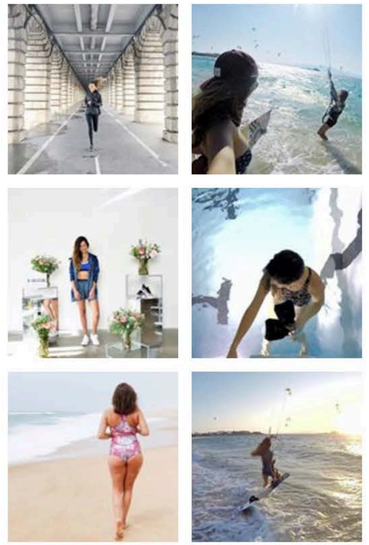
Mes conseils pour prendre soin de ses jambes

A l'approche de l'été, on ressort enfin ses gambettes à l'air libre ! L'occasion de les chouchouter pour les montrer sur leurs plus beaux jours. Voici mes astuces et **conseils** pour **prendre soin de ses jambes** et les sublimer.

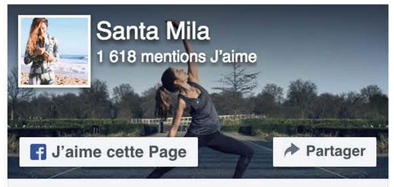
Je ne vais pas vous dire dans cet article comment avoir les jambes surnaturelles des mannequins de chez Victoria Secret. Cela ne sert à rien de vouloir ressembler à qui que ce soit car **nous avons toutes une morphologie différente**. Certaines ont des cuisses qui s'embrassent (dixit la jolie Chloé), d'autres ont des jambes de gringalettes sans faire de sport et en mangeant tout ce qu'elles veulent. On ne choisit pas la forme de son corps ni de ses jambes, nous avons toutes des choses que l'on aime bien chez nous et d'autres un peu moins. Apprenons à les accepter et à les aimer.

Dans cet article, je veux plutôt vous faire partager les conseils que j'ai pu avoir de ma grand-mère Mila et ceux de ma maman pour prendre soin de ses jambes. Car même si on ne peut pas changer sa morphologie, on peut **tonifier ses jambes** et **améliorer l'aspect de sa peau**.

@blogsantamila
Frenchblog sport & lifestyle : Run, Kitesurf & Travel🏄 Because we are sparkling, funny & healthy girls🌸 Pigiste sport & bien-être @PauletteMagazine🍉



Plus ... Me suivre sur Instagram



Soyez le premier de vos amis à aimer ça.

6 conseils pour prendre soin de ses jambes

Jet d'eau froide à la fin de votre douche

Forcez-vous à terminer vos douches avec un **jet d'eau froide** sur les jambes et les fesses. Les premières fois sont un peu difficiles mais avec l'habitude, vous verrez ça deviendra agréable. Le jet d'eau froide permet de **raffermir la peau** et également d'**améliorer le retour veineux**. Un bon geste à intégrer dans sa routine quotidienne, surtout si vous avez comme moi, une **mauvaise circulation du sang**.

Et en plus, c'est écolo, ça permet d'écourter sa douche quand on n'arrive plus à en sortir 😉

Gommage une fois par semaine

Pour avoir une peau plus lisse, **j'exfolie** régulièrement mes jambes. Pour gommer ma peau, j'utilise une **éponge naturelle** en **Konjac**, une plante venue d'Asie. Cette éponge permet d'éliminer les cellules mortes en douceur et d'**affiner le grain de peau**.

t

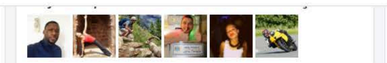
Eponge en Konjac, en vente chez Sephora : 10,95€

Massage avec une ventouse

Notre ennemi n°1, cette bonne peau d'orange ! Même en étant sportive et en ayant une alimentation saine, je vous rassure, j'en ai aussi. C'est la vie, il vaut mieux l'accepter. Cela montre aussi que l'on profite de la vie et que nous sommes de vraies femmes. Les hommes ont la calvitie, nous la cellulite. On ne va pas en faire une fixette, ça fait partie de notre génétique.

Par contre, il est possible de **limiter son apparition** et de gommer l'aspect en prenant soin de ses gambettes. Cela passe par une **alimentation équilibrée**, du **sport**, une bonne hydratation mais aussi par le **massage**.

Pour décoller les cellules adipeuses, rien ne vaut le **palper rouler**. Les soins en institut coûtent relativement cher mais la bonne nouvelle est qu'il existe des **ventouses** qui reprennent le geste du palper rouler.



Videos

1/2 Next»

By PoseLab Show more videos»

Elles fonctionnent avec une **huile de massage** et sont « top » pour masser la peau, décoller les cellules adipeuses et **diminuer la peau d'orange**.

J'essaye de **masser mes jambes** avec cette ventouse dès que je peux en sortant de ma douche, en essayant de le faire **au moins trois fois par semaine**. Au fur et à mesure des applications, la peau se lisse. Au début, cela peut être désagréable mais au fil des massages, on sent que l'on soulage ses jambes.

Etant ambassadrice pour le prix de beauté **aufeminin.com** BOTY2017, j'ai eu la chance de pouvoir tester plusieurs produits pour les évaluer. J'ai donc eu l'occasion de tester la **Cellu Cup** et son huile de massage. J'ai beaucoup aimé ce produit qui est très simple d'application. La ventouse est très pratique et change de couleur quand la zone est suffisamment massée.

