



Spécial *bien-être*

MINCIR DU BAS

LA CELLULITE ET LA RÉTENTION D'EAU
NE SONT PLUS UNE FATALITÉ. ALIMENTS
DÉSTOCKANTS, ACTIVITÉ PHYSIQUE
SPÉCIFIQUE, MASSAGES ET TECHNIQUES
AFFINANTES... NOTRE SHORT-LIST
QUI CIBLE EFFICACEMENT LE CAPITON.
POUR SAUVER LES FORMES.

PAR JEANNE DRÉAN ET CAROLE PAUFIQUE

PHOTO IJSE-ANNE MARISAL (RÉALISATION DELPHINE PÉROUV)

Spécial bien-être

LE MENU QUI DÉPOLLUE LES TISSUS

« Pour s'attaquer efficacement à cette cellulite gynoïde rebelle, il faut d'abord cibler les obésogènes, ces polluants alimentaires qui s'accumulent dans les tissus gras et poussent le corps à stocker », souligne Bruno Lacroix *, expert en micronutrition et médecine fonctionnelle. Présumés coupables, les additifs, les édulcorants, les pesticides, les bouteilles et films plastique..., autant de molécules chimiques qui bloquent la perte de poids. L'antidote ? Un régime méditerranéen hypotoxique, sans gluten ni lactose, qui facilite l'élimination des intrus : légumes bios, fruits rouges et thé vert riches en polyphénols, huile d'olive et protéines (qui captent l'eau et luttent contre la rétention).

* bruno-lacroix.com

LA CHALEUR QUI DRAINE

La façon la plus douce de déloger les déchets emprisonnés dans nos capotons ? Le sauna à infrarouges longs dernière génération. Le principe, transpirer pour éliminer métaux lourds et masse grasse. La microcirculation est relancée, l'eau drainée et les adipocytes décompactés. « On grille entre 300 et 800 calories, l'équivalent de 45 minutes de jogging », rapporte Bruno Lacroix. En prime, l'infrarouge stimule l'hormone de croissance, puissant brûleur de graisse dont raffole Hollywood. En une séance, son taux est multiplié par 16. »

- **Le protocole gagnant** : 12 séances, à raison de 2 par semaine.
- **Combien ?** 40 minutes, 39 € ; 390 € la cure de 12 séances.
- **Où ?** Vital Dôme (vitaltech-france.com).

LE STRETCHING DE CELLULITE

La kiné Anne Cali est formelle : « Si on ne traite pas la rétention d'eau, on ne peut pas mobiliser les adipocytes et les toxines. Sport et régime seront inutiles. Il faut d'abord drainer. » Pour ça, elle a breveté une arme, le G.A.D (Glisser - Appuyer - Décoller), un enchaînement de pressions profondes, de palper-rouler et de décollement



ILS FONT UNE BELLE JAMBE

BB Crème Corps à l'Ananas,
Bernard Cassière : Crème minceur
My Coach, Elancyl : Aqua-Brume
Bronzante, St. Tropez : Soin Intensif
Expert Minceur, Puresentiel.

des tissus qui booste la lymphe, libère le gras et défibrose la cellulite. On dégonfle à vue d'œil sans bleus ni douleur.

- **Son conseil** : renforcer les muscles posturaux profonds pour solliciter le retour veineux avec du yoga ou du Pilates.
- **Le protocole gagnant** : 2 séances hebdomadaires pendant 5 semaines.
- **Combien ?** 800 € la cure de 11 séances de 45 minutes.
- **Où ?** 7, rue Lamennais, 75008 Paris. Tél. : 06 31 15 60 11.

Et on n'oublie pas le Cellu M6, qui a aussi fait ses preuves.

Adresses sur endermologie.com



DEUX EXERCICES TONIFIANTS

Si votre peau a tendance à se flétrir au-dessus du genou, c'est en partie parce que votre quadriceps n'est pas assez fort. Jimmy Lefeuvre, coach aux studios Episod, à Paris, vous indique ce qu'il faut faire.

- **5 séries de 20 squats par jour**, si possible avec des poids dans les mains. Tenez-vous debout, les bras tendus, avec un écartement de jambes à la largeur des épaules, vos pieds sur une même ligne. Descendez jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol, puis remontez en relâchant les bras. Vous craignez de mal faire le mouvement ? Asseyez-vous sur une chaise et relevez-vous à la même fréquence.

- **La chaise** : pour accélérer la prise de masse musculaire, placez-vous en chaise, dos à un mur, abdos et fessiers contractés, les pieds bien ancrés dans le sol, et essayez de tenir la contraction jusqu'à sentir le muscle se fétaniser. « Cette posture en isométrie crée une contraction efficace sans trop forcer sur les articulations et les tendons. »