

De plus en plus pointus, les produits de la saison agissent de façon ultraciblée. Fermeté, anti-âge... À chacune de trouver celui qui lui convient le mieux (Gel Buste Sublimant Perfect Sculpt, Decléor, Anti-Age Specific Seins Suprem/Advance, Méthode Jeanne Piaubert).

Grosse, ronde, menue... pour aimer sa poitrine, il faut déjà bien la connaître. Pour la petite histoire, sachez que les seins sont des glandes composées de tissu conjonctif – responsable de leur maintien –, mais aussi de masses adipeuses à l'origine de leur forme. Évidemment, ils évoluent selon votre histoire (bébé, régimes...). Enfin, la peau qui les enveloppe est fine et très fragile. Comme avec les années la synthèse des fibres de collagène et d'élastine baisse, et que les mélanocytes se mettent à produire de la mélanine en grande quantité – pour ne pas dire de façon anarchique –, cette zone mérite une attention particulière si l'on veut pouvoir afficher un décolleté diablement pigeonnant.

## DORLOTEZ-LES AU PLUS TÔT

Situés en première ligne, les seins sont en première ligne lors du moindre écart. En effet, une pilule mal tolérée, des régimes à répétition, une ou plusieurs grossesses, mais aussi des sous-vêtements de mauvaise facture, voici tous les petits aléas qui les poussent à piquer du nez ou à perdre de leur volume. Pour les préserver, une seule solution : leur apporter, dès la puberté, un maximum de douceur via des préparations spécifiques dosées en actifs capables de déjouer les lois de la gravité comme la volutine, le va sua – petit fruit vietnamien –, l'huile de périlla... Puis, après les avoir séchés avec délicatesse, offrez-leur chaque jour une séance de massage. Le meilleur geste : en formant un huit autour d'eux. Enfin, une fois par semaine, gomez-les. Attention, si vous utilisez un scrub à gros grains, ayez la main très légère, histoire de ne pas traumatiser les tissus.

**Shopping-liste :** Gel Buste Super Lift, Clarins, 54 €\* ; Crème Intégrale Anti-Age Spécifique Seins, Suprem Advance, Méthode Jeanne Piaubert, 170 €\* ; Crème Volumisante pour les Seins, Pupa, 34 €, chez Sephora ; Crème Raffermissante Buste, Body Creator, Shiseido, 54,50 €\*.

## RÉVEILLEZ LEUR "SEXYTUDE"

Comment ? En apprenant, enfin, à vous tenir droite. Et, pour bien faire, voici les conseils de deux expertes. « Mettez-vous de profil face à votre miroir et placez votre index au niveau de la taille. Et hop, vous vous redressez illico ! », affirme Ariane, ancienne danseuse à l'Opéra de Paris. Autre astuce : « Assise, en marchant ou simplement debout, faites comme si vous vouliez glisser vos omoplates dans les poches arrière de votre jean ! », nous suggère Julie Imperiali, le coach de Carla Bruni-Sarkozy.

## CACHEZ CE SEIN

Adeptes du topless... sachez que, tout comme sur le minois, les rayons UV sont particulièrement néfastes sur cette zone. Eh oui, à cet endroit, la peau est encore plus fine que celle du visage et moins riche en glandes sébacées. Le risque ? À prématurément le vieillissement de la peau. Résultat : un décolleté façon dalmatien. Moralité, gardez le haut. Entre mes et plus fashion, Tartinez les parties et optez d'un soin solaire affichant au minimum SPF 30. Dernière ruse, quelques gouttes de *Phloretin CF* de SkinCeuticals ou une crème protectrice doperont son action. Vous êtes enceinte ? À l'instar de Karine, massez-les copieusement matin et soir, massez-les copieusement avec de l'huile d'amande douce, réputée pour son action antivergetures.

## JOUEZ LA CARTE PODIUM

Si vous avez l'habitude de les assouplir avec de l'eau fraîche, surtout ne changez plus. En effet, le froid n'a pas son pareil pour déclencher un choc thermique, réduire la microcirculation et, par conséquent, raffermir l'épiderme. Autre astuce : que l'on pique aux défilés : coller une bande de Scotch le long du pli horizontal des seins, et la poitrine remonte. Glamour ? Les « steaks », dont les rédactrices de mode raffolent, qui sont en fait des coussinets en silicone à glisser dans son soutien-gorge pour donner une taille. En vente aux 3 Suisses à partir de 30 € la paire.

## DÉNICHEZ LE PUSH-UP EN INSTITUTS !

Rien de tel que le savoir-faire d'un pro pour optimiser ses soins personnels. Un protocole pointu qui leur fera tout bien tout honnêtement. Au menu, une main experte assure une multitude de massages : drainants, raffermissants et tenseurs. La garde à vous garanti ! Seins Fermes, Méthode Jeanne Piaubert (630 € les 10 séances). Autre option : filez à l'Espace Well, un Atelier d'Automassage des Seins (à Paris, les 45 mn), ici, une spécialiste vous apprend les règles de l'art en petit comité (5 personnes maximum), afin de redresser l'ensemble de la poitrine.

## COACHEZ-LES !

Ne nous leurrons pas, même un entraînement régulier de musculation des pectoraux peut que légèrement les remonter. Ne tenez pas toutefois à les faire travailler. Histoire d'éviter un relâchement total. L'un des exercices de Batiste Levain (tél. : 06 16 17 22 85, www.coachcoach à domicile) : debout, les bras tendus, pressez un ballon de taille moyenne entre vos coudes. Maintenez la contraction pendant quinze secondes, puis relâchez. Exécutez la série dix à quinze fois.