



BEAUTÉ

APÉROS, DÎNERS TARDIFS,  
PIQUE-NIQUES, BRUNCH POST-  
NUIT BLANCHE... DANGER ?  
NON, SI ON ADOPTE CES  
CONSEILS, PETITES ASTUCES OU  
TWISTS QUI PASSENT PRESQUE  
INAPERÇUS MAIS QUI, AU  
TOTAL, FONT LA DIFFÉRENCE  
SUR LA BALANCE !

PHOTOS : MARC MONTEZIN.  
RÉALISATION : DOMINIQUE ÉVÈQUE.

Coiffeur : Raynald chez  
Mod's Hair. Maquillage :  
Aline Schmitt chez Mod's Hair.  
Lunettes et top Christian Dior.  
Culotte Do au Bon Marché.  
Photos prises au Domaine de  
Lonvilliers, Saint-Martin.





Maquillage Lancôme par Aline Schmitt avec Teint Miracle 045 Sable Beige - Créateur de Lumière Naturelle Effet Peau Nive Parfaite - Star Bronzer Mineral Mat 03 - Blush Subtil 06 Peche Intense - Artliner noir - Mascara Hypnose Drama 01 Excessive Black et Crayon à Sourcils Pro 03 Brun - Absolu Nu N° 392 - Vnile de Rose - Vernis N° 102 Caprice - Mise en beauté du corps avec Flash Bronzer Dream Legs et L'Huile Génifique Soleil SPF 10. Tunique Diane von Furstenberg, Sautoir Aris Geldiv au Bon Marche.

## Un mois avant on muscle son jeu

### ORIENTER SA « BALANCE CALORIQUE » DU BON CÔTÉ

**La mauvaise idée :** s'affamer.

Un régime restrictif en prévention entraîne une reprise de poids inéluctable dès le premier dîner festif...

**Le conseil avisé :** celui de Philippe Moret, diététicien et auteur de *10 clés pour maigrir et rester mince* (Hachette Pratique), qui consiste à consommer moins de calories qu'on en dépense. Une évidence ? A bien y regarder, honnêtement, on est loin du compte.

**En pratique :** juste manger un peu moins et s'activer un peu plus pour déclencher l'aminocissement : « En jouant simultanément sur ces deux facteurs, on voit des résultats sans avoir besoin de fournir de gros efforts, ni pendant les repas ni en matière d'activité physique », explique Philippe Moret.

Concrètement, ça donne : se servir moins que d'habitude, ne pas se resserrer, et faire des choix (la salade tomate-mozza en entrée ou le fondant au chocolat au dessert, pas les deux). Essayez



Mailliot Roberto Cavalli, Stetson  
H&M, Sandales Sergio Rossi.



**Parallèlement**, on dégote une activité qui « paye » rapidement, de préférence inédite, l'attrait de la nouveauté étant une motivation supplémentaire. A noter, deux nouveaux sports en piscine : l'*aquarunning* (au Club Med Gym), un cours collectif sur tapis de course incliné (topissime pour les fesses !) et le *waterbike*, qui à la différence de l'*aquacycling*, se pratique dans une baignoire individuelle avec seize buses d'hydromassage rien que pour vos cuisses et vos mollets !

A raison de 500 calories brûlées par séance, deux fois par semaine, résultats garantis en un mois ([waterbike.fr](http://waterbike.fr)). Autre option « à sec », la *Matrix walking*, une marche dynamique sur tapis (sans moteur !) pour sculpter cuisses et fessiers sous l'égide d'un coach. A faire à l'Aquaboulevard, pourquoi pas pendant que les enfants pataugent ([aquaboulevard.fr](http://aquaboulevard.fr)).

