



beauté ► INSPIRATION

*Vous souhaitez vous raffermir ou gommer des rondeurs ? Nous vous aidons à choisir les soins et cures efficaces, zone par zone, et à maîtriser les bons gestes. PAR VIRGINIE MARCHAND*

# MINCEUR

## *Redessinez vos courbes*





## JE VEUX SCULPTER MA TAILLE

**S**i en vous pinçant la peau, vous observez des capitons, vous avez besoin d'un soin capable de déloger les graisses superficielles qui se sont installées. Si votre peau est fripée ou relâchée, il vous faut miser sur une formule raffermissante. Mais en général, il est nécessaire d'attaquer sur les deux fronts.

### COTÉ SOINS, DES FORMULES DOUBLE ACTION

A vous les crèmes qui traitent à la fois la fermeté et la minceur! A l'intérieur, des actifs empruntés à la cosmétique anti-âge pour le visage, comme la vitamine E, pour agir sur l'architecture du derme et lui redonner du tonus, mais aussi des ingrédients minceur connus, comme la caféine ou les algues. Le but: brûler les graisses, les déstocker et obtenir un effet stretch pour gagner votre taille.

### LA BONNE GESTUELLE, LE MASSAGE EXPRESS

Sur le ventre, le mouvement est circulaire et toujours dans le sens de la digestion (celui des aiguilles d'une montre). L'idéal est de le pratiquer plusieurs fois par jour, le matin avec l'application du soin, le midi et le soir après les repas, ventre rentré et contracté, mains à plat.

### EN INSTITUT, UNE CURE HIGH-TECH

Minceur ou fermeté, une fois définies vos priorités, la pro associe des soins aux actifs minceur reconnus et une machine dispensant des microcourants, de la luminothérapie et des ultrasons pour affiner la silhouette. Soin Technoled Minceur ou Fermeté, 350 € la cure de 5 séances dans les instituts Carita (Carita.