



BEAUTÉ

SPÉCIAL MINCEUR

Peu importe que l'on soit ronde, mal proportionnée, du genre à faire le yoyo ou maigrichonne, ce qui compte, c'est d'être bien dans son corps. Conseils nutritionnels, sports et massages ciblés, crèmes et soins adaptés... A chacune son ordonnance sur mesure.

STOP AUX

PHOTOS : BRUNO JUMINER.
NATURES MORTES : ROMIN FAYRE.
RÉALISATION : DOMINIQUE ÈVÈQUE.
TEXTE : FABIENNE LAGOARDE.



Pour éliminer les capitons, des outils qui ont bon sur toute la ligne : appareil anti-cellulite Wellbox [S] ; Roller Minceur fourni avec le Body-Slim Concentré Cryoactif Cellulite Incrustée, Lierac ; Appareil Massage Amincissant, Cellubue.



J'AI BESOIN DE RÉÉQUILIBRER MA SILHOUETTE



Si vous jugez que vos bras et vos épaules ne sont pas assez galbés, tonifiez-les avec des massages adaptés et la pratique d'un sport comme le rameur ou l'elliptique.

Brassière Koral (sur theoutnet.com), haltères WaterRower.

PROFIL : silhouette gynoïde ou androïde. Le problème se situe entre le bas et le haut.
OBJECTIF POUR SE SENTIR MIEUX : embellir précisément les zones qui plombent le moral.

DANS L'ASSIETTE

Évitez les aliments qui favorisent tout type de surcharge. Gare au sel qui retient l'eau dans la peau. Et attention à l'excès de sucre (rapide et transformé), qui non seulement dérègle le métabolisme, mais est facilement stocké par le tissu adipeux. Au quotidien, pensez à aromatiser vos recettes avec de l'huile essentielle de céleri ou d'estragon : « Cela facilite la digestion et évite aussi les ballonnements après le repas », explique la naturopathe Emilie Kapps (à Paris, emilie.kapps.com).

ON SE BOUGE

En alternant plusieurs disciplines. Le vélo sous toutes ses formes (en extérieur, en salle, chez soi, devant sa télévision...) est top pour remodeler les jambes. Autre bonne option, la marche rapide. Et pour rééquilibrer le haut du corps (bras et épaules), cap sur la salle avec des séances de rameur et d'elliptique. Vous êtes déjà très sportive ? Repensez peut-être votre entraînement en variant les plaisirs : « Si on ne pratique qu'un seul sport à outrance, il peut développer ou sous-développer certaines chaînes musculaires. Du running trois

à quatre fois par semaine, par exemple, peut faire fondre les fessiers », prévient Angela Tavernier, instructeur Pilates au Satnam Club (à Bordeaux, satnam-club.com).

LES SOINS CIBLÉS

1 Spécialement destinée à affiner les cuisses, le ventre et les bras, cette formule aux algues stimule la lipolyse et limite la surcharge d'adipocytes. *Lotion P5 Concentré Rondeurs Localisées*, **Phytomer**, 68 € (phytomer.fr).
2 On colle où l'on veut ces patchs infusés de caféine, carnitine et Ginkgo biloba pour un effet chaud-froid amincissant. *Traitement-Patch Remodelant Raffermissant Zones Critiques*, **Collistar**, 46,49 € les 48 patchs (collistar.com).

+ LE JOKER MÉDICAL

Fesses plates ou abdos enrobés ? L'indication est parfaite pour EMSCULPT, un nouvel outil de médecine esthétique qui permet de développer du muscle (gain de 16 %) et d'éliminer – un peu – de graisse. « L'idée n'est pas de se métamorphoser comme par magie, mais d'être soi en mieux », note le Dr Nelly Gauthier, médecin esthétique (à Paris, docteurgauthier.fr). Pendant trente minutes, des ondes électromagnétiques concentrées (comme celles des IRM) viennent provoquer, via deux applicateurs, des contractions musculaires profondes. Le protocole nécessite quatre séances sur deux semaines. Environ 450 € l'une (à Paris et en province, blaesthetics.com).

LES MASSAGES À PLÉBISCITER

Un protocole unique qui détoxifie et regalbe seulement les bras : pétrissages, lissages, stimulation des méridiens...
De quoi les voir se redessiner et se raffermir au fil des séances. Massage Sha, La Maison du Tui Na, 30 mn, 55 € la séance, 415 € les 10 (à Paris, Lyon et Bordeaux, lamaisondutuina.fr).

Le nouveau Cellu M6 Alliance permet désormais une sollicitation de la peau dans toutes ses dimensions : le déstockage des graisses est encore plus efficace, notamment dans des zones difficiles comme la culotte de cheval. Mais on peut aussi cibler les fesses, les poignées d'amour...
Du sur-mesure. 20 mn, 40 € la séance (à Paris et en province, endermologie.com).