



N°416 / AVRIL 2017 / www.prima.fr

# prima

**Spécial légumes de PRINTEMPS**



**25 recettes savoureuses**

**20 idées créatives**

- BRODERIES PAPILLON**
- PHOTOPHORES POÉTIQUES**
- ÉTIQUETTES FRUITÉES**

**Algues, minéraux, micronutriments...**

## Je me soigne avec *la mer!*

**BANC D'ESSAI**  
12 crèmes anti-cellulite décryptées

**TRICOT**  
Mon petit pull marin

**JE PASSE AU VEGAN**  
NOS CONSEILS POUR S'Y METTRE EN DOUCEUR

**FORME**  
6 exercices pour un joli dos

PM PRISMA MEDIA  
M 02320 - 416 - F: 2,50 € - RD



REG. 2804-DS-8/04/04 - IAN 17/04/2017 - 15:50 F - ESP-020 F - IVA 3304-ITA-3204  
LUX 2814-7092 COM - 18/04/2017 - 10:00 F - 15:50 F - MIVEC 3204-TURQUE-45170  
Zone CFA Arabie 4160-10/17 - Zone CFA Afrique 4160-10/17 - Zone CFA Asie 4160-10/17



beauté ► INSPIRATION

# Minceur

## MON RITUEL SUR MESURE

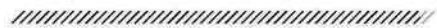
*Pour affiner sa silhouette, la remodeler  
ou la tonifier, rien ne vaut un soin bien ciblé.  
Suivez nos conseils pour trouver la crème  
la plus adaptée à vos besoins, et découvrez  
les astuces qui boosteront son efficacité.*

PAR CÉLINE MOLLET



## JE VEUX DÉLOGER LA CELLULITE INCRUSTÉE

Lorsque l'on mange trop gras ou trop sucré, les cellules graisseuses s'emballent. Elles se multiplient et leur volume augmente de manière considérable, pouvant atteindre jusqu'à 80 fois sa taille initiale. Et les capitons apparaissent. A cela s'ajoutent les fibres en excès, comprimées entre les adipocytes, qui donnent cet effet « peau d'orange », principalement sur les cuisses et les fesses.



**QUELLE SOLUTION ?** Pour dégommer efficacement les capitons, aidez votre organisme à déstocker les graisses grâce à des ingrédients comme la caféine ou la feuille de cognassier. En complément, veillez à avoir une alimentation équilibrée et une activité physique régulière, afin de contre-carrer toutes les causes de la cellulite.

### LES SOINS MINCEUR EN INSTITUT

Même si l'on ne peut espérer un miracle, les mains expertes d'une pro ou l'efficacité d'une machine peuvent donner un sérieux coup de pouce pour déloger les capitons ou désengorger les tissus. Seule contrainte : opter pour une cure de 8 séances minimum et être rigoureuse dans le suivi de vos soins. **Le conseil :** mieux vaut cibler une seule zone (ventre, fesses ou cuisses), pour des résultats plus bluffants. Enfin, important, un entretien régulier (tous les mois) s'impose, si l'on veut voir les effets de la cure perdurer. **Lesquels ?** Cure silhouette, Body Minute, dès 38 € la séance pour les abonnées. Soin silhouette minceur LPG express, Yves Rocher, 55 € (dans certains instituts seulement).



## JE VEUX GAGNER EN FERMETÉ

A force d'enchaîner les régimes à effet yoyo, le volume de l'hypoderme (la couche profonde de la peau) augmente, et le derme se retrouve alors compressé par un excès de lobules graisseux. Il est comme écrasé, et ses constituants en pâtissent, à commencer par les fibroblastes qui fonctionnent au ralenti. Moins bien irrigués par le sang, moins chargés en nutriments et en oxygène, ces derniers peinent à fabriquer le collagène et l'élastine, gages essentiels de fermeté.



**QUELLE SOLUTION ?** L'idéal est de choisir des soins combinant une action anticellulite, grâce à des ingrédients comme la caféine, et un effet raffermissant avec des actifs comme le silicium, indispensable pour booster la production de collagène. Appliquez votre soin fermeté par mouvements circulaires sur le ventre, par mouvements ascendants, poings ou pouces serrés, sur les cuisses et les bras, puis faites suivre par de légers pincements, type palper-rouler.

### La bonne gestuelle

1. Commencez votre massage anti-capitons par des pressions, avec vos pouces, du genou vers le haut de la cuisse. **x5**
2. Effectuez ensuite des lissages, de l'extérieur vers l'intérieur de la cuisse.
3. Poursuivez avec des pincements de type palper-rouler, de l'extérieur vers l'intérieur.
4. Répétez le même geste de palper-rouler du genou vers l'aîne. **x3**
5. Terminez enfin par l'arrière de la cuisse.



