



BEAUTÉ

GALBEZ CE SEIN...

TOUS LES DÉCOLLETÉS SONT BEAUX
POURVU QU'ON S'EN OCCUPE. SOINS
TENSEURS, MASSAGES TONIFIANTS, ASTUCES
PUSH-UP, SECRETS ANTI-CHUTE..., NOTRE
STRATÉGIE POUR ÊTRE À LA HAUTEUR.

PAR MARION LOUIS. PHOTOS LISE-ANNE MARSAL. RÉALISATION DELPHINE PERROY.

L

es seins, c'est comme les empreintes digitales : il n'y en a pas deux qui se ressemblent. Et pourtant, ils sont tous faits pareil : une glande, de la graisse et une enveloppe cutanée qui doit soutenir le tout des années durant. Hormones, grossesses, pesanteur et yo-yo compris. Le muscle ? Il est dessous et se la coule douce. Imaginez le challenge pour la peau. Toute erreur se paie cash. Envie de laisser tomber ? « Il n'est jamais trop tôt et jamais trop tard pour embellir son buste », assure Dominique Rist, responsable de la formation chez Clarins. Certes, la cosmétique ne peut pas redresser les situations trop chancelantes, mais elle peut raffermir et même repulper... un peu. Et la prévention, ça marche vraiment. À condition de se prendre en main tous les jours. À chaque bonnet, sa stratégie...

80 A PETITS MAIS SEXY

On les aime car le pouvoir de séduction ne se mesure pas en centimètres. Et que l'on peut porter débardeurs et mousselines sans risquer l'attentat à la pudeur.

On les maternelle : chez Weleda, on croit dur comme fer aux bienfaits du massage des seins quotidien, dès la puberté. La marque a même créé des ateliers avec l'aide de la sage-femme Valérie Supper. On y apprend à les accepter, à soulager les tensions, à déceler les éventuelles anomalies, mais aussi à entretenir leur tonicité, à les regalber naturellement et même à les développer (1).

On les touche : « Le simple fait de travailler la peau et de modeler sa poitrine la raffermir et augmente le volume », confirme Agnès Orlandi, responsable des soins Payot. Effleurages, pétrissages, malaxages..., l'important, c'est d'œuvrer régulièrement et doucement. On réchauffe un peu d'huile ou de crème dans le creux de la main et on malaxe sa poitrine avec le plat des mains en montant jusqu'à la base du cou.

On soutient la base : le petit et le grand pectoral. Certes, on ne peut pas muscler ses seins, et personne n'a envie de jouer les bodybildeuses (lesquelles n'ont plus de poitrine, tant l'exercice a mangé le gras), mais plus le muscle est tonique, plus les petits formats paraissent rebondis.

ATOUT SÉDUCTION

À droite, mise en beauté Véra Dierckx avec le Remodelant Buste, Elancy et la Gelée Fondante Autobronzante, Galénic. Coiffure Tié Toyama. Robe en crochet, Emilio Pucci. Bagues Mauboussin. Bracelet Tiffany & Co.

UN VOILE DE SOLEIL

À gauche, poudre Terra Inca, Terracotta, Guerlain.





PHOTOS LISE-ANNE MARSAL, GILBERT BENEŠTY ET D. R. (PRODUITS)

80 A : REPULPEZ



On fait sa prière deux fois par jour. Un grand classique qui a fait ses preuves : mains jointes à hauteur du menton, coudes écartés, on serre fortement les paumes l'une contre l'autre (ou on écrase une balle en mousse entre les deux). Trois séries de vingt.

L'exercice du coach Christophe Ruelle (2) : prendre un petit haltère d'un kilo ou une petite bouteille d'eau dans chaque main. Allongée sur le dos, jambes fléchies sur la poitrine, bras tendus devant soi, les ouvrir sur les côtés et remonter lentement. Trois séries de douze. Puis cinq de quinze.

On se jette à l'eau : natation, Aquagym..., tous les sports aquatiques tonifient et freinent le relâchement.

On se douche à l'éco-saïse : le jet d'eau fraîche autour des seins en fin de douche, c'est le b.a.-ba du beau buste. Ça rétracte les tissus et stimule la micro-circulation. On fuit les bains chauds qui ramollissent.

La ruse de Dominique Rist, de l'Institut Clarins : congeler dans le bac à glace un mélange d'eau et de gel tenseur pour le buste, puis masser sa poitrine avec un de ces glaçons jusqu'à ce qu'il soit fondu. Effet garanti.

