



ELLE

été

**MAKE-UP
LA BOUCHE OU
LES YEUX ?
POURQUOI
IL FAUT CHOISIR**

**TAILLE FINE
ET FESSES
FERMES
EN 15 MINUTES
PAR JOUR
+ NOS 10 TRUCS POUR
SE MUSCLER DANS L'EAU**

**DESTIN BRISE
MARGARET TRUDEAU,
LA LADY DI
CANADIENNE**

**HOLLYSIZ
EN COUVERTURE
SA LEÇON
DE STYLE
PLEIN SOLEIL**

**VOYAGE À
LANZAROTE
LE PARADIS DES
CANARIES**

LES VACANCES,
CA PASSE TROP VITE!
**COMMENT ÉTIRER
LE TEMPS**

M 01648 - 3786 - F: 2,30 €

HEBDOMADAIRE 13 JUILLET 2018 FRANCE METROPOLITAINE 2,30 € AND 1,27 € BEL 2,60 € CAN \$ 3,90 CND
A 4,90 € D 4,70 € ANTISSA 5,70 € SAINT-MARTIN 7 € REUNION A 5,70 € GUY S 4,20 € CH 4,20 € ESP 3,80 € GR 4,60 €
ITA 3,80 € JUY 2,20 € MAR 3,50 € MAD, PORT Col 3,80 € NL 4,70 € NIC A 1,350 GTF NIC S 480 CFP POLY TR S 500 CFP SUN 1,570 UNI



10 CLÉS POUR BIEN MUSCLER SES FESSES

C'EST NOTRE FIXETTE À TOUTES !
 UN BEAU C... ET UNE TAILLE
 DE GUËPE. POUR OBTENIR
 DES RÉSULTATS BLUFFANTS SANS
 TROP EN FAIRE, SUIVEZ LE GUIDE !

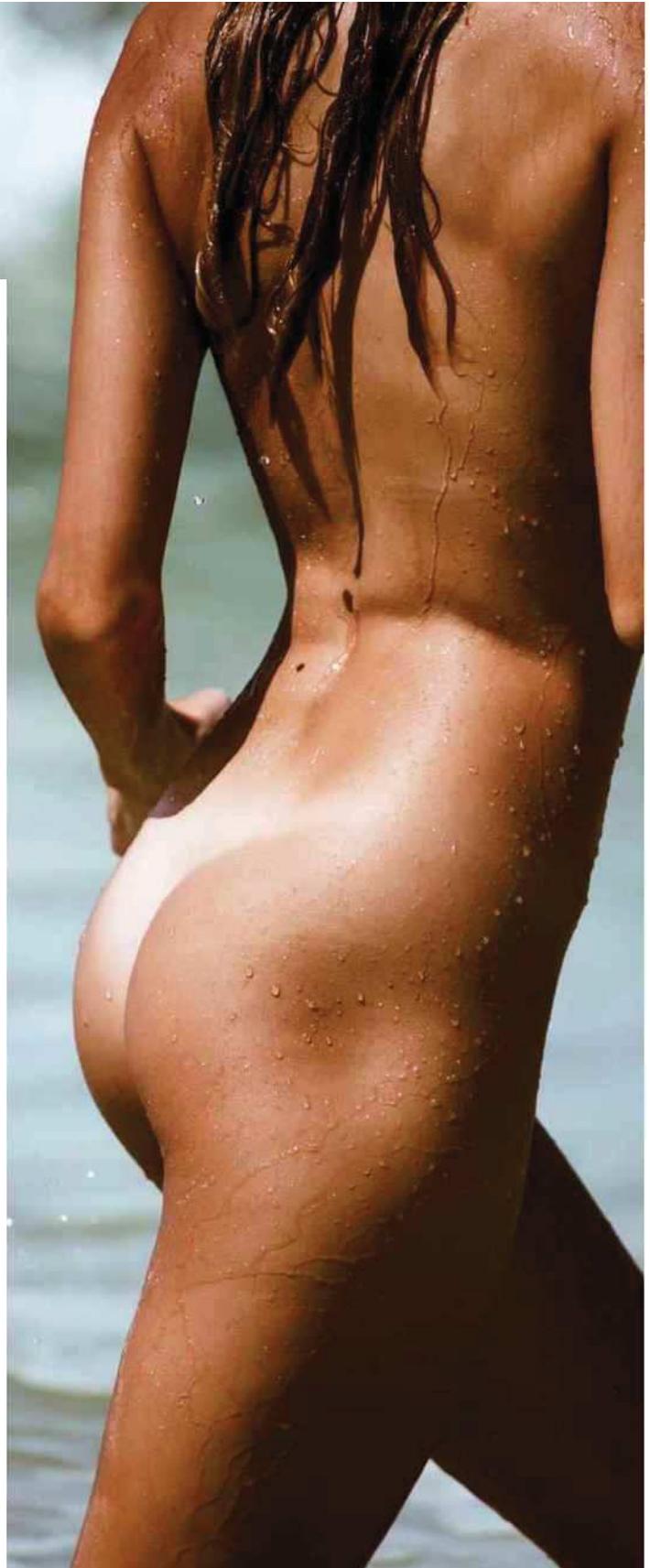
PAR **JULIE PUJOLS BENOIT**

1 SE MUSCLER L'AIR DE RIEN

En vacances ou au bureau, on change ses habitudes pour se tonifier sans trop d'efforts et conserver ses acquis. Par exemple, on se fixe 100 contractions des fessiers à réaliser chaque jour, pendant les trajets, en cuisinant, ou assise devant son ordinateur. On oublie l'ascenseur et on grimpe les marches d'escalier deux par deux, en gardant le talon au sol pour mieux solliciter les fesses et l'arrière des cuisses. Pour les abdos, on s'inspire de la respiration du feu en yoga, qui consiste à expirer de façon saccadée en aspirant le nombril à faire deux fois trente secondes chaque jour.

2 MISER SUR LES SPORTS NAUTIQUES

Parce qu'ils demandent d'être très gainée, la plupart des sports nautiques sont bons pour la sangle abdominale et le fessier. Bettina Bertrand, coach de Pilates et féroce de kitesurf, explique : « En paddle, en surf et en kite, on a les pieds en appui sur la planche, ce qui fait travailler les abdominaux et le dos. La position de semi-squat sur la planche permet aussi de tonifier les fessiers en profondeur. Le plus ? L'effet drainant de l'eau sur la peau. »





3 ADOPTER LA POSTURE DU PILATES

Le Pilates a tant de succès parce qu'il fait travailler les muscles (très) profonds de la sangle abdominale et garantit une taille affinée. L'idée ? Adopter les préceptes de la discipline au quotidien pour améliorer sa posture, tonifier son périnée et son transverse (le muscle le plus profond des abdos). « Chaque jour sous la douche, on commence par allonger la colonne vertébrale et abaisser les épaules, on essaie de ne pas cambrer le dos, on serre son périnée et on aspire le nombril vers la colonne vertébrale. Le but ? Tenir la position de plus en plus souvent, jusqu'à ce qu'elle devienne naturelle », explique Bettina Bertrand, professeure de Pilates. À la clef, des abdos en béton et moins de maux de dos.

4 OPTER POUR DES GADGETS ELECTROSTIMULANTS

Conçue pour les athlètes, l'électrostimulation utilise le courant électrique pour renforcer les muscles et peut désormais se pratiquer partout, en enfilant un shorty ou une ceinture. Ces vêtements contiennent des électrodes (à poser à même la peau) qui sollicitent un maximum de fibres musculaires profondes pour des résultats assez spectaculaires. Mais seulement si l'on bouge, comme le rappelle le coach de la top Constance Jablonski, Gady (@gadycoach). « Les effets sont décuplés et plus complets quand on les porte en faisant des exercices cibles, puisqu'on recrute plus de muscles. L'idéal ? Trois séances de vingt minutes par semaine pour des bienfaits visibles en un mois. »

Ceinture Abs8, 149,90 €, Short Bottom, 169 €, Slendertone, sur slendertone.com

5 PORTER DES LEGGINGS INTELLIGENTS

À l'instar des Californiennes, on adopte le style athlétique en enfilant un legging pour chiller. Mais pas n'importe lequel ! Certains vêtements proposent un traitement anti-cellulite intégré au tissu. Un tricotage spécifique qui agit comme un massage et permet de réduire la peau d'orange sur les fesses et les cuisses, et des actifs cosmétiques qui se diffusent pour raffermir les tissus. On les choisit sous forme de collant ultra souple et fin (Movimento, 75 €, laboratoire-skinup.com), avec taille haute et tons pastel (Cosméto Jade, 69 €, beauty-therm.com) ou en pyjama à enfiler en cure de 20 nuits (Lyless minceur nuit, 54,90 €, lyless-shop.com)

6 (RE)BOOSTER LE SYSTÈME DIGESTIF

Pour éviter les ballonnements et redynamiser la digestion, on mise des aliments antifongiques et riches en antioxydants. D'après Emma Sawko, cofondatrice des restaurants bio et vegan Wild & The Moon, « les abricots, les figues et l'ananas, riches en fibres, le basilic, l'ail et l'avocat aident à déstocker les graisses et le concombre est ultra diurétique. Le reste de l'année, on fait des cures de jus d'artichaut, de charbon végétal et de spiruline pour purifier l'organisme ». Enfin, on se concocte des tisanes detox qui améliorent le système digestif. Stéphane Tétart, naturopathe et auteur avec Vanessa Lopez de « Secrets de naturopathes » (éd. Leduc S), propose une cure de vingt jours, top pour les vacances. Sa recette ? Mélanger du romarin, de la mélisse, de la menthe poivrée, de la badiane et du fenouil. Faire infuser une cuillère à soupe de ce mix et boire une tasse après chaque repas.

7 NAGER MALIN

Enchaîner les longueurs c'est bien, nager en se focalisant sur les abdos et les fessiers, c'est mieux. L'astuce ? S'offrir des palmes pour intensifier le travail des muscles fessiers, et opter pour la brasse en contractant ses fesses et en réalisant de grands mouvements de jambes. Et, pour renforcer ses abdos, on fait de petites ondulations avec les jambes serrées, comme un dauphin, en aspirant le nombril. Le bon rythme ? Nager vingt minutes par jour.

8 SAUPOUDRER SA ROUTINE SPORT D'EXERCICES (ULTRA) EFFICACES

Même les plus sportives ont du mal à obtenir un fessier bombé et une taille fine. Certaines activités ne les font pas assez travailler, à l'instar du running, du vélo ou du yoga doux. Le conseil du coach Stéphane Salon (@stephane_preparateur_physique) ? Injecter quelques exercices à sa routine sportive. « Pour les abdos, on fait la planche en s'appuyant sur les coudes et les pieds, visage vers le sol, puis de chaque côté sur l'avant bras, en aspirant le nombril, et en tenant une minute chaque position. Pour les fessiers, on réalise 100 relevés de bassin. Allongée sur le dos, jambes fléchies et pieds parallèles à la largeur du bassin, on appuie les talons dans le sol et on monte le bassin en contractant les fesses et en expirant. »

9 CHOISIR DES ACTIVITÉS ADAPTÉES

Pour tonifier les abdominaux et renforcer le petit, le moyen et le grand fessier, on plébiscite les cours qui se focalisent sur ces zones. Géraldine Werner, ancienne danseuse, vient d'ouvrir son studio de BarreShape en plein cœur de Paris, une méthode ultra efficace inspirée du ballet qui propose des exercices ciblés. Selon elle, « à raison de deux ou trois cours par semaine, on voit les premiers résultats au bout d'un mois ». Plus traditionnels, les cours d'abdos-fessiers permettent d'obtenir des effets rapides. Les musts ? Le Super Abdos-Fessiers au nouveau et très chic centre Blanche, celui du studio O-Zone à Bordeaux, ou le C.A.F. chez Impulse à Lyon. Enfin, celles qui aiment s'entraîner en solo peuvent miser sur la musculation chez Fitness Park, grâce à l'appli MyFitnessPark (gratuite, sur App Store et Google Play) qui propose des programmes sur des machines spécifiques (squats, appareils pour les abducteurs, fentes, etc.).

BarreShape, 25 € le cours, 86, rue Quincampoix, Paris-3^e, barreshape.com
Blanche, 160 € par mois, cours illimités, 21, rue Blanche, Paris-9^e, 21blanche.com

O-Zone, 19 € la séance, 25, rue Boulan, Bordeaux (33), o-zone.fr
Impulse, 15 € le cours, 99, rue de Gerland, Lyon (69), impulse.fr

10 CIBLER LES CAPITONS

Le massage est essentiel pour diminuer la cellulite, mais encore faut-il comprendre d'où elle vient. Selon la spécialiste de la minceur Martine de Richeville, « les principales causes sont les déséquilibres hormonaux et émotionnels, la sédentarité ou une mauvaise alimentation. Avant de débiter un protocole, il faut donc bien les identifier pour mieux traiter ensuite. » L'idéal ? Des automassages de palper-rouler quotidiens avec des crèmes ou des huiles amincissantes, ou des programmes en institut qui agissent en profondeur sur les tissus et les amas graisseux du corps. ■
Remodelage Martine de Richeville, 150 € les 50 mn, 13, bd Malherbes, Paris-8^e, martinedericheville.com. Et aussi à La Maison du Tui Na, 55 € les 30 mn de palper-rouler. lamaisondutuina.fr