## JE VEUX UN EFFET DRAINANT

Les problèmes de circulation sanguine et d'insuffisance veineuse engendrent une stagnation de l'eau, coincée dans les adipocytes, dans l'organisme. D'où une silhouette gonflée, des veines apparentes et une sensation de lourdeur dans les membres, principalement dans les jambes et les chevilles.

**QUELLE SOLUTION ?** Aidez votre corps à éliminer les liquides en excès en misant sur un soin contenant des actifs drainants, comme le marron d'Inde, l'escine ou l'algue brune. Appliquez-le par massages des chevilles vers les cuisses, en imitant la gestuelle de palper-rouler des pros. Pensez aussi à boire beaucoup d'eau entre les repas, et terminez votre douche par un jet d'eau fraîche: son effet vasoconstricteur améliore le drainage des tissus. Enfin, pour réactiver le retour veineux, marchez pieds nus au maximum chez vous, en déroulant bien le pied.



## JE SUIS PRESSÉE

C'est toujours la course pour vous le matin? Vous avez souvent la flemme le soir? Ce n'est pas une raison pour zapper l'application de votre soin minceur! D'autant qu'il existe des solutions qui conviendront aux femmes actives, aux mamans débordées, et à toutes celles qui manquent de temps.

**QUELLE SOLUTION ?** Des formules huiles, le plus souvent à base d'huiles essentielles, qui s'appliquent en quelques pschitts sur les rondeurs localisées et se massent en un éclair. Ou des soins à effets multiples, alliant action exfoliante et amincissante. Grâce à leur texture non grasse et non collante, ils permettent de s'habiller rapide le matin. Mais si vous n'avez pas toujours le réflexe, rien ne vous empêche de les utiliser le soir.

### Conseils d'experte



**MARIE-HÉLÈNE LAIR, DIRECTRICE DE LA COMMUNICATION SCIENTIFIQUE CLARINS**

N'hésitez pas à « coacher votre peau avec une bonne préparation. En effectuant un à deux gommages du corps par semaine, vous stimulez la microcirculation, boostez le drainage des tissus et augmentez les échanges cellulaires ».

**Le bon geste ?** « Des mouvements circulaires de bas en haut, parfaits pour un drainage efficace. Après la douche, appliquez votre crème minceur, de préférence hydratante pour vous simplifier la vie. Un rituel à adopter matin et soir si vous voulez des résultats plus rapides. Dans tous les cas, ne zappez pas l'étape du massage. En plus de renforcer les effets du soin minceur, il favorise la sécrétion d'endorphines, les hormones du bien-être. »

## 3 outils de massage

**1. Le rouleau massant.** Avec ses 2 cylindres à picots, il est redoutable pour déloger les capitons. Poignée ergonomique impec<sup>®</sup> pour les fesses ou l'arrière des cuisses, difficiles à atteindre. Masseur anticellulite, Elite Models, 5,88 €. **2. La ventouse.** Elle reproduit le geste du palper-rouler en aspirant la peau et peut s'utiliser sous la douche. Cellu-cup. Colorchange, 20 €. **3. Le super-draineur.** Ses 12 têtes rotatives à picots activent le drainage, aident à éliminer les toxines et à tonifier la peau. Et sa prise en main est idéale pour les novices. Skinesis Bodylift, Sarah Chapman, 35,90 € sur Feellunique.com





## 12 soins minceur PASSÉS AU CRIBLE

### LE PRODUIT

### SON ACTION

#### Spécial cellulite



Morpho Fitness, sérum activateur minceur, Esthederm, 45 €

**A base de caféine** et de L-Carnitine, ce sérum transforme les acides gras en énergie et optimise les bénéfices d'une pratique sportive. On gagne en muscles et en fermeté!



Hydratant Quotidien Anti-Cellulite, Yves Rocher, 24 €

**A 92 % d'origine naturelle**, il renferme de l'extrait de mangoustan, un fruit exotique capable de relancer l'équilibre entre stockage et déstockage des cellules graisseuses.



Slim Design Nuit, cellulite rebelle, Elancyl, 26,90 €

**Son action en 3D** – dé-rigidification, déstockage, drainage – œuvre tout au long de la nuit, grâce à une molécule issue de la biotechnologie marine, un complexe à la caféine et au lierre.

#### Spécial fermeté



Intelligence Fermeté, Dr Pierre Ricaud, 32 €

**Il raffermit, lisse et hydrate** en un seul geste, grâce à de l'extrait purifié d'aneth qui aide à recréer l'élastine, mais aussi au silicium, qui relance la production de collagène.



Sculpt Expert, crème regalbante et raffermissante corps, Guinot, 49 €

**A base d'algue brune**, d'hydroxyproline et de polysides, sa formule lutte contre la dégradation des tissus et agit comme un « maillage cosmétique » pour gagner la silhouette.



Concentré de Finesse, L'Occitane en Provence, 48 €

**Il regalbe la silhouette** grâce à un trio de caféine, d'huile et de pressé d'amande, aux vertus raffermissantes.

#### Spécial drainage



Profiler Nuit+, amincissant chrono-actif, Linéance, 14,90 €

**En plus de la caféine, brûle-graisses**, et de la coralline, une algue capable de freiner le stockage jour et nuit, cet amincissant renferme de l'extrait de cassis aux vertus drainantes.



Capsules Anticellulite, Collistar, 36 €

**Le duo caféine + escine** draine et stimule le déstockage, pour dégommer la peau d'orange engendrée par la rétention d'eau, en 14 jours chrono (une capsule le matin ou le soir).



Body Fit, Expert Minceur anti-capitons, Clarins, 54 €

**Il offre un effet minceur complet**, puisqu'il aide à brûler les adipocytes grâce à la caféine et à la feuille de cognassier, tandis que le marron d'Inde et le tournesol favorisent le drainage.

#### Spécial pressées



ResurfaSlim, crème Peeling et Minceur, Phytomer, 59,50 €

**Concentré en AHA**, il exfolie la peau et favorise ainsi la pénétration des actifs, à savoir le Sucre Biotech Remodelant anti-vergetures et le Pepper Slimactiv, qui dégomme la cellulite.



Use & Go, spray huile Minceur, Somatoline Cosmetic, 35,90 €

**Son cocktail d'huiles essentielles** d'orange amère, de menthe poivrée et de citron permet de brûler les graisses, de booster la microcirculation et de drainer les tissus.



Body Oil, huile sèche 4-en-1, Nivea, 9,20 €

**Elle combine huiles de macadamia** et d'avocat, ainsi que du co-enzyme Q10, pour hydrater, lisser, nourrir et raffermer la peau, tout en estompant les vergetures. Le tout à prix mini!



## L'AVIS DE LA RÉDAC

**Impec' avant une séance de sport**, car non collant et facile à appliquer. Il peut même se glisser sous le lait corporel. En deux semaines, la peau paraît déjà plus lisse.

**C'est un vrai soin hydratant**, qui apporte du confort et un joli fini satiné à la peau. Au fil des jours, la silhouette semble plus légère et l'effet peau d'orange s'atténue.

**Veloutée**, cette crème est aussi agréable à étaler qu'à masser. En une dizaine de jours, la peau est visiblement plus lisse et les cuisses semblent moins gonflées.

**Ce baume fondant** vient au secours de toutes les zones sujettes au relâchement, y compris la poitrine. En deux à trois semaines, l'épiderme retrouve tonus et élasticité.

**Une crème douillette** 100 % confort à masser sur toutes les zones en manque de fermeté, pour un effet tenseur immédiat et, progressivement, une peau plus tonique.

**Une texture plaisir** qui fond sur la peau, et un parfum d'amande absolument divin... De quoi être assidue ! Au fil des applications, la peau semble plus tonique.

**Un soin de nuit** qui aide à désengorger les tissus et à afficher, matin après matin, une peau plus lisse et régénérée. En prime, son prix est vraiment très doux.

**Pratiques**, ces capsules monodose, sans eau ni conservateurs, aident à reconstituer « de l'intérieur » le matelas de l'épiderme. Petit à petit, les volumes sont allégés.

**Un lait-gel rosé** vite absorbé et rafraîchissant, grâce à la menthe aquatique qui procure illico une sensation de tonicité. Les cuisses dégonflent, l'épiderme se retend.

**Vraiment futée**, cette crème à la formule suractivée et à la texture velours agit sur les capitons, les rondeurs localisées et les vergetures, tout en affinant le grain de peau. En un seul geste, la peau est métamorphosée !

**On adore le parfum d'agrumes** de cette huile qui, une fois appliquée, se fait oublier en quelques secondes, sans laisser aucun film gras mais seulement une sensation de grande douceur. Au fil des jours, la peau est tonifiée.

**Une formule multi-action** à la texture soyeuse, facile à masser et non collante, qui permet de s'habiller illico. La peau est immédiatement douce, satinée et parfumée, et en deux semaines, elle gagne en élasticité et tonicité.