

**2. Booker son docteur « Belles Jambes » pour être impeccable l'été prochain**  
Premier spécialiste sur la liste : l'angiologue, qui élimine les varicosités. Avant d'attaquer le traitement, un bilan vasculaire via l'écho-Doppler s'impose pour checker d'éventuels problèmes veineux plus graves, comme les varices. Ensuite, les petits vaisseaux sont traités, selon leur taille et leur localisation, par la microsclérose (injection de produit), le laser vasculaire ou la thermocoagulation (envoi de chaleur par une onde haute fréquence). Autre intervention à pratiquer hors période solaire : l'épilation au laser. A faire impérativement chez un médecin lasériste. Le nombre de séances varie en fonction de la pilosité, de la zone et du cycle de pousse.

Photos Martine Richier; Matt Jones; Silvina Rostan. Réalisation Lauriane Seignier.

**4. Affiner sa taille pour mieux se serrer la ceinture**  
La mode de la saison étrangle la taille, du coup, il n'y a qu'une seule solution pour afficher sa nouvelle fashion addiction : travailler ses obliques (les abdos situés sur les côtés). Les sports qui donnent des résultats dès deux mois de pratique : danse, boxe, arts martiaux, Gyrotonic, Pilates, Swiss-ball. A lire pour trouver des exercices complémentaires à faire au quotidien : « Ma forme et moi », de Helen Haynes et Isabelle Sansonetti (éd. Plon).

**5. S'offrir un teint de poupée russe**  
On attendait impatiemment les soins de Julia Lemigova, la créatrice de l'institut Joÿa (l'une de nos adresses préférées pour se faire masser). Huiles essentielles et plantes russes composent ces formules protectrices et pro-éclat. Notre coup de cœur : la crème Pétales de Sibérie, bourrée d'orchidée blanche et de ginseng. (Ligne Russie blanche, à partir de 70 € sur [www.joia.fr](http://www.joia.fr))

**6. Se (re)mettre à l'Aquagym pour sculpter sa silhouette...**  
... parce que c'est le sport qui offre le meilleur rapport investissement/résultat en matière de galbe et qu'il est devenu ultra-pointu avec sa palette de cours. Le temple de l'Aquagym, c'est la Villa Thalgo qui vient de rouvrir ses portes et qui propose neuf cours différents. (Rens. au 01 45 62 00 20 et sur [www.villathalgo.com](http://www.villathalgo.com))

**3. Epicer toutes ses crèmes avec un seul produit malin...**

... histoire d'avoir meilleure mine quand on en a envie. C'est possible avec ce concentré de pigments à mélanger à sa crème de jour ou à son fond de teint (souvent trop pâle au retour des vacances) pour rehausser à volonté sa carnation. (Color to Mix, Helena Rubinstein, 10 ml, 29,50 €.)

COLOR TO MIX  
tailor-made shade creator créateur de teintée sur-mesure

