



## ELLEFORME

### SPORT CET ÉTÉ, ON S'Y MET !

Comme nous, ces blogueuses expertes en make-up profitent des beaux jours pour bouger. Elles nous dévoilent leurs rituels pour une saison au top.

#### LA SEXY RUNNEUSE

**Qui ?** Mathilde Lacombe, directrice éditoriale du site birchbox.fr et blogueuse aux commandes de lavieenblonde.com. Surnommée « la Gazelle », la belle Mathilde pratiquait, adolescente, l'athlétisme. Désormais, elle court de juin à septembre, et projette de partager un coach avec ses collègues pour s'entraîner au bureau.

**L'été ?** Du running en solo, le matin, avec Beyoncé dans les oreilles, et, après, un smoothie très perso : fruits rouges surgelés + yaourt soja vanillé + lait de soja + flocons d'avoine. Côté visage, Mathilde opte pour du « très léger » : une crème teintée hydratante SPF 20 Laura Mercier, associée au Gel Stainiac de TheBalm pour le blush et les lèvres. Après l'effort, un shampoing sec Batiste : « J'ai toujours un mini-vapo dans mon sac. »

**Sa tenue :** un total-look Lululemon. « Les matières sont ultraconfortables et les coupes sexy. J'adore cette marque, découverte en Californie. »

#### LA SIRÈNE TONIQUE

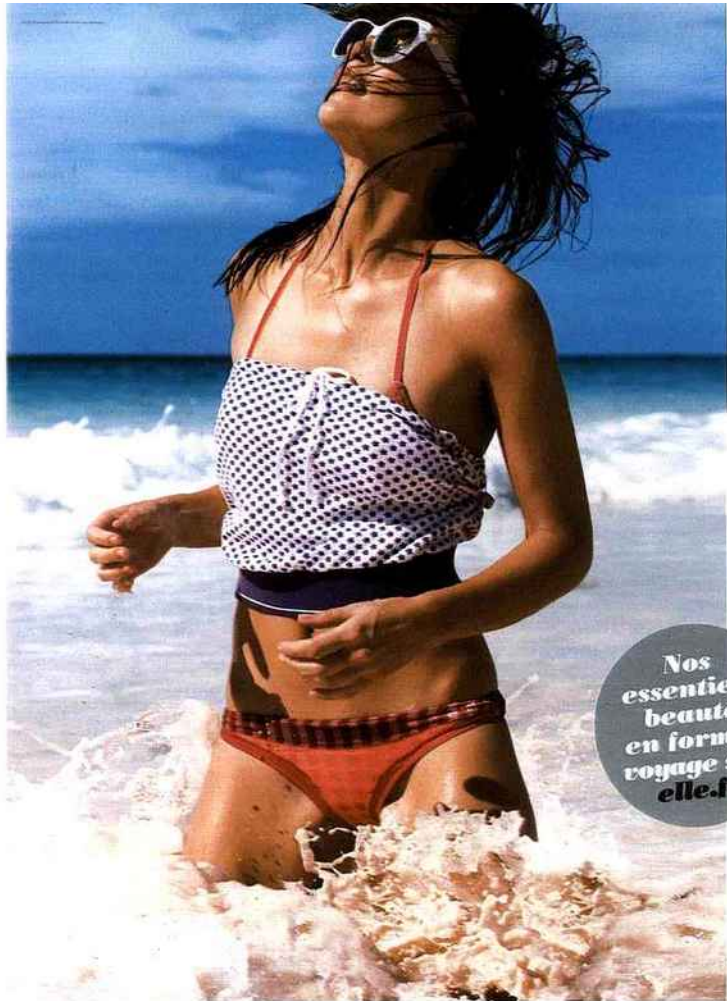
**Qui ?** Capucine Piot, community manager et créatrice de <http://babillages.net>. Après douze ans de danse classique, elle se souvient des sensations de bien-être ressenties après l'effort et rêve de reprendre pour de vrai le sport.

**L'été ?** Capucine nage aussi souvent que possible en mer et fait de longues marches : « J'ai besoin de me dépasser, de sentir que je fais travailler tous mes muscles. » Pas de maquillage, juste une crème solaire Avène indice 50, et une bouteille d'eau.

**Sa tenue :** « Même pour marcher, un legging et des baskets techniques. Après une quête de la paire parfaite, j'ai opté pour un modèle Asics. »

#### LA RANDONNEUSE FUN

**Qui ?** Sophie Strobel, créatrice de l'agence SoCosmetic ! et créatrice de <http://demaquillages.blogspot.com>. Son astuce ?



Nos  
essentiels  
beauté  
en format  
voyage sur  
elle.fr

Bouger bien entourée : « Le sport en solitaire est un concept que je ne comprends pas. »

**L'été ?** Comme le reste de l'année, Sophie vise les 5 000 pas par jour, armée de son podomètre : « Cela équivaut à 45 mn de marche environ. Pas énorme mais c'est déjà pas mal. » Sur la zone T ? « Une base de teint comblante et matifiante Abracadabaume de Garancia, puis un soupçon de CC Crème Erborian. » Et aussi un mascara résistant (Calvin Klein), une touche de fard à paupières (2B Cosmetics) et, sur les lèvres, le baume Chubby Stick de Clinique.

**Sa tenue :** T-shirt en coton + pantalon de yoga. CLAIRE BYACHE

#### LECTURES MUSCLÉES

Ce que l'on vous conseille de glisser dans votre valise ? Deux livres idéals pour les lendemains d'apéro.

■ **Pour se remettre sur pied :** « 5 minutes le matin. Exercices simples de méditation pour les stressés très pressés ». Parce que l'auteur, le Dr David O'Hare, est l'un des pères de la « cohérence cardiaque », une technique infailible pour retrouver le calme. Et parce que, surtout sous le soleil, le zen vaut toutes les muscus. 10 € (Thierry[Souccar]Editions).

■ **Pour relativiser :** « Je commence lundi. Le régime anti-régime ! ». Une BD hilarante et décomplexée, signée Mademoiselle Caroline, dessinatrice brillante et drôlissime que l'on adore suivre sur son blog : [www.mademoisellecaroline.com](http://www.mademoisellecaroline.com). 12 € environ (éd. City).