



beauté

# Coups de peps pour mon corps

A l'approche des beaux jours, redonnez-lui un souffle d'énergie, un brin de tonus et un zeste de fermeté. Nos conseils pour le dynamiser, vite fait bien fait. *Par Céline Mollet*

A essayer en institut



## Filez sous une douche stimulante

Dès le saut du lit, dopez votre humeur avec des gels douche vivifiants. Menthe, agrumes, thé vert sont les as des réveils toniques. Certaines formules renferment en prime des ingrédients dynamisants, tel le guarana chez Elancyl. Pour booster la circulation, utilisez un gommage en gel, et frictionnez-le de bas en haut. Vous pouvez aussi le concocter vous-même en mélangeant une noix d'exfoliant à une dose de votre gel douche énergisant. Rincez sous une eau entre 23 et 27°C et terminez par un jet plus frais. La bonne idée: transformez votre douche en pluie euphorisante avec un duo de capsules d'huiles essentielles menthe poivrée et limette, à fixer grâce à un «mixer» sur le flexible de douche.

**Réveil vitalité** Granité, Exfoliant corporel, Virgin Mojito, The Body Shop, 17 € (1). Méta-morphose, Gelée exfoliante & tonifiante, Bio Beauté by Nuxe, 15,90 € (2). Caféiné, Gel douche énergisant, Elancyl, 6,60 € (3). Maxi format, Crème de douche tonifiante, Oé, 4,60 €. Pétiliante, Douche des bienfaits, Roger & Gallet, 9,10 €. Vitaminée, Douche lait énergisante ananas & crème de coco, Cottage, 2,30 €. Rafraichissant, Mixer de douche et ses capsules, Skinjay, 138 € et 9,80 € la boîte de 6 capsules.

## Boostez votre décolleté

Envie d'une peau plus ferme et d'un effet push-up? Optimisez la beauté de votre buste. Sous la douche, usez et abusez de l'eau fraîche pour raffermir les tissus, particulièrement sollicités par les modifications hormonales sur cette zone. Mieux encore, utilisez un appareil d'hydromassage qui, sous l'action de l'eau, tonifie les seins grâce à son effet vasoconstricteur. Une vraie séance de gymnastique. En une minute, le tour est joué. Pour redonner du galbe à la poitrine, pensez aussi aux soins spécifiques buste. Massez-les de la base du sein en remontant vers la pointe du menton. Vous pouvez les ranger au frigo pour un effet encore plus tonique. L'alternative: concoctez-vous des glaçons de soin, en mélangeant une demi-dose de gel tenseur à une demi-dose d'eau et en glissant les bacs au congélateur. Enfilez un gant de toilette, et faites fondre le glaçon en effectuant des mouvements circulaires.

**Aux petits soins pour les seins** Culte, Model' Bust, Clarins, 110 € (1). SOS, Décolleté patch, Klapp, 8 €. Tonifiant, Bust High & C, Talika, 39,90 € (2). Raffermissant, Velouté Précieux tenseur buste & décolleté, Institut Arnaud, 26 € (3). Malin, Masque bio-cellulose raffermissant pour les seins, TT Mask, 9,30 €. chez Parashop.



**EN 15 MINUTES CHRONO,** ce protocole donne un coup de jeune à la poitrine. L'esthéticienne passe un appareil sur le décolleté. Les actifs – au choix, acide hyaluronique vitamine E, huile de jojoba... contenus dans des capsules pénètrent grâce à des champs magnétiques pour exfolier hydrater, raffermir... Les pressions, lissages, pétrissages de la pro contribuent à optimiser l'action de la magnétophorèse. Wishpro, 70 €. Sur wishpro-france.com.

## Un parfum qui pulse



Même l'eau de toilette peut vous aider à doper votre énergie. Pour cela, abusez des notes fraîches et pétillantes: un cocktail d'agrumes à l'effet réveille-matin, mais aussi des notes vertes et aromatiques, comme la menthe, la verveine ou le pin, et des accords stimulants comme le gingembre. Vaporisez-les à même la peau ou sur votre serviette de toilette à la sortie de la douche. Pepsy, L'Eau, Biotherm, 49,90 € (1). Divine, Balade acidulée, Ixxi, 19,90 € (2).