un pompage doux qui relance la circulation lymphatique.

● **L'exercice** : assise sur une chaise, entourez le genou de vos deux mains, les pouces sur le dessus de la cuisse. Dépliez la jambe devant vous à l'horizontale. Pliez, dépliez plusieurs fois lentement, sans bouger les mains et sans appuyer. À faire, le soir, avec beaucoup de douceur pour se défatiguer.

9 Choisir le bon maillot

Pour allonger la silhouette : osez les échancrures qui dégagent le haut de la cuisse et ne cassent pas la ligne de la jambe. La matière du maillot compte aussi. Les nouvelles fibres d'élasthanne haut de gamme (comme la technologie Sensitive Body-lift Arena) maintiennent et dessinent la silhouette. Un renfort gainant sur le ventre aide beaucoup à se sentir plus à l'aise. Pensez aussi à attirer le regard ailleurs comme sur un beau décolleté.

10 Soulager les veines

« Pour une balade en ville, une visite de musée, un long shopping, il faut porter – en prévention – des mi-bas de contention, insiste le Dr Alexandra Pauley-Moras, médecin généraliste. Également lors de voyage prolongé au-delà de 2 heures de route, car les jambes pendent et le retour veineux est ralenti. » À signaler, la nouvelle matière plus légère et écolo, lin et viscosé (Venoflex Fast Lin, chaussettes Thuasne). ➤

MES PIEDS EN ÉTÉ

PETITS SOINS EN DOUCEUR

C'est le moment de les dorloter jusqu'au bout des ongles. Peau douce et joli rouge, ça change tout !

11 On voit son pédicure pour une remise à neuf

Pourquoi se sent-on si légère en sortant d'une séance chez son pédicure ? Personne n'échappe à cette sensation de bien-être. « Nous supprimons toutes les épines irritatives, sources de tension, de gêne, de douleur, explique Shéhérazade Perniceni, pédicure-podologue-posturologue. Sur les ongles et sur tout le pied lui-même. En retirant les peaux mortes (corne, durillons, cors) fabriquées par l'épiderme en réaction aux différents frottements et pressions subis par le pied, nous redonnons toute sa souplesse à la peau sans

jamais l'agresser. » Cet acte médical a le mérite de prévenir les futurs ennuis sur les ongles (incarnés, épaissis) et les gênes sur les zones d'appuis, etc. Le bon rythme : une fois par trimestre.

12 Sous la douche, on brosse et on gomme doucement

On brosse ses ongles, deux fois par semaine, avec une brosse à ongles souple, pour enlever tous les petits débris. On exfolie ses pieds, une fois par semaine, avec un gant de hammam et un peu de savon noir, pour

limiter l'accumulation de corne et garder une peau souple.

13 On ponce, mais pas trop souvent

Les pédicures dans leur majorité tolèrent uniquement la pierre ponce, pas la râpe. Une fois par mois, sur les talons et sous la douche. Si vos pieds ont tendance à fabriquer beaucoup de corne, alternez entre votre crème hydratante et une crème à base d'urée dosée à 30-50 % (Xerial, Akerat) pour éliminer les cellules mortes.

14 On hydrate régulièrement

Tous les jours ! On alterne crème hydratante (Topicrème, Dexeryl) et crème nourrissante (Atoderm Bioderma, Aptivita), en insistant sur le pourtour des talons et des ongles. Si vos pieds sont très secs, pensez au savon sans savon et surgras (gel douche surgras Aderma, savon à l'argan Floressance).

15 On coupe puis on lime

On commence par couper – pas trop court – avec une pince ou un coupe-ongles de qualité. La coupe est droite et on arrondit les angles doucement avec une lime en carton. La forme finale suit celle de l'ongle. ➤



Tous les jours, et particulièrement en été, appliquez un soin hydratant sur vos pieds, en insistant sur les talons.

