

MARION JONES SUR LES TRACES D'UNE CHAMPIONNE DÉCHUE

L'ÉQUIPE

magazine

**SELON
CHABAL**

Sa Coupe
du monde,
son image,
son avenir...
Il parle.

SOINS

Vitaminez votre peau

Perte de tonus et teint gris ? Usez des principes actifs gourmands pour un effet musclé.

Ce qui est bon à manger doit l'être également pour l'épiderme. Un crâneau qui séduit puisque de plus en plus d'aliments passent de l'assiette à la cosmétique. Les céréales sortent du bol en premier pour apporter une réponse hydratation, avec une préférence pour le blé et l'orge. Les fruits trouvent une place de choix, tant au niveau de la fermeté que du drainage. Pour une touche éclat, la palme revient à la vitamine C, qui, en outre, permet de fixer l'eau en vue d'une hydratation longue durée. Pour les plus gourmets, le cacao régénère la peau tout en la protégeant des agressions extérieures. De plus, sa teneur en vitamine E potentialise l'hydratation tout en apaisant. ■

1. VITAMINÉ

Pur concentré de vitamine C pour une peau plus résistante, sa formule convient parfaitement aux vieux loups de mer !

→ Pure Énergie d'Orange de Mary Cohr. 29 €. 01-44-55-85-22.

2. CONCENTRÉ

Talons, genoux et coudes... Contre les peaux extra-sèches, cette formule au beurre de cacao hydrate en profondeur.

→ Beurre de cacao de Palmer's. 5 €. 06-16-58-91-26.

3. ÉCLATANT

Antidote des peaux ternes, ce nettoyant visage contient du thé vert, du miel et du citron. Incontournable après une journée de moto.

→ Tea Cleanser Yerba Maté Kuhl's. 27 €. 01-42-78-70-11.

4. RAFFINÉ

Huile de macadamia, beurre de karité, amande et coco pour un véritable dessert de peau. Réservé aux filles ou à ceux qui rêvent de se faire croquer !

→ Crème Soufflée de Laura Mercier. 57 €. Au Printemps Haussmann, 01-42-82-80-00.

5. GIRLY

Une petite idée cadeau pour votre femme, amie, sœur, mère... Cannelle et orange pour une peau scintillante !

→ Shimmering Body Milk Cinnamon Orange Queen Isabella de Kings & Queens. 10,50 € Rens. : www.forkingsandqueens.com.

6. GOURMAND

Un bain de muesli et yaourt pour une chevelure en pleine forme.

→ Well Being de Stress Shampoo Davines. 13,40 €. 01-46-33-22-13.

7. ÉQUILBRÉ

Huiles végétales de quinoa, maïs, riz, sésame, lait d'avoine, blé et seigle pour un soin bihebdomadaire.

→ Masque muesli Nutri-Délice de Deciéor. 24 €. Parfumeries et grands magasins.

8. ANTISTRESS

Fève de cacao, cocktail de vitamines A, C et E, thé vert, gelée royale, huile de jojoba et beurre de karité, il est temps que la peau passe à table !

→ Crème de Choc Payot. 42,70 €. Parfumeries et grands magasins.

9. NOVATEUR

Cette fois-ci, vous pourrez ramener votre fraise. Cette formule en est gorgée pour une action anti-âge et une sensation de lift.

→ Sérum Anti-Âge de Tamaly's. 48,90 €. En pharmacies.

Soyez
entre de
bonnes
mains
avec Polaar



Polaar
ANTI-STRESS
MAINS EXPRESS
INSTANT
NO-STRESS
HAND CARE

ANTI-STRESS MAINS EXPRESS

Rafrâchit + purifie les mains
en quelques secondes.

Au bureau comme au sport dites adieu
aux mains moites.

FORCE (actifs polaires) et PURETE
(sans parabens ni sels d'aluminium)

Marionnaud
www.marionnaud.fr



AMÉLIE NEISS,
notre journaliste
tout-terrain

L'aquagym fait des vagues

Vous vous ennuyez après cinq longueurs en piscine ? Pensez à l'aquagym, qui promet une jolie silhouette : « Elle améliore les capacités respiratoires et musculaires, masse, draine, active la circulation sanguine et assouplit les articulations. Autre bienfait : l'action antistress de l'eau », explique Bruno Favaretto, professeur d'aquagym au Ken Club (1) à Paris. En piscine, tout est plus simple grâce à la poussée d'Archimède : on est deux fois et demie plus léger dans l'eau. L'efficacité est renforcée. Vingt minutes d'aquagym tonique équivalaient à une séance de quarante-cinq minutes de gym au sol à rythme moyen. Fini les cours réservés aux mamies ! Ils se font de plus en plus ludiques : aquaboxing, aquaslim, ou même aquabike... Je choisis l'aquapower, à haute intensité cardio-vasculaire, qui utilise la résistance de l'eau pour se muscler et des bottes aquatiques pour intensifier les mouvements. Des haltères bien en main, j'enchaîne les exercices rapides au rythme de *Relax*, de Mika – oui, bien sûr, je ne demande que ça ! Je termine la séance, armée de bottes, qui me donnent l'impression d'être une extraterrestre ! Je repars en ayant laissé tout mon stress dans la piscine ! « Take it easy. »

(1) www.kenclub.com

Réagissez sur notre site
www.lequipefeminine.fr

L'ÉQUIPE
féminine

→ À DOMICILE

WEEK-END BEAUTÉ

