

**Beauté corps**

# Minceur J'ALLÈGE MA SILHOUETTE!

Parfois, il suffit de peu pour être à l'aise dans son jean préféré ou son top sans manches. Zone par zone, voici toutes les solutions pour retrouver une silhouette galbée, une peau ferme et se sentir belle. Par Virginie Marchand



**Mon objectif  
des cuisses  
plus fermes**

**La stratégie soins :** dégommer les capitons ! Les formules spécifiques combinent des actifs de choc (caféine, algues) et des ingrédients anti-eau (extraits de gingembre sauvage), pour un lissage efficace de la peau d'orange. Futés, certains tubes de crèmes disposent même d'un applicateur à billes pour favoriser le drainage lymphatique.  
**La bonne gestuelle :** positionnez les mains de chaque côté d'une cuisse, juste au-dessus du genou. Remontez d'un mouvement rapide et appuyé vers le haut, trois fois. Attrapez ensuite un pli de peau en haut de la cuisse, et faites-le rouler jusqu'au genou. Répétez ce geste à l'intérieur et à l'extérieur de la cuisse.  
**Le protocole pro :** le massage remodelant. Hyper-personnalisé, ce rituel minceur et fermeté débute par un diagnostic. Un massage est ensuite effectué avec la paume des mains, les poings et les avant-bras pour désinfiltrer les tissus et resculpter. Soin Expert Silhouette, Clarins, 110 € pour 1 heure.



Redessiner sa silhouette, c'est possible avec des collants, brassières, pantys... imprégnés d'actifs qui agissent tout au long de la journée. Trop fort, on adore!

**Notre sélection coup de pouce :**  
Avec embout massant, Crème Minceur Effet Drainant Corps, Multi Slim, Mary Cohr, 49 € (1).  
Chauffante, Crème Thermoactive, Anti-cellulite, Somatoline Cosmetic, 34,90 € (2).  
Surdosé, Gel Anti-Capitons 5% de Caféine, Mincifine, Fleurance Nature, 19,50 € (3).

**Mon objectif  
une taille mieux  
dessinée**

**La stratégie soins :** utiliser des formules qui traitent à la fois la cellulite rebelle et le relâchement, pour retrouver des courbes toniques en un seul geste. Pour vous offrir cette double action anti-poignées d'amour, ces soins utilisent des ingrédients qui déstockent comme les algues, mais aussi ultra-tonifiants comme l'extrait de guarana.

**La bonne gestuelle :** réalisez un palper-rouler vertical. Faites rouler des plis de peau sous les doigts en partant du dessous de la poitrine et en descendant de la taille vers les hanches. A faire trois fois.

**Le protocole pro :** le rituel déstockant. Il se déroule en quatre étapes : une exfoliation pour favoriser la pénétration des actifs, un massage avec une crème caféinée pour enclencher la lipolyse, un enveloppement anti-eau et l'application du soin Slim Logic, ultra-efficace. Soin cabine Slim Logic, Guinot, 70 € les 50 minutes.



**Notre sélection coup de pouce :**  
Longue durée, Crème Minceur Multi-Zones 24 h, Estime & Sens, 30 € (1).  
Ciblé, Gel-Crème Resculptant, Daniel Jouvance, 40 € (2).  
Antioxydant, Mon Gel Minceur, Laboratoire Giphart, 12,90 € (3).



## Mon objectif des fesses plus rebondies

**La stratégie soins :** agir à la fois sur la cellulite profonde, grâce à des actifs déstockants (caféine), et le galbe des fesses, grâce à des formules qui s'activent lors de l'effort, comme une séance de sport, et qui transforment les adipocytes stockeurs de graisses en brûleurs de graisses.

**La bonne gestuelle :** poings fermés, frottez fermement les fesses de haut en bas et de l'intérieur vers les hanches. Puis effectuez des gestes circulaires du pli sous-fessier vers les reins.

**Le protocole pro :** la machine High-Tech. Ce nouveau procédé réduit la cellulite et raffermi la peau grâce à deux technologies en une machine: les ondes de choc et la radiofréquence monopolaire. Les résultats sont visibles dès la première séance, c'est très motivant! Emtone, env. 250€ la séance de 20 minutes, chez les dermatologues et médecins esthétiques.

## Le gommage booste les soins

Une bonne exfoliation permet de relancer la circulation, de drainer les liquides du corps et d'éliminer les peaux mortes.

À l'arrivée, les actifs des soins sont bien plus efficaces.

### Notre sélection coup de pouce :

Vegan, Soin Intensif Expert, Puresentiel Minceur, 29,50€ (1). Rapido, Boosteur Anti-Cellulite & Fermeté, Minceur J-14, Linéance, 14,90€ (2). Libération prolongée, My Coach!, Elancyl, 28€ (3).

## 3 huiles essentielles anti-capitons

**Pamplemousse :** elle accroît la capacité des cellules adipeuses à déstocker les graisses, et draine les liquides.  
**Cèdre de l'Atlas :** elle favorise de manière optimale l'élimination des graisses, et possède

dans le même temps d'excellentes propriétés lymphotoniques.  
**Eucalyptus mentholé :** ses effets drainants en font l'une des huiles essentielles vedettes pour atténuer l'aspect peau d'orange.



## Mon objectif des jambes plus légères

**La stratégie soins :** favoriser la micro-circulation superficielle, renforcer les parois veineuses tout en drainant et en décongestionnant. Les produits spécifiques jambes lourdes puisent dans la force de certains végétaux – marron d'Inde, arnica, cyprès – pour diminuer efficacement les sensations désagréables de lourdeur. Le top: ceux sous forme de brume et à effet glaçon, pour un soulagement immédiat.

**La bonne gestuelle :** massez en mouvements circulaires les talons et les chevilles, puis remontez vers les cuisses en lissant la peau, paumes à plat, pour relancer la microcirculation et le drainage.

**Le protocole pro :** le soin à effet cryothérapie. Grâce au complexe algal, enrichi en menthol et en camphre, cet enveloppement affine en estompant les lourdeurs. Enveloppement Frigi Jambes Légères, Thalgo, 55€ les 20 minutes.

**Notre sélection coup de pouce :** Petit prix, Gel Rafrâichissant Jambes et Pieds, Evoluderm, 6€ (1). Pratique, Brume Jambes Légères, Payot, 28€ (2). Séchage rapide, Spray fraîcheur jambes légères, LPG, 30€ (3).