Le bon maillot : de préférence un deux-pièces de couleur vive ou avec motifs. On mise sur la forme triangle, push-up ou bandeau froncé. On évite de porter des soutiens-gorge rembourrés à l'année. À long terme, la poitrine supporte mal l'excès de chaleur et les contraintes.

Les sains réflexes : hydrater, c'est déjà raffermir. On les crème tous les jours, en évitant l'aréole. Le soir, on les nourrit avec une huile parfumée, comme l'Huile Harmonisante à la rose musquée, Weleda ou l'Huile Sublime Bois d'Orange, Roger & Gallet.

Avant et après la grossesse : Huile Tonic, Clarins ; Huile Corporelle Prunelle, Dr. Hauschka. Pour les moins jeunes : Huile d'Argan, Fleurance Nature.

Les soins Wonderbra : Gel Buste Super Lift, Clarins ; Gel Crème pour le Buste, Melvita.

C'est gonflé : l'effet pulp, de la fiction ? Certains produits promettent de vous faire gagner une taille de bonnet. En plus des agents tenseurs et raffermissants habituels, ils contiennent des extraits végétaux qui aideraient les cellules grasses à capter la graisse. Sans effet hormonal, évidemment. Gros succès chez Sephora de Bust Serum 2.0, de Talika. Même principe avec Décolleté 3D+, de Jeanne Piaubert. On avoue ne pas avoir essayé.

On triche un peu : si la poitrine ne pigeonne pas assez, on met en valeur le décolleté et les épaules avec une huile pailletée qui va attirer la lumière, comme l'Huile Prodigieuse Or, Nuxe ; l'Huile Sèche Scintillante Acorelle ; l'Eau Secrète, T. LeClerc. « On peut aussi estomper une touche de rose vif entre les deux seins pour accentuer le bombé par illusion d'optique », conseille Isabel Kindinis-Abriol, maquilleuse de cinéma.

Pour monter le volume : tentée par les injections de graisse ? Le Dr Bertrand Mattéoli, chirurgien-plasticien, conseille d'attendre un peu et rappelle qu'elles ne sont pas officiellement autorisées. Quant aux injections d'acide hyaluronique, elles peuvent gêner la lecture des mammographies. Restent les prothèses... à condition de choisir une taille adaptée à son anatomie et de ne pas viser trop haut. Même refaits, les seins sont soumis au vieillissement, à la pesanteur et doivent faire l'objet des mêmes soins. Il vous en coûtera environ 5 000 € pour... dix à quinze ans.

(1) N° consommateurs : 0.811.02.5000. www.weleda.fr

(2) www.christopheruelle.com

DÉCOLLETÉ VOLUPTUEUX

À droite, mise en beauté Véra Dierckx avec le Liss Minute Autobronzant et l'Embellisseur Lèvres Éclat Minute 02, Clarins. Coiffure Tié Toyama. Blouse Zadig & Voltaire. Bague Pomellato. Bracelet Tiffany & co. Bracelet en diamant, Messika.



PHOTOS LISE-ANNE MARSAL, GILBERT BENESTY ET D. R. (PRODUITS)

90 C : TONIFIEZ

90 C DU GLAM ET DU GALBE

On les aime parce qu'ils ont le modèle pin-up, mais attention, les lois de l'attraction sont impénétrables !

On se grandit : et le quotient séduction remonte illico. Pour les garder à la hauteur, tout commence par une bonne posture. « Tout ce qui fait pencher vers l'avant accentue le relâchement cutané », rappelle Dominique Rist. Dès qu'on y pense, bomber la poitrine vers l'avant et tirer le cou vers le haut. On doit sentir les omoplates se rapprocher. Autre petit exercice utile, surtout quand on travaille sur ordinateur : les bras le long du corps, faire rouler les épaules d'avant en arrière, l'une après l'autre puis les deux ensemble.

On se redresse : on tient aussi ses seins avec son dos. Plus celui-ci est fort, plus la poitrine paraît fière. CQFD : de la gym, moins de régime.

On booste son buste en gommant cette peau si fine et si fragile deux fois par semaine. Cette manœuvre augmente sa résistance et son élasticité. On préfère un exfoliant visage, plus fin que celui pour le corps.