## BOOSTER SON CÔTÉ « BEACH BOMB »

**Version home-made** : quatre semaines suffisent pour embellir sa silhouette avec une crème amincissante. Attention, on ne dit pas effacer toute trace de cellulite, ni faire fondre deux kilos comme par magie. Mais certainement gagner une peau plus ferme, plus lisse et perdre un ou deux centimètres. On vous jure qu'en maillot ça fait la différence ! Deux conditions pour que ça marche : appliquer le produit dans les règles de l'art (tous les jours, deux fois si on peut, en massant trois minutes) et choisir une formule ciblée. En cas de rétention d'eau, ne vous privez pas des tubes qui, en plus de malmener les adipocytes, favorisent le drainage et font les gambettes aériennes : *Body-Slim*, Liérac, 37,50 €\*\* (1) ; *Aqua Destock*, Vichy, 26 €\*\* (2) ; *Phyto-Svelt Global*, Sisley, 130 €\* (3). Si les capitons vous obsèdent, visez la caféine déstockante, dont la capacité à atténuer rapido l'effet peau d'orange n'est plus à démontrer : *Anti-Cellulite Micro-Actif*, Roc, 19,90 €\*\* (4) ; *PerfecSlim*, L'Oréal Paris, 12,51 €\*\*\* ; *Crème de Café*, Cinq Mondes, [cinqmondes.com](http://cinqmondes.com), 42 € (5) ; *Anti-Cellulite*, Somatoline, 28 €\*\* (6). Quant à celles qui assument leurs rondeurs mais ne transigent pas sur la fermeté, on mise sur des potions bluffantes qui font la peau dense et pulpeuse : *Crème 365 Raffermissante*, [Embryolisse] 23,15 €\*\* (7) ; *Lift-Fermeté*, Clarins, 50,70 €\* (8) *Crème Fondante Raffermissante*, Nuxe Body, 28 €\*\* (9).  
**En extra chez les pros** : au spa des Cinq Mondes, silhouette de Carioca garantie avec le *Rituel Brésilien*, un massage caféiné

tonique anti-peau d'orange (1 h, 98 €, [cinqmondes.com](http://cinqmondes.com)). Autre ambiance à la Sultane de Saba, avec le *Soin Détox Drainant Thé Vert Gingembre*, une recette ancestrale géniale pour purifier et décongestionner les zones rebelles (1 h, 75 €, [lasultanedesaba.com](http://lasultanedesaba.com)). Spécial petit budget, le *Modelage Silhouette au Pamplemousse*, très efficace contre les capitons (Happy Boutique Dr Renaud, 50 mn, 50 €, 01 45 08 54 60).

Mention très bien au forfait *Sport et Bien-Etre* de L'Usine Opéra, la salle de sport sélecte, avec accès au club (hammam et sauna inclus) plus un soin cabine La Colline, le top de la cosméto helvétique ; le *Minceur Express* s'impose : 40 mn de palper-rouler qui laissent peu de chance aux cellules grasses et aux toxines, surtout après un peu d'activité physique... (115 €, 01 42 66 30 30).

**Encore une autre idée ?** Le week-end en thalasso : quelques jours au régime fruits de mer, poissons, bains bouillonnants, pimenté de Pilates, muscu aquatique ou d'initiation au surf, rien de tel pour conditionner son corps, glaner de bons conseils et amorcer quelques réflexes en douceur ! (*Cure Surf et Thalasso*, Castel Clara à Belle-Ile-en-Mer, à partir de 1 115 € par personne pour 5 jours, [castel-clara.com](http://castel-clara.com) ; *TempsDenses Tonic*, thalassothérapie de Dinard, à partir de 550 € par personne pour 2 jours, 02 99 16 78 10) . ►



Clolotte Vanessa Bruna.  
Créoles Louis Vuitton, Capeline  
Au Bon Marché.



Maquillage Lancôme par Aline Schmitt avec Teint Miracle 045 Sable Beige - Créateur de Lumière Naturelle Effet Peau Nue Parfaite, Star Bronzer Mineral Mat 03 et le Blush Subtil 06 Pêche Intense, Artliner noir, Mascara Hypnôse Drama 01 Excessive Black et Crayon à Sourcils Pro 03 Brun, Absolu Nu N° 302 Voile de Rose, Vernis N° 103 Caprice. Mise en beauté du corps avec Flash Bronzer Dream Legs et L'Huile Génifique Soleil SPF 10. Maillot Vanessa Bruno. Créoles Louis Vuitton. Bracelet Fendi. Sandales Sergio Rossi.

## Sur place on garde le contrôle l'air de rien

### ÉVITER LES PIÈGES

**La mauvaise idée :** se lâcher sur tout, tout le temps... On paye le prix fort au retour !

**Le conseil avisé :** celui du docteur Gilles Demarque, nutritionniste (*Les bonnes règles pour perdre du poids*, éditions Arnaud Franel) : si les vacances sont une période à risque, on fait quelques ajustements, mais on évite à tout prix les frustrations.

