

Femme actuelle

1,50 €

N°1448 HEBDOMADAIRE
DU 25 JUIN AU 1^{er} JUILLET 2012

C'EST EXTRA
10 recettes
inratables
cuisinées à
la poêle

Plage, piscine
ADOPTÉZ LES PETITES
PALMES POUR
GALBER VOTRE CORPS

SIGNE PAR SIGNE

Astro d'été que des bonnes surprises!

**VOTRE MÉTÉO AMOUREUSE, VOS COUPS
DE CHANCE, VOS PORTE-BONHEUR...**

 PHILIPPE BESSIÈRES

M 01188 - 1448 - F: 1,50 €



LE FÉMININ LE PLUS LU EN FRANCE
(Résultats AEPM 2009-Hors suppléments)

*A faire
soi-même*
Nos idées déco
bluffantes avec les
fleurs du jardin

BEAUTÉ
HYDRATANTS,
MINCEUR, ANTI-ÂGE
Les solaires en
font plus

C'EST PROUVÉ
LES VERTUS
INCROYABLES DU
JEÛNE SUR LA SANTÉ

Couple
POURQUOI LES
VACANCES
ATTISENT NOTRE
JALOUSIE ?

PSY
LA PREMIÈRE
IMPRESSION,
C'EST VRAIMENT
LA BONNE ?

Mode
Toutes nos envies
à petits prix



BEL: 1,60 € - CH: 1,30 € - CAN: 4,95 € - CAD: 0,1 € - ESP: 2 € - FIN: 2,80 € - GR: 2 € - ITA: 2 € - LUX: 1,60 € - PORT: CONT.: 2 € - DOM: AVION: 2,90 € ;
BATEAU: 1,60 € - MAY: 1,5 € - MAROC: 19 DH - TUNISIE: 2,5 TND - ZONE CFA AVION: 2,900 XAF - ZONE CFP AVION: 800 XPF ; BATEAU: 350 XPF



beauté
forme

Petites palmes maxi effets

Cet accessoire peu cher et accessible à tous permet d'augmenter le travail musculaire sans douleur. Suivez notre séance d'initiation. **PAR CAROLINE HENRY**

Les petites palmes ont la cote. Basiques (Silifins, Nabaïji, 19,95€), ou profilées pour améliorer la glisse (Tech Fin, Arena, 37€), toutes ont en commun une voilure courte (de 5 à 10 cm maximum après le pied), souple et légère.

DES LONGUEURS POUR S'AFFINER

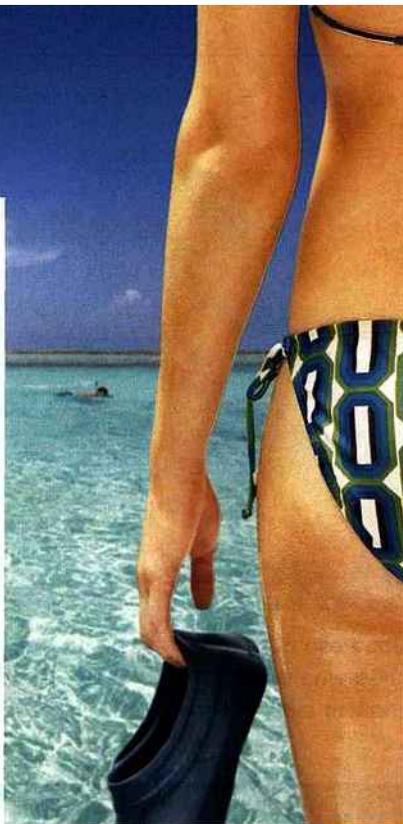
Grâce aux palmes, la masse musculaire mobilisée est plus importante, et la dépense énergétique augmente : environ 450 kcal par demi-heure. Si on travaille en endurance, on puise en plus dans ses réserves de gras.

Comment? Nager 15 min le crawl ou le dos crawlé. Ou, une planche tendue devant soi, faire des battements du bout des pieds en mobilisant toute la jambe depuis la hanche, sans contracter le corps. Adopter un rythme régulier, sans s'essouffler.

