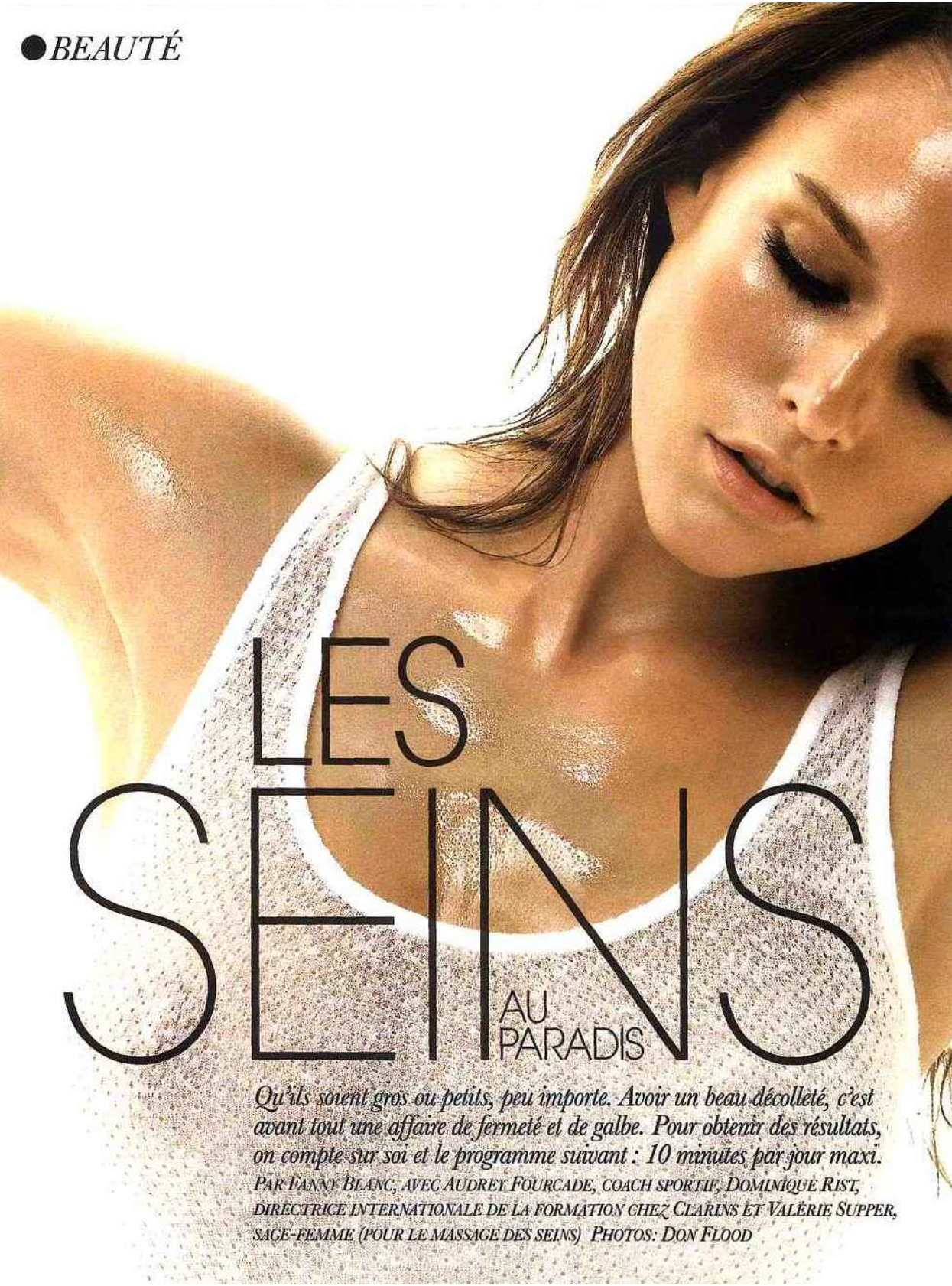


● BEAUTÉ



LES SEINS AU PARADIS

Qu'ils soient gros ou petits, peu importe. Avoir un beau décolleté, c'est avant tout une affaire de fermeté et de galbe. Pour obtenir des résultats, on compte sur soi et le programme suivant : 10 minutes par jour maxi.

PAR FANNY BLANC, AVEC AUDREY FOURCADE, COACH SPORTIF, DOMINIQUE RIST, DIRECTRICE INTERNATIONALE DE LA FORMATION CHEZ CLARINS ET VALÉRIE SUPPER, SAGE-FEMME (POUR LE MASSAGE DES SELNS) PHOTOS: DON FLOOD



1/ AU RÉVEIL, ON MUSCLE

En ouvrant l'œil, on commence par s'étirer. Et puis, dans la foulée, on enchaîne avec l'exercice dit de « la croix », parfait pour stimuler les muscles pectoraux. Si le matelas n'est pas assez ferme, on s'étend sur le sol.