On renonce au topless sous le soleil. Sauf si vous voulez un cou fripé et le blues sous la blouse... Dès les beaux jours, on protège son décolleté comme le visage et les mains avec un écran solaire à indice élevé. Peur des marques blanches ? Un soupçon de lait hydratant autobronzant le soir, et on n'y verra que du feu.

On fait des huit autour des seins avec les mains pour appliquer son produit buste, puis des mouvements lissants ascendants vers le menton.

Les crèmes parachute : elles sont enrichies en actifs raffermissants mais aussi en agents astringents et tenseurs de surface qui tissent comme un maillage invisible à la surface de la peau. Elles ne font pas de miracle, mais avec de la patience et de la régularité, la poitrine paraît plus dense, le grain de peau plus soyeux, plus serré.

Soutiens-gorge cosmétiques pour un effet tenseur immédiat : Bust-Performance, Payot ; Perfect Sculpt, Decléor ; Mousse Buste Lift-Fermeté, Dr. Pierre Ricaud. Pour redensifier au jour le jour : Lait Buste Ultra-Fermeté, Clarins ; Remodelant Buste, Elancyl. Sérums Lift-Fermeté, Cattier.

On sublime : leur galbe en balayant la naissance de la poitrine avec un gros pinceau imprégné de terre de soleil irisée, comme la Terracotta Mosaic de Guerlain, vendue chez Sephora.

Remise en forme : une fois les seins relâchés, difficile de remonter la pente. « Si le volume est suffisant et la chute pas trop accentuée, on peut les relever sans prothèse, explique le D^r Bertrand Mattéoli. Juste en enlevant de la peau, en les recentrant et en les regalbant. » Mais il faut compter un an pour que la cicatrice autour de l'aréole soit invisible (environ 4 500 €).

Au bonheur des dames

● LE MEILLEUR PRODUIT DE BEAUTÉ

POUR LES SEINS ? « Le soutien-gorge, répond Claire Terentiev, directrice de la création chez Chantelle et Orcanta. Or, huit femmes sur dix ne connaissent pas leur taille. Pourtant, c'est primordial. Il faudrait mesurer sa poitrine à chaque fois, car non seulement le corps change souvent, mais tout dépend de la marque et de l'effet désiré. Dans l'idéal, il faudrait un modèle par tenue et le jeter dès qu'il est détendu. On en est loin, car les Françaises n'en achètent que deux par an en moyenne. »

● **AUTRE CERTITUDE :** nos seins grossissent à vue d'œil. Il y a dix ans, ils faisaient 90 B en moyenne. On en est à 90 C. Et aux États-Unis, on voit des bonnets E.

● **LES GRANDES TENDANCES ?** « Les tissus invisibles, les coques à mémoire de forme, qui font une silhouette canon, et le grand retour de la dentelle, poursuit notre experte. Côté couleurs, le nude, le noir et le blanc font toujours la course en tête. L'orangé, les pastels jaunes et verts, toujours des flops. Fashion : le bleu aqua. »

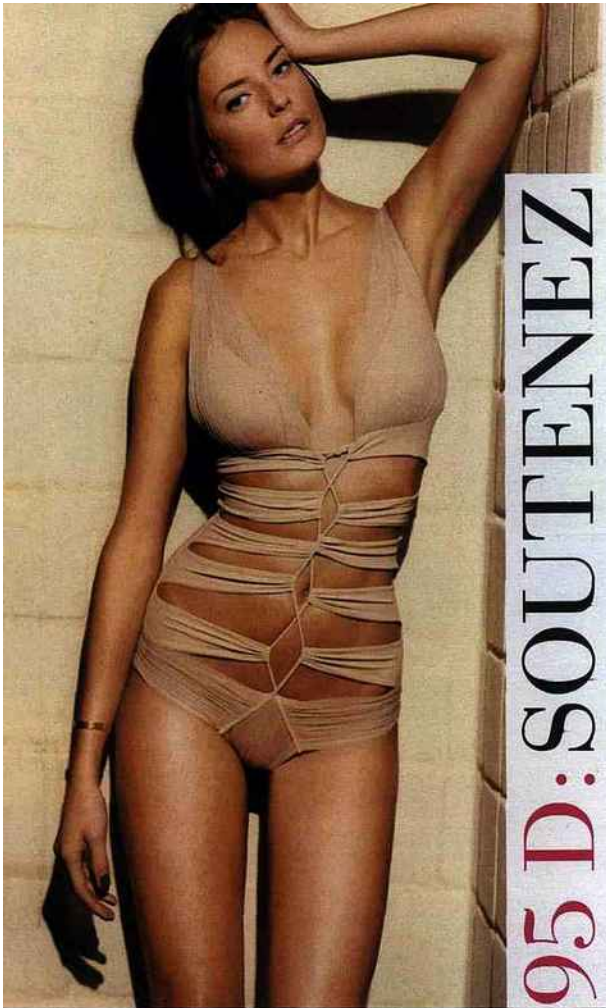




PHOTOS LISE-ANNE MARSAL, GILBERT BENESTY ET D. R. (PRODUITS)