DES EXERCICES ANTI-CELLULITE

La surface de résistance à l'eau étant augmentée, les muscles des jambes, des fessiers et les abdominaux sont davantage sollicités.

Comment? Dans le grand bain, enchaîner les exos pendant 20 minutes. Arrière des cuisses et abdos : en position assise, bras tendus devant soi, avec une planche si besoin, dos droit, amener les pieds devant soi, presque à la surface de l'eau, abdos serrés (le corps forme une équerre), et reculer dans cette position en battant des



jambes (deux fois 25 m). Jambes : debout, battre des pieds à la verticale comme pour se hisser à la surface, lentement pendant 30 secondes, et rapidement pendant 30 secondes. A faire deux fois. Abdos et fessiers : allongée sur le ventre, faire des ondulations, bras tendus devant ou le long du corps (deux fois 25 m).

DES ÉTIREMENTS POUR S'ASSOULIR

Les palmes sollicitent les fibres musculaires. Alors, gare aux contractures et courbatures dans le grand bain.

Comment? Debout dans le petit bain, on étire chaque muscle pendant 20 secondes. Quadriceps : jambes serrées, attraper le pied droit avec la main droite pour l'emmener toucher la fesse. Mollets : en fente avant, tendre la jambe arrière, talon au sol. Ischio et adducteurs : jambe droite fléchie, tendre la jambe gauche devant soi, talon au sol et pointe levée, et poser les mains sur le genou.



notre experte

CAROLE DROGUET,
professeur de natation
au Dinard Olympique
Natation.

« LES CLÉS POUR BIEN LES CHOISIR »

QUELS SONT LES BONS CRITÈRES ?

Inutile d'acheter un modèle sophistiqué. L'essentiel est que les palmes soient légères et souples, idéalement en plastique. Sinon, on risque les maux de dos et les tendinites. Les palmes premier prix, environ 20 euros, font parfaitement l'affaire pour les débutantes.

COMMENT SAVOIR SI ELLES CONVIENT À MES PIEDS ?

Il ne faut pas hésiter à les essayer ! A faire quelques pas avec (en marche arrière!), et à les soulever en bougeant la cheville pour voir si elles ne sont pas lourdes. Le pied doit être maintenu, car s'il « flotte », on risque de perdre les palmes ou d'avoir des crampes. Pour les pieds fins, pour lesquels les palmes sont trop larges, on peut ajouter des chaussons de voile fins en guise de semelle.

ET LES GRANDES PALMES, ÇA SERT À QUOI ?

Attention ! Les novices pensent parfois que plus les palmes sont longues, plus elles sont efficaces. Or, chaque palme a ses fonctions. Les grandes sont faites avant tout pour les plongeurs : leur grande surface et leur rigidité permettent d'avancer vite, donc d'effectuer plus facilement de longues distances. Le problème, c'est qu'elles peuvent entraîner des douleurs dorsales, surtout au niveau des lombaires, et elles musclent en volume au lieu d'affiner. Bien pour les hommes !



Toutes les actus pour faire le plein d'énergie sont sur femmeactuelle.fr
► Rubrique Forme

Des soins bio pour me masser en douceur



APRÈS LE SPORT

Crémeux et fondant à la fois, ce gel 100% naturel pénètre vite, ne colle pas et procure une sensation « glaçon » immédiate. Idéal pour décontracter les muscles après les efforts sportifs ou pour soulager les tensions des épaules et de la nuque, en cas de stress. Emul'gel Musculaire bio, **Aroma-Zone** 7,50 € sur www.aroma-zone.com.

POUR LE PLAISIR

Ce baume est riche en huile essentielle de lavande au pouvoir relaxant. A utiliser en massage des pieds, sur la voûte plantaire surtout, en insistant sur les zones sensibles. Appliqué généreusement sur la peau humide, ce soin devient un lait nourrissant. Baume de massage lavande bio, Terre d'Oc chez Nature & Découvertes, 16,95 €.