

En termes journalistiques, c'est ce qu'on appelle un «marronnier», un sujet récurrent de saison, incontournable quand ressortent des dressings jupettes coquettes et shorts sexy. Comment dévoiler de belles jambes illico presto, trucs et astuces pour aborder l'été sans perdre pied! **Par Martine Pavia**

GAMBETTES EFFILÉES...

1 BOUGEZ! Pas forcément besoin de passer par la salle de gym - il suffit de transformer certaines occupations domestiques rasant en purs moments de musculation! Jambes et fessiers béton en passant l'aspiro en position d'escrimeur, en ramassant les jouets des bambinos en position accroupie. Et pour fuseler vos gambettes, oubliez l'ascenseur pour grimper les escaliers sur la pointe des pieds. D'une manière générale, marchez quotidiennement 30 minutes en attaquant bien le talon, puis, une fois arrivée au bureau, modelez vos mollets en position assise: fléchissez la pointe du pied, étendez-la, contractez-la le pied fléchi, répétez trois fois cet exercice en alternant la jambe. Associez ces petits trucs quotidiens à 3 heures d'activité par semaine: vélo, danse (claquettes, salsa...), natation, pilates, roller... Et pour renforcer l'action physique, adaptez votre hygiène alimentaire! Évitez alcools, graisses saturées, sucres simples et autres sels pour privilégier fruits rouges (riches en flavonoïdes), artichauts et asperges à l'effet drainant grâce au potassium, compléments alimentaires permettant de lutter contre la cellulite, la rétention d'eau et l'insuffisance veineuse.

Innéov Drainant Tonifiant, CHF 42.- (1).
Oenobiol Aquadrainant Minceur, CHF 38.- (2).
Forté Pharma Turbo Draine Minceur, CHF 32.-



2 MASSEZ! Adoptez la douche écossaise: l'eau froide resserre les capillaires sanguins, relance la circulation sanguine, stimule les tissus et raffermi la peau. Sous la douche ou dans la baignoire, profitez des bienfaits de l'eau froide en effectuant des massages ciblés à l'aide de la douchette. Et sur la plage, marchez le long de la mer à hauteur des chevilles, des genoux ou des cuisses afin de favoriser un massage naturel en jouant avec les vagues et les courants. De retour à la maison, dégainez les crèmes remodelantes qui agissent comme un sculpteur grâce à leur action lipolytique et à leurs actifs lissants, diurétiques, veinotoniques et raffermissants. Résultats visibles en quelques semaines, à condition d'user d'huile de coude et de faire preuve de persévérance en vous massant matin et soir dans les règles de l'art. Commencez par un mouvement de lissage de la cheville vers la cuisse avant de pétrir la cuisse toute entière. Lissez ensuite la cuisse du genou vers le haut, puis massez en rond tout autour de vos genoux. Après quoi, terminez par les mollets en les pétrissant et en les lissant par des mouvements remontants. Et plongez-vous dans la lecture de l'ouvrage de Catherine Tingherian, *Le livre de votre beauté*, paru chez Flammarion (CHF 46.80).

Jeanne Piaubert Superknee, amincissant spécial genoux, CHF 101.- (3).
Thalgo Spray Frigimince, CHF 65.- (4).
Hormeta Gel jambes légères au ruscus & au marron d'inde, CHF 32.50 (5)