EXERCICES ET MASSAGES POUR DES PIEDS DÉLASSÉS

16 On les masse le plus souvent possible

On improvise comme on le sent, l'important est de le faire souvent, avec ou sans crème, pour détendre le pied. Le conseil de Sophie Archas : assise et bien à l'aise, en partant du dessus du pied et en descendant vers les orteils, on avance les pouces, l'un après l'autre, en une sorte de petite marche. Prenez aussi l'habitude, chez vous, de faire rouler votre pied sur un petit rouleau en bois (Nature & Découvertes) ou sur une balle de tennis.

17 On choisit un vernis plus foncé que sur les mains

« Les lois du vernis sont précises : on reste dans la même famille de couleurs (rouges, orangés ou roses) que sur les mains et on choisit un ton deux crans plus foncé », explique Kartika Luyet, cofondatrice de Kure Bazaar. La tendance, c'est une couleur forte sur les pieds et un "nude" sur les mains. Si votre peau est claire, les jolis pastels seront ravissants. Mais aussi un beau rouge très foncé ou un rouge vif lumineux qui mettent si bien en valeur la transparence de la peau. Sur une peau mate : pas de pastel mais un rouge noir très foncé ou un brun-orangé-terre cuite superbe avec une sandale couleur cuir.

18 On évite les fongs

Pour faire la belle, tout est permis bien sûr ! « Mais pour marcher, la

bonne chaussure, c'est celle qui favorise l'activation de la pompe veineuse du mollet, explique Shéhérazade Perniceni. Et ceci grâce à un bon déroulé du pas avec ses phases d'appui (talon, plante et gros orteil). » Ce déroulé n'est possible que si le pied est détendu et non agrippé pour retenir la chaussure comme dans une tong ou une mule. Même dans une ballerine, les orteils sont rétractés avec plein de tensions musculaires qui fatiguent le pied et la jambe, et perturbent le retour veineux. « La bonne option, c'est que la chaussure tienne à la cheville par une attache. Sans oublier un petit dénivelé (1 cm suffit) entre le talon et l'avant du pied et un bon amorti. »

19 On muscle sa voûte plantaire

Le plus souvent enfermé, un pied moderne et sédentaire reçoit très peu de stimuli. Cet exercice enfantin, recommandé par Dominique Casays, fait fonctionner l'ensemble des muscles

Info plus

62 % des femmes ont mal aux pieds et seulement 45 % vont chez le podologue régulièrement. 35,3 % marchent avec des durillons et 44,1 % avec des cors ! Comment font-elles ?

www.sante-du-pied.org 2015.

du pied et renforce la voûte plantaire. Autre bienfait, on améliore en même temps notre ancrage dans le sol et on renforce notre base.

● **L'exercice** : pieds nus sur le sol ou sur le sable dur, creuser et soulever au maximum la voûte plantaire en griffant les orteils. C'est tout l'ensemble de la semelle plantaire qui doit se soulever. Un exercice qui, en plus, aide à maintenir le gros orteil dans l'axe.

20 On les détend avec une recette fraîcheur

La recette anti-échauffement des pieds : une goutte d'huile essentielle de menthe poivrée et une de citron à diluer dans votre crème hydratante. À faire le soir pour éviter les taches au soleil. Agréable et délassant, surtout si on y ajoute une goutte d'huile essentielle d'hélichryse italienne. ●



Shopping DOUCEUR ET COULEUR

- 1. Hydratant.** Baume Mains et Pieds Relaxant L'Occitane (karité, cire abeille, lavande, bergamote). 75 ml, 16 €. Boutiques et site.
- 2. 100 % non toxique.** Vernis Pastel Nile Kure Bazaar. Un vert d'eau avec une pointe de gris. 10 ml, 16 €. Site.
- 3. Stimule et soulage.** Friction Tonique à la propolis et Huiles essentielles Ballot-Flurin (Cosmebio). 100 ml, 16,50 €. Boutiques bios et site.
- 4. Kit 4 en 1.** Limes éventail Sephora. 3,95 €. Boutiques et site.