**ATTRACTION
FATALE**

Mise en beauté
Véra Dierckx avec
le Bust Lift Spray
Tenseur et l'Huile
Sensorielle
aux 3 Fleurs, Lierac.
Coiffure Tié
Toyama. Soutien-
gorge Rosy.
Micro- chemise
Alaia. Culotte
Aubade. Bracelet
Messika. Bague
Djula. Croix
Pomellato.



95 D PULPEUX MAIS ÉLÉGANTS

On les aime parce qu'ils sont doux, maternels, rassurants.

On les apaise : souvent lourds à porter et sujets aux tensions, ils ont besoin de drainages réguliers. Chez Weleda, on conseille de réaliser un mouvement de pompage deux ou trois fois par semaine. Poser les deux mains l'une sur l'autre bien à plat sur le sein, paume sur l'aréole. Exercer une légère pression pour l'aplatir, puis le remonter ainsi vers le cou. Relâcher en douceur.

On fait l'oiseau : plus la poitrine est volumineuse, plus le dos doit être musclé. L'exercice de Christophe Ruelle : assise au bord d'une chaise ou d'un lit, s'incliner vers l'avant, le dos et la nuque rectilignes. Bras tendus vers le bas, les lever sur les côtés en rapprochant les omoplates, comme un oiseau qui déploie ses ailes. Tenir quelques secondes en l'air et relâcher. On peut travailler avec des petits haltères ou des petites bouteilles d'eau. Trois séries de quinze.

On privilégie le confort et le maintien avec des vêtements qui ne compriment pas. Quelle que soit leur taille, jamais de sport sans soutien-gorge adapté.

Le bon maillot : une pièce avec bonnet renforcé. On évite le style brassière et les push-up vertigineux. Les rondes au balcon risqueraient de manquer de chic.

On les confie à des mains expertes. Les soins buste en institut ne redressent pas que le moral et la confiance en soi. Ils donnent un vrai coup de peps avec plein de conseils utiles... Outre les deux valeurs sûres, Clarins et Piaubert, nous vous suggérons :

- Le Soin Lift-Correction de l'Espace Payot. Il regalbe et raffermi tout le corps mais, si vous le souhaitez, il peut se prolonger par dix minutes de modelage spécifique pour les seins avec en prime un mini-cours de gym des pectoraux (une heure, 130 €).

www.payot.com

- Le Soin Total Optimizer de l'Espace Yon-Ka, un soin anti-âge complet pour le visage, le cou, le buste et le décolleté, qui allie techniques anti-relâchement et antirides. Une heure et demie, de 90 € à 150 €.

Tél. : 01.45.44.39.79. www.yonka.com

On remonte le temps : avec une poitrine plantureuse, il faut veiller encore plus sur son décolleté. « Moins protégé que le visage, il vieillit et se tache très vite, insiste le D' Nadine Pomarède, dermatologue. De plus, il subit maints froissements pendant la nuit. À prévoir à la rentrée : contre les taches et les rougeurs, les lasers pigmentaires et vasculaires sont de bonnes indications. Si ridules il y a, on préconise de la revitalisation avec la mésothérapie (mini-injections superficielles de vitamines, d'agents hydratants...). Trois séances espacées de quinze jours seront nécessaires. »

On s'allège : s'ils vous pèsent vraiment, le chirurgien peut les diminuer et les remonter en même temps. « Quand on enlève plus de 300 grammes par sein, l'opération peut être prise en charge par la Sécurité sociale », précise le D' Mattéoli. ■

TOP SENSUEL

Mise en beauté :
Véra Dierckx. Coiffure
Tié Toyama. Maillot
DSquared. Bague et
bracelet, Dinh Van.

SANS FAIBLESSE ET SANS TACHE

avec le Lait Buste
Ultra-Fermeté,
Clarins, et la Crème
Anti-Âge pour
le Décolleté,
Chantecaille.

