

MA FORME  
Silhouette

# Nos fessiers à l'hon



Les temps changent. Les silhouettes rêvées d'hier ne sont plus celles d'aujourd'hui, et force est de constater que les fesses bombées et super visibles ont la cote chez les jeunes femmes. Après 50 ans, le défi est différent et consiste plutôt à lutter contre la cellulite et le relâchement cutané en tonifiant ses fessiers !

## PAS DE RÉSULTATS SANS EFFORTS

Alors qu'arrive à grands pas l'épreuve annuelle du maillot de bain, 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. C'est parti pour un programme tonique anti culotte de cheval ! Bien sûr, il faut être tenace et ne pas se décourager pour venir à bout de ce disgracieux et encombrant amas de graisse qu'est la

fameuse « culotte de cheval », sans parler de la cellulite.

## LUTTER CONTRE LA CELLULITE

Cette dernière correspond à une dystrophie grasseuse inesthétique localisée bien souvent chez la femme au niveau des fesses, des cuisses, des hanches et du ventre. Lorsqu'il y a un déséquilibre alimentaire, les adipocytes se gonflent de graisses tout en comprimant les vaisseaux sanguins et lymphatiques situés à proximité. La circulation se fait ainsi moins

facilement et entraîne une stagnation des toxines, un appauvrissement nutritif ainsi qu'une congestion des fibres conjonctives qui perdent de l'élasticité. Apparaît alors « la peau d'orange ». On peut y remédier avec un programme très tonique.

## AUCUNE RECETTE MIRACLE !

Soyons lucides, les produits miracles n'existent pas : qualité alimentaire et hygiène de vie sont vos meilleurs atouts. Les professionnels de l'esthétique ont toutefois mis au point des moyens pour nous aider à vaincre ce problème. Sans passer le cap de la chirurgie esthétique, qui reste une opération lourde, certaines méthodes plus « douces » et abordables ont fait leurs preuves...

## UN PROGRAMME CIBLÉ

Vous connaissez l'adage « il faut souffrir pour être belle ». Pour affiner vos formes, le plus simple et le plus efficace c'est l'activité physique avec des exercices ciblés ! Même si les régimes restrictifs permettent de fondre à vue d'œil, 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'une diète, il est nécessaire de muscler sa silhouette. En se renforçant, la masse musculaire va mieux tenir le corps et ainsi en diminuer l'apparence

## BON POUR LE DOS !

Savez-vous qu'avec un fessier musclé vous réduisez le risque de souffrir de maux de dos ? C'est largement démontré, alors pourquoi se priver ?



# neur !

ramollie. Afin de ne pas stocker votre énergie sous forme de graisse, pas de secret, il faut bouger pour éliminer et évacuer les calories !

## UN VRAI TRAVAIL D'ENDURANCE

Nos activités sédentaires ne permettent pas de solliciter au quotidien les muscles des fesses et des cuisses. Il ne tient qu'à vous de les faire travailler volontairement par le biais d'une activité sportive. 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 : le vélo, la natation, l'aquabiking, la marche rapide, la randonnée, le fitness et les exercices spécifiques pour renforcer vos fessiers. Et puis, oubliez un temps l'ascenseur pour monter les escaliers. Efficacité garantie !

## DEUX EXERCICES AU QUOTIDIEN

### ■ CONTRE LA CULOTTE DE CHEVAL (2 SÉRIES DE 20 DE CHAQUE CÔTÉ)

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.

## DES FESSES TONIQUES, ÇA S'ENTRETIENT !

Toutes les occasions sont bonnes pour muscler vos fessiers ! Partez au boulot ou faire vos courses à pied, et comme les Américaines, jouez la « working girl » avec vos chaussures de rechange dans le sac, 20 minutes de marche rapide par jour est idéal pour affiner sa silhouette. Oubliez les ascenseurs et les escalators, préférez les escaliers. Montez rapidement les marches sur la pointe des pieds en contractant bien les fesses. Au bureau, lorsque vous êtes assise, serrez vos fesses, tenez la position plusieurs minutes, jusqu'à sentir une brûlure de vos muscles.

### ■ CULOTTE DE CHEVAL ET FESSIERS (3 SÉRIES DE 15)

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 en poussant avec les jambes et en contractant abdominaux et fessiers sans creuser le dos. Inspirez pendant la montée, soufflez pendant la descente.

## DES MASSAGES EN COMPLÉMENT

Associé au sport, les massages sont tout aussi nécessaires et complémentaires par leurs bienfaits drainants et désinfiltrants. Après le sport ou une 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 connu 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. Vous pouvez aussi utiliser des appareils d'électrostimulation « spécial fessiers », faire

## ÉLECTROSTIMULATEUR PORTABLE !

EGEYI Hips

Trainer est un électrostimulateur portable pour les fessiers qui aide à sculpter les courbes et raffermir votre postérieur (25,90 € sur [amazon.fr](https://www.amazon.fr))



des séances d'endermologie [LPG](https://www.lpg.com) et prévoir des soins de drainage lymphatique en complément.

## UNE MÉTHODE COMPLÈTE

Pour régler vos petits soucis de cellulite, de culotte de cheval et de volume graisseux, il est primordial d'associer ces grands principes : apprenez à manger sain et équilibré, évitez les excès en graisse animale et sucre rapide, bannissez l'alcool et les sodas, buvez beaucoup d'eau, pratiquez une activité régulière et soutenue des membres inférieurs avec en parallèle des massages lymphatique. Une formule 100% gagnante à transformer en véritable mode de vie ! ■ V.L.

## DES FESSES BOMBÉES

### ■ En 8 minutes par jour !

La célèbre coach cinquantenaire Valérie Orsoni vient de nous concocter un programme de 8 minutes par jour pendant un mois pour se faire des fesses de rêve ! Tout y passe : des exercices de fitness avec un travail spécifique sur les muscles glutéaux, mais aussi des conseils nutritionnels et des recettes anti-cellulite. Si vous suivez sa méthode, vous aurez des résultats avant l'été, quel que soit votre âge !



De Valérie Orsoni, Hugo New Life, 128 p., 12,95 €.