- Allongée sur le dos, les jambes bien droites, on tend les bras de chaque côté, à l'horizontale (dans la position de la croix, donc).
- Sans plier les coudes, rapprochez les poignets au-dessus de votre poitrine puis reposez. Répétez 20 fois.
- Pour varier les plaisirs, on peut faire cet exercice les coudes pliés, formant un angle droit. Ramenez les pointes des coudes pour qu'elles se touchent, là aussi 20 fois.
- L'option balèze : porter des poids de 1 kg dans chaque main. Gardez aussi en tête que la natation, le dos crawlé en particulier, est une bénédiction pour la poitrine.

SOUS LA DOUCHE, ON RAFRAÎCHIT

Petit rappel : le sein est composé d'une glande entourée de graisses, qui repose sur deux muscles (le petit et le grand pectoral), soutenue par des ligaments et la peau. D'où l'importance des exercices de musculation, mais aussi, pour booster la micro-circulation, de terminer sa douche par un jet d'eau froide (idéalement, glacée) sur les seins pendant une bonne minute, en décrivant de petits cercles avec le pommeau. Tant qu'on y est, on rafraîchit tout le corps, pour raffermir les chairs. Ce rituel a pour effet de produire des résultats immédiats (seins fiers, qui pointent immanquablement)... en boostant le moral au passage.

Débardeur,
Majestic.



AVANT DE S'HABILLER, ON APPLIQUE UN SOIN

Abusez sans modération (et dès que possible) des soins « beau buste ». Selon l'âge et la problématique, on opte pour un lait fermeté ou carrément un soin tenseur, « ascenseur cosméto » du sein.

UNE FORMULE FERMETÉ...

Son obsession : la qualité de la peau. Il améliore la tonicité, nourrit l'épiderme et laisse un film tout doux. Dès 20 ans, quand le sein est encore « du jour » (dixit Juliette Gréco), on peut adopter ce produit. Le bon geste : déposer une noisette de produit sur le bas du sein, travailler en mouvement circulaire et remonter vers le cou.

- Bourré d'actifs raffermissants et antioxydants, pour la jeunesse éternelle (du sein). Remodelant Buste, Elancyl, 18,80 €.
- Enrichi en centella asiatica de Madagascar, une plante aux vertus raffermissantes. Lifting Buste, Yves Rocher, 28 €.
- Un cocktail (bio) de fruits, algue et résine pour retrouver du gonflant. Sérum Lift-Fermeté, Cattier, 17,90 €.

... OU UN SÉRUM TENSEUR ?