J'aime beaucoup l'**huile Cellu Cup** proposée pour ce massage car son parfum est très léger et doux contrairement à la plupart des huiles de massage proposées avec les ventouses qui ont une odeur plus forte.

Retrouvez la vidéo du rituel de massage

Huile et Cellu Cup : 32€ sur Cellu' Cup

Des huiles naturelles pour hydrater et sublimer sa peau

Pour éviter l'effet peau de crocodile et avoir une belle peau, j'hydrate mes jambes tous les matins avec une **huile sèche bio**. Je préfère les **huiles aux crèmes** car elles s'appliquent **facilement**, pénètrent rapidement la peau et laissent une peau **satinée**.

J'ai également découvert deux nouvelles huiles avec le BOTY2017.

J'ai testé et adoré l'Huile merveilleuse de Lilas qui est composée de plusieurs **huiles végétales naturelles**. Cette huile hydrate bien la peau et la sublime. Vous pouvez d'ailleurs l'utiliser pour vos cheveux. L'huile a un parfum très léger et naturel. Elle est composée d'un savant mélange d'huiles de **sésame** (protège des agressions extérieures), de **prune** (apaise et adoucit l'épiderme), de **camélia** (protège et assouplit la peau), de **jojoba** (antirides), de **bourrache** (raffermit la peau), d'**amande douce** (adoucit l'épiderme), de **figue de barbarie** (protège contre le vieillissement cutané et regénère l'épiderme) et d'**Oléoactif bio** de **Lilas Blanc**

(protection et nutrition).

Huile Merveilleuse de Lilas : 25,90€ sur Lilasblanc.com

Si vous préférez les **parfums plus exotiques**, vous pouvez utiliser l'Huile de noix de coco de la marque **Palmer's.** Elle hydrate bien la peau et s'utilise également pour les cheveux. Elle est très efficace mais je trouve son parfum un peu trop prononcé. Je l'utiliserai plus facilement dans un cadre de vacances estivales, notamment après la plage.

Huile Palmer's de Coco : 10,90€ sur Palmers.com

Boisson à base de plantes bio pour favoriser la circulation

Pour améliorer ma circulation et favoriser mon **retour veineux**, j'essaye de faire des cures des plantes. Je déteste toutes ces boissons chimiques soi-disant « minceur ». Mais j'ai découvert une petite marque **bio** qui produit des boissons naturelles à base de plantes pour aider à améliorer la circulation et mieux éliminer les toxines. Un petit plus pour soulager ses jambes et drainer son corps. Les boissons sont **naturelles** avec un léger goût de **plantes**. Je vous les conseille en cure pour « rebooster » votre organisme.

t

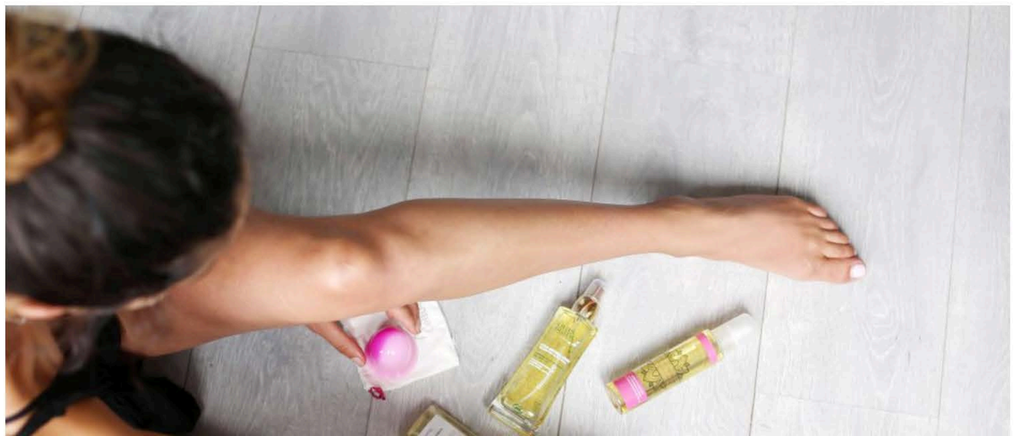
Concentré de plantes bio : 18,20€ sur Oleifera.fr

Running et natation pour muscler vos jambes

Pour tonifier vos gambettes, rien de tel que le **sport**. Ca permet de se défouler et d'affûter vos jambes. Le **running** et la **natation** sont d'ailleurs de supers sports pour travailler ses jambes. Je vous en parle d'ailleurs dans mon article 5 raisons de se mettre à la natation. Avec deux à trois séances par semaine, on peut rapidement voir les effets sur ces gambettes.

Palmes Speedo : 18,20€ sur Speedo.com

J'espère que ces conseils pour prendre soin de ses jambes vous ont plus 😉



TWEET SHARE +1 PINTEREST

Étiquettes Beauté BOTY2017 jambes soin

Auteur Laure

Créatrice et éditrice du blog Santa Mila Passionnée de sports de glisse et de running

ONGLET PRÉCÉDENT
Elles Surf, l'association qui va vous donner envie de surfer entre filles

ONGLET SUIVANT
Où partir en vacances en France pour le surf et le kitesurf

Articles similaires

4 astuces beauté pour les sportives

10 septembre 2017

Partir en couple pour un week-end surf en Algarve

28 juillet 2017

Voyage sportif, une semaine

Happy Body, faisons la paix avec