

Bien-être

Les bienfaits de la douche

JMN (Sce doctissimo)

Libreville/Gabon

LA magie de la douche c'est qu'en quelques minutes, elle remet d'aplomb, efface la fatigue, élimine les tensions et éclaircit les idées. Des gels tonifiants, hydratants, adoucissants... aux parfums gourmands ont remplacé les savons d'antan pour en faire un pur moment de délice. La douche n'est plus "seulement" faite pour se laver ! Tour à tour, elle réveille, tonifie apaise et hydrate les peaux desséchées par le soleil. On en use et abuse à chaque heure du jour et de la nuit !

A chaque moment de la journée, sa douche

Il y a celle du matin, qui après une longue nuit de sommeil, remet le moteur en marche, dégourdit mus-

cles et articulations et nous prépare pour une "bonne journée". Pour en optimiser les effets, mieux vaut choisir un gel douche aux senteurs vivifiantes et toniques.

Il y a celle de la fin de journée qui nous lave de la sueur, de la pollution ou du sable et du sel. Particulièrement bienfaisante et relaxante, elle permet au corps d'oublier la chaleur de la journée et aux jambes, quand on la termine par un jet d'eau froide, de se faire toutes légères. Cette douche, signe un des rares moments d'intimité, alors autant en profiter pour chouchouter sa peau avec un gel douche aux actifs hydratants.

Enfin, il y a la douche bien méritée, celle qui récompense l'effort physique accompli lors d'un jogging, d'un match, d'un cours de fitness ou d'un shopping. Comme un petit miracle



Photo : D.R.

Les gels douche sont devenus un classique de la toilette.

l'eau apaise les tensions, allège la température et favorise le retour à la normale. On en sort propre, détendu... en pleine forme !

Le gel douche : un classique de la toilette

Il y a quinze ans, le gel-douche c'était un petit luxe, une note de fantaisie, qui tranchait avec l'habituel savon. Peu à peu, il a trouvé sa place dans les salles de bains. Un succès

qui s'explique par les qualités et les avantages des gels-douche : on les glisse dans sa trousse de toilette ou son sac de sport sans souci, oubliant du même coup nos vieilles boîtes à savon. Tant ils respectent la peau et ont fait de gros efforts sur la rinçabilité. Quant à leurs parfums, vue l'abondance de l'offre, chacun trouvera le sien.

Pour nous permettre de protéger l'hydratation de

la peau, les marques de cosmétiques ont mis au point des formules douces au Ph neutre. Ces gels lavant nouvelle génération sont riches en actifs nourrissants et renforcent la barrière protectrice de la peau.

Enveloppé d'un film protecteur et protégé du dessèchement cutané, l'épiderme retrouve toute sa douceur et sa souplesse. Adaptés à une utilisation quotidienne, les gels-douche surgras ou enrichis en huiles relipidantes sont très hydratants et particulièrement conseillés aux peaux sensibles. Un tout nouveau produit a fait surface ces derniers mois dans les rayons de nos hypermarchés : le lait corps à appliquer directement sous la douche après vous être rincée. Cet hydratant minute peut se révéler être très pratique pour les plus pressées.

La douche : le bon moment pour s'hydrater

Après avoir imaginé des gels-douche aux fragrances plaisir, puis aux formules protectrices, les marques de cosmétiques proposent aujourd'hui des soins hydratants spécialement élaborés pour une application sous la douche. Ces soins hybrides réinventent l'hydratation et nous font découvrir une nouvelle gestuelle : celle d'appliquer le lait hydratant sous la douche. Pratiques et futés, ces laits corps nous font gagner un temps précieux. En effet, si la peau est aussi douce et hydratée qu'avec un lait traditionnel, il n'y a aucun effet collant. Résultat ? A peine la douche terminée, on peut s'habiller ! Cependant, attention, ces laits ne sont pas des gels douches, ils s'appliquent sur peau propre.

Beauté

Quelques astuces antibourellets

JMN

Libreville/Gabon

En plus d'être inesthétiques, nos bourellets ont généralement tendance à être assez difficiles à déloger une fois qu'ils sont installés. Heureusement, les bourellets ne sont pas une fatalité, et avec un peu de bon sens, quelques efforts et une bonne dose de motivation, on peut s'en débarrasser.

Le site Fourchette et Bikini conseille ces quelques astuces pour renouer avec un joli ventre plat.

AVOIR un petit ventre ou petit bidon quand on est une femme peut être sexy. Mais, quand le petit bidon se transforme en énorme bouée avec des bourellets disgracieux, notre sexy-attitude en prend un sacré coup. Pour se débarrasser de ces invités malvenus, suivez le guide.

Se tenir bien droite

Voici une astuce toute simple pour commencer : quand on a quelques bourellets disgracieux et qu'on ne veut ni les entretenir, ni attirer l'attention des regards, il est super-important de se tenir bien droite.