**En pratique :** des légumes à chaque repas (c'est la pleine saison !) pour moitié de votre portion alimentaire ; le respect de l'alternance (pas de fromage ou de viande grasse à deux repas consécutifs) ; une journée hebdomadaire de détox (pas de graisses animales et végétales, pas d'alcool, pas de grignotage). On twiste aussi le plus souvent possible les bombes caloriques estivales pour leur équivalent light : ça devient vite un jeu, et psychologiquement « remplacer par » est beaucoup plus positif que « s'interdire de ». A l'apéro, on préfère le jus de tomate (60 kcal) au nectar

d'abricot (89 kcal), la coupe de champagne (80 kcal) à la piña colada (297 kcal) ou encore le verre de vin blanc (100 kcal) à la bière (140 kcal). Au bar de la plage, oui à la crêpe au sucre (150 kcal), mais pas au Nutella (300 kcal) ; le sorbet cassis (60 kcal) plutôt qu'une Häagen Dazs (340 kcal) ; on déjeune d'un pan bagnat (450 kcal) et on zappe le panini (700 kcal)... Au quotidien, juste des détails ; cumulés jusqu'à la fin des vacances, cinq kilos évités sur la balance !

### BOUGER « FUN »

L'autre précepte du Dr Demarque, c'est que « seuls ceux qui profitent des vacances pour augmenter leur activité physique s'en sortent bien ». L'idée, c'est de faire avec ce qu'on a : plage et piscine, c'est plutôt pas mal comme terrain de sport ! Pour tonifier votre silhouette, transformez votre balade quotidienne en séance de coasting, comme au centre de thalasso Thalmar de Biarritz : marchez pieds nus à une allure rapide sur le sable sec, puis sur le sable mouillé (par moments sur la pointe des pieds), puis dans l'eau jusqu'aux mollets et aux cuisses. Customisez également vos « barbotages » dans la piscine en séances d'aquafeeling (plus dynamique que l'aquagym, et cautionnée par les médecins). Alain Lambert, fondateur de la méthode et coauteur avec le Dr Cocaul, nutritionniste, de *L'Aquafeeling, l'alternative aux régimes*, préconise cinq petits mouvements quotidiens en vacances, à choisir parmi les quarante de son répertoire : rotations, marche, course avant, arrière, genoux levés, avec accessoires (frite, planche, haltères...). Enfin, investissez dans un gros volant genre badminton, mais doté de plumes (5 € chez Decathlon), motivez vos troupes et organisez des tournois de pétéca, le sport de plage préféré des Brésiliennes (règles du jeu sur [federationdepetecca.com](http://federationdepetecca.com))...

### EMPORTER UN JOKER

**Dans la valise**, glissez une paire de chaussures à semelle incurvée, conçue pour muscler jambes et fesses sans rien faire d'autre que marcher (Rollingsoft by Gabor, à partir de 140 €, infos au 03 83 75 16 64 ; MBT, à partir de 100 €, points de vente sur [fr.mbt.com](http://fr.mbt.com) ; Floretta, Fitflop, 109 €, sur [sarena.com](http://sarena.com)), et dégagez-la pour aller au marché, à la plage, au minigolf... En prime, regardez tout ce que vous brûlez grâce à un podomètre : en divisant le nombre de pas par 30, vous obtenez le nombre de calories dépensées (*Le régime qui marche*, de Marie-Laure André, Hachette Pratique).

**Dans le vanity**, glissez une eau de soin qui embellit l'épiderme en clin d'œil. Envie de minceur, avec *Eau Svelte*, Dior, 48 €\* (2) ; *Prends Moi Eau de Minceur*, Veld's, 56 €, chez Nocibé (1). Ou simplement d'hydratation et de fraîcheur : *Eau Energisante Hydratante*, Le Petit Marseillais, 6,14 €\*\*\* (3) ; *Eau Hydratante*, Laura Mercier, 45 €, au Printemps (4) ; *Eau Sensorielle aux 3 Fleurs Blanches*, Liérac, 28 €\*\* (5)... bref, aspergez-vous du matin au soir !

FABIENNE LAGOARDE



NATURES MORTES - PIERRE SABATIER - ASSISTANTE STYLISME - TANINA BARBA - EN PARFUMERIES ET GRANDS MAGASINS. \*\* EN PHARMACIES ET PARAPHARMACIES. \*\*\* EN GRANDE DISTRIBUTION.