

SANTÉ SILHOUETTE

Cet été, je mise sur mes fessiers ?

Quel que soit notre âge, nous pouvons toutes améliorer nos fessiers, à raison de quelques efforts alimentaires, d'un peu de sport bien ciblé, de massages anti cellulite et de méthodes en instituts qui ont fait leurs preuves. A vous de jouer !



Retenez que les recettes miracles n'existent pas : qualité alimentaire, musculation et hygiène de vie sont vos meilleurs atouts. Bien sûr, il faut être tenace et ne pas se décourager pour avoir de beaux fessiers.

**L'IMPÉRATIF :
MUSCLER LA ZONE**

Pour de beaux fessiers, le plus simple et le plus efficace c'est le sport ! Même si les régimes permettent de perdre quelques kilos en trop, la culotte de cheval reste à sa place. Un régime

diminue la masse musculaire et la quantité d'eau contenue dans le corps, mais pas la masse grasseuse. En complément d'un rééquilibrage alimentaire, il est donc nécessaire de muscler sa silhouette. En se renforçant, la masse musculaire

va mieux tenir le corps et ainsi en diminuer l'apparence ramollie. Afin de ne pas stocker votre énergie sous forme de graisse, pas de secret, il faut bouger pour éliminer et évacuer les calories !

**PRIVILEGIER UNE
SAINE ALIMENTATION**

Les fessiers n'aiment pas les régimes yo-yo, car les kilos en trop reviennent à la vitesse grand V et la cellulite s'installe durablement. La recette au quotidien consiste donc à bannir au maximum les sucres, les graisses et le sel qui facilite la rétention d'eau, de multiplier les sources de protéines végétales et les blancs d'œufs (également blanc de poulet et poisson à la vapeur) et de privilégier les fruits et légumes drainants et anti-cellulite : chou, poireau, artichaut, céleri branche, oignon, ananas, papaye, sans oublier de boire beaucoup d'eau et de thé vert.

**CHOISIR
DES ACTIVITÉS
D'ENDURANCE**

Nos activités sédentaires ne permettent pas de solliciter au quotidien les muscles des fesses et des cuisses. Le sport permet de raffermir les tissus, car il déclenche automatiquement un



effet de pompe, par la contraction et la décontraction de la circulation du sang. Le meilleur moyen d'éliminer les cellules graisseuses installées et d'activer cette « pompe », c'est l'endurance. Choisissez de préférence les sports qui allient fermeté et douceur : la marche rapide, le vélo, la natation, l'aquabiking, le running, la randonnée, le Pilates et les exercices spécifiques pour renforcer vos fessiers. Et puis, oubliez un temps l'ascenseur pour monter les escaliers. Efficacité garantie !

ABUSER DES EXERCICES « SPÉCIAL FESSIERS »

Exercice 1

A 4 pattes, dos plat et tête dans le prolongement du cou, les bras tendus à la verticale. Jambe droite fléchie avec la cuisse perpendiculaire au sol. Tendez votre jambe gauche vers l'arrière, pied fléchi posé au sol. Montez la jambe gauche à l'horizontale dans le prolongement du dos en contractant les abdominaux et en gardant les deux fesses à la même hauteur. Inspirez en montant la jambe et évitez de creuser le dos. Répétez l'exercice avec l'autre jambe (2 séries de 20 de chaque côté).

Exercice 2

Allongée sur le dos, bras tendus, légèrement écartés et posés sur le sol. Jambes fléchies, pieds au sol légèrement écartés, genoux ouverts. Soulevez le bassin et en contractant abdominaux et fessiers sans creuser le dos. Inspirez pendant la montée,

soufflez pendant la descente (3 séries de 15).

PRATIQUER DES MASSAGES RÉGULIERS

Associé au sport, les massages sont tout aussi nécessaires et complémentaires par leurs bienfaits drainants et désinfiltrants. Après le sport, une à deux fois par jour, ils activent la circulation sanguine et favorisent les échanges veineux. Vous trouverez en magasins, des petits appareils pour pratiquer chez vous les massages circulaires, plus connus sous le nom de « palper-rouler ». Ces appareils agissent en trois temps, le palper soulève la peau, le massage aspire la peau et le rouler masse. Ces mouvements vont aider à évacuer les toxines, limiter la rétention d'eau et surtout « casser » les capitons de graisse de la cellulite.

PENSER AU DRAINAGE LYMPHATIQUE

Pendant une heure, le kinésithérapeute masse doucement puis avec différentes pressions les points ciblés en vue d'améliorer la circulation de la lymphe. Le but est de rompre les amas graisseux pour obtenir un drainage. Cette méthode est reconnue pour son action réellement efficace sur la cellulite (au bout de 10 séances) et son action apaisante. Elle ne présente aucune contre-indication (40 à 80 euros la séance).

MISER SUR L'ENDERMOLOGIE

Elle consiste à reproduire les techniques du « palper-rouler » avec un appareil dédié à

l'endermologie (laboratoires LPG) utilisé par les kinésithérapeutes et les esthéticiennes. Les deux rouleaux de l'appareil permettent d'enclencher un processus naturel d'élimination des surcharges graisseuses, tout en tonifiant et en raffermissant la peau. La séance dure ½ heure et coûte entre 40 et 70 euros. Il faut compter une quinzaine de séances pour observer une réduction notable de la circonférence corporelle (entre 1,30 et 1,90 cm).

TESTER L'ELECTRO- MUSCULATION

C'est une méthode de musculation passive par l'intermédiaire d'un courant électrique. On place sur les zones à muscler des électrodes, et on ajuste la force des contractions musculaires à la demande. La séance dure 25 minutes, mais assure une efficacité par rapport à une séance de gymnastique traditionnelle (50 à 70 euros la séance). De nombreux appareils d'électro-musculation existent également pour un entretien à domicile (*Sport-Elec, Compex, Slendertone...*).

PRÉVOIR DE LA CRYOLIPOLYSE

Elle combine une aspiration de la zone graisseuse à l'application d'un froid progressif sur la surface en contact avec la plaque de la pièce à main. Le refroidissement contrôlé entraîne une cristallisation des graisses stockées dans les cellules, qui éclatent une fois détruites. Des micronutriments et du drainage facilitent ensuite l'élimination naturelle des graisses

ANTI-CELLULITE !

Dernier né des électro-stimulateurs, l'EMS Fessier permet de développer les muscles des fesses et des hanches sans effort grâce à une électrostimulation parfaitement ciblée. Spécialement conçu, il développe, stimule, renforce et tonifie précisément ces muscles grâce à sa conception spécifique en forme de U et ses coussins ergonomiques (32,40 € sur gimix.com).



ainsi libérées. En général, les résultats de cette cryothérapie sur les fessiers seront visibles à partir de la 4^{ème} semaine pour atteindre une perte de près de 30% du pli graisseux à 2 mois (60 à 150 euros la séance). ■ E.D.B.

À LIRE

7 minutes par jour !

Ce programme vous propose des exercices pour muscler vos fessiers au quotidien, en prenant 7 minutes de votre temps journalier. Vous brûlez des calories, apprenez à respirer, vous détendez, vous assouplir et vous muscler.



« 7 minutes par jour fessiers » de Jean-Luc André, Hachette Pratique, 80 p., 7,99 €.