Et oui : quand on adopte une posture voûtée avec le dos rond, en plus de ressembler au Bossu de Notre-Dame, on incite nos muscles abdominaux à se relâcher... Tandis que quand on se tient bien droite, on a l'air plus classe et on favorise le gainage de la ceinture abdominale. Ceci est valable

aussi bien quand on est assise que debout évidemment !

Éviter le stress

Malheureusement pour les femmes, quand elles stressent, elles ont tendance à gonfler... du bas ventre ! L'explication est scientifique : durant un épisode stressant, l'organisme produit de la cortisol en grande quantité. Or, il s'agit d'une hormone fourbe qui empêche la bonne combustion des graisses et qui favorise même leur stockage dans le bidon. Alors évidemment, quand on est une grande stressée, c'est plus facile à dire qu'à faire... Pourquoi ne pas tester le yoga, la sophrologie et les huiles essentielles pour des moments détente?

Manger la peau des fruits et légumes

Et oui : pour brûler la graisse au niveau du ventre et se débarrasser de nos bourellets, il est impératif de consommer suffisamment de fibres au quotidien. Sans compter que comme elles favorisent le transit, les fibres sont vraiment les alliées parfaites des ventres plats... Mais, on oublie souvent que c'est dans leur peau que les fruits et les légumes renferment le plus de fibres ! Alors la prochaine fois qu'on mange une pomme, une pêche, une tomate ou une aubergine, on ne l'épluche pas, notre ventre nous le rendra. Bien évidemment, pour éviter de faire une cure de fibres et de pesticides, il est fortement recommandé d'acheter des

fruits et légumes bio...

Hydratation obligatoire

Quand on a des bourellets à perdre, il faut essayer de boire environ 2 litres d'eau par jour. Ceci pour 3 raisons :

- L'eau est une boisson acalorique qui remplit rapidement le ventre et crée une sensation de satiété durable, idéale pour réduire l'appétit et calmer les fringales.

- L'eau permet à l'organisme d'éliminer les toxines et de lutter contre la rétention d'eau qui peut faire gonfler les tissus au niveau de la paroi abdominale.

- Enfin, quand on ne boit pas assez d'eau, nos reins fonctionnent mal, et notre foie doit faire le job à leur place. Il a donc moins le temps de transformer la graisse en carburant pour l'organisme...

Une activité sportive régulière

Faire du sport, c'est embêtant, c'est fatigant, ça fait transpirer... Malheureusement, pour éliminer et brûler des calories, le sport c'est quand même ce qu'il y a de plus efficace. Et pour se débarrasser de bourellets disgracieux, il va falloir tenir un certain rythme : parce que s'inscrire à la salle de sport c'est bien, mais y aller même de manière épisodique c'est trop aléatoire, c'est moins bien...

Rappel : pour brûler de la graisse, il faut privilégier les sports qui font grimper le rythme cardiaque, comme la cardio (logique non ?), le running, le vélo... Et on essaie de s'y tenir au

moins 3 fois par semaine pour que les résultats soient visibles ! Pour brû-

ler la graisse abdominale encore plus rapidement : pratiquer un sport, certes,

mais essayer de faire notre séance le matin, avant le petit-déjeuner.



RAYON D'OR

WWW.RAYONDOR-BAGAGES.FR



Jusqu'à
-50%
*sur le prix
de vente conseillé

Dépositaire :

EVASION LIGHT
EASTPAK
SAMSONITE

DELSEY
AMERICAN TOURISTER
HERSCHEL

KIPLING
TED LAPIDUS
DESIGUAL

LACOSTE
TANN'S
IKKS

Nos 7 boutiques sur Paris

*M° République 176, rue de Temple PARIS 9 ^e Du lundi au samedi de 10h à 19h30 TEL : 01.42.32.03.39	*M° St-Lazare 60, rue St-Lazare PARIS 9 ^e Du lundi au samedi de 10h à 19h30 TEL : 01.40.76.32.39	*M° Rennes 115, rue de Rennes PARIS 6 ^e Du lundi au samedi de 10h à 19h30 TEL : 01.42.04.35.83	*M° Paray 38, rue de l'Armonisation PARIS 13 ^e Du lundi au samedi de 10h à 19h15 TEL : 01.43.20.69.71	*M° Alesia 72, rue du Général Leclerc PARIS 10 ^e Du lundi au samedi de 10h à 19h30 TEL : 01.43.39.61.22	*M° Gare de l'Est 81, Bd de Strasbourg PARIS 10 ^e Du lundi au samedi de 10h à 19h30 TEL : 01.43.36.12.72	*M° Gare du Nord 1, Bd de Denain PARIS 10 ^e Du lundi au samedi de 10h à 19h30 TEL : 01.43.36.98.72
--	--	--	---	---	--	--

PAS D'ENVOI - VENTE EXCLUSIVE DANS NOS MAGASINS - DETAXE A L'EXPORTATION