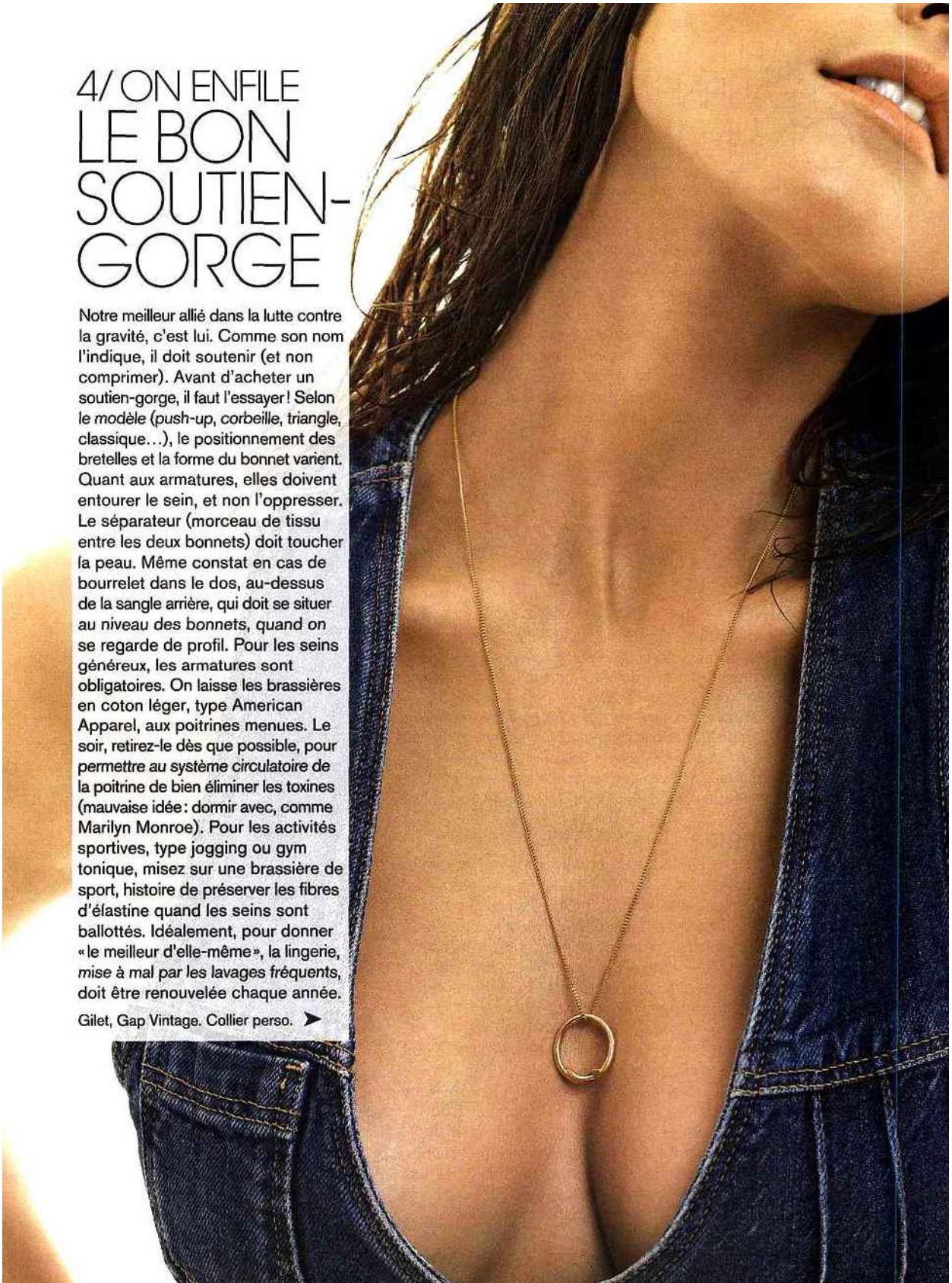
A dégainer quand le sein pique du nez, après un bébé, par exemple. Il resserre les tissus et « lifte » via ses actifs astringents, à condition d'être un réflexe quo-ti-di-en. Le bon geste : pour bien imprégner la peau, tenir le sein au creux d'une paume, tout en étirant le produit vers le cou, à l'aide de l'autre main. Exercer une légère pression pour faciliter l'absorption.

- Un polymère vient former un voile liftant qui protège les actifs pour leur permettre de bosser sans être interrompus. Complexe Raffermissant Aromatique pour le buste, Shiseido, 45,50 €.
- Le biopolymère de protéines d'amande douce offre un effet tenseur immédiat et le Purple Bengle PFA soutient les fibres de collagène et d'élastine. Gel Buste Lift et Fermeté, Chanel, 60 €.
- Les biopolymères de blé forment un maillage imperceptible en surface qui aide les seins à « remonter la pente ». Et des nacres irisées donnent un aspect soyeux à la peau. Spray Tenseur Bust Lift, Lierac, 33 €.
- Ce gel frais renforce l'armature des seins au fil des applications pour ne jamais fléchir. Gel Buste Super Lift, Clarins, 48,95 €.
- L'extrait de mukul, utilisé en médecine indienne, capte les graisses pour tenter d'étoffer la poitrine. Bust Serum 2.0, Talika, 39 €.

4/ ON ENFILE LE BON SOUTIEN- GORGE

Notre meilleur allié dans la lutte contre la gravité, c'est lui. Comme son nom l'indique, il doit soutenir (et non comprimer). Avant d'acheter un soutien-gorge, il faut l'essayer ! Selon le modèle (push-up, corbeille, triangle, classique...), le positionnement des bretelles et la forme du bonnet varient. Quant aux armatures, elles doivent entourer le sein, et non l'oppresser. Le séparateur (morceau de tissu entre les deux bonnets) doit toucher la peau. Même constat en cas de bourrelet dans le dos, au-dessus de la sangle arrière, qui doit se situer au niveau des bonnets, quand on se regarde de profil. Pour les seins généreux, les armatures sont obligatoires. On laisse les brassières en coton léger, type American Apparel, aux poitrines menues. Le soir, retirez-le dès que possible, pour permettre au système circulatoire de la poitrine de bien éliminer les toxines (mauvaise idée : dormir avec, comme Marilyn Monroe). Pour les activités sportives, type jogging ou gym tonique, misez sur une brassière de sport, histoire de préserver les fibres d'élastine quand les seins sont ballottés. Idéalement, pour donner « le meilleur d'elle-même », la lingerie, mise à mal par les lavages fréquents, doit être renouvelée chaque année.

Gilet, Gap Vintage. Collier perso. ➤



5/ À TABLE, ON PEAUFINÉ SON MENU

L'assurance d'une poitrine de rêve pour longtemps, ça passe aussi par l'assiette. Les aliments « alliés » ? Ceux qui sont enrichis en oméga 3 et 6, à pister sans hésiter quand on est enceinte ou en période de régime, pour booster les cellules de la fermeté. Vive l'avocat, le saumon, la mâche ou les sardines. Remplacer son huile pour la vinaigrette classique par celles de noix, sésame ou carthame et préférer la crème d'amandes au beurre, dans les féculents. Autre catégorie d'aliments indispensables : les protéines (œufs, viande, volaille, poissons...). Voilà pourquoi les régimes hyperprotéinés reviennent à la bonne tenue des seins malgré la perte de poids.



3 GADGETS BEAUX SEINS

- **Un accessoire malin**, qui s'agrafe sur les bretelles à l'arrière, pour les rapprocher et transformer votre soutien-gorge en modèle pigeonnant et vous permettre de porter des T-shirts à emmanchures américaines. Embelliseur Effet Push Up, Créa Pecan, 3,80 €.
- **Des coques en silicone** à « coller » sur ses seins pour un décolleté fier et bombé, même sans soutif. L'astuce idéale pour les dos-nus plongeants de l'été. Soutien-gorge Pump Up The Volume, Sephora, 9,90 €.
- **Un appareil en mousse** à glisser dans son sac, et à presser entre ses mains pour muscler son décolleté. Seins Fermes Gym, Jeanne Piaubert 31 €.

ET LA CHIRURGIE ?

Pour réduire une poitrine envahissante, la sauver de la chute libre ou gagner une taille de bonnet, l'opération chirurgicale peut être une solution. Une décision à mûrement réfléchir (anesthésie générale, investissement...). Au menu des suites opératoires : soutien-gorge de maintien, crèmes pour effacer les cicatrices et antalgiques légers pour les douleurs. Avec le docteur Patrick Bui, chirurgien esthétique.

- **Réduire** On ôte l'excès de peau, de volume dans les glandes et parfois de graisse (à la clé, 2-3 cicatrices autour de l'aréole). Comptez 4 jours d'hospitalisation, 10 jours d'arrêt de travail et 2 000 à 5 000 € (remboursés par la Sécu sauf en cas de dépassement d'honoraires).
- **Grossir** On incise sous le bras ou la partie inférieure de l'aréole, d'où des cicatrices discrètes. Les prothèses, en silicone, s'adaptent à la forme des seins, pour éviter l'effet Pamela Anderson. Comptez de 5 000 à 7 000 € selon les chirurgiens et les cliniques (non remboursé).
- **Hisser** Le chirurgien retire l'excès de peau pour un effet « plumpy ». L'hospitalisation dure 24 à 48 heures + 1 semaine d'arrêt de travail maxi. Sauf grosse variation de poids, la poitrine garde un profil altier une bonne quinzaine d'années. Comptez 5 000 € en moyenne (non remboursés).

LE SOIR, ON MASSE AVANT DE SE COUCHER

Même si l'idée paraît saugrenue de prime abord, il ne faut pas hésiter à masser ses seins. D'abord, ça soulage, des tensions et autres « lourdeurs ». Ensuite, ça entretient la fermeté en stimulant la circulation sanguine et lymphatique transportant les éléments nutritifs. Enfin, ça permet de prendre contact avec son corps et de déceler d'éventuelles anomalies. Voici trois modelages à connaître sur le bout des doigts.

LE 8 Placez une main à plat sous le sein et dessinez un 8 en massant autour des deux seins.

LE POMPAGE Posez les deux mains l'une sur l'autre bien à plat sur le sein, paume sur l'aréole. Exercez une pression douce et ferme comme pour aplatir, en remontant ainsi la poitrine pressée vers le cou. Relâchez en douceur.

LE PÉTRISSAGE DOUX Accueillez la rondeur du sein dans une main en enveloppant tout son galbe. Pétrissez-le doucement dans tous les sens (avec douceur, hein, comme le nom du massage l'indique). Faites rouler le sein sur le muscle pectoral, situé près des aisselles, dans de grands mouvements lents et circulaires. Un exercice à éviter en période de grossesse ou d'allaitement.

Pour approfondir le sujet, découvrez les ateliers « Soins et Massage des Seins », 39 € les 45 minutes. Espace Weleda, 10, avenue Franklin-Roosevelt, 75008, 01 53 96 06 15 ou Espace-weleda.fr ■



Débardeur, Isabel Marant.

RÉALISATION : SABINE MAIDA.
STYLISME : SHARLEEN
NAQUET. COIFFURE : THOMAS
DUNKIN @ THE WALL GROUP.
MAQUILLAGE : KYRIAKI
SAVRANI @ FACTORY
DOWNTOWN. MANNEQUIN :
KIM CLOUTIER @ FORD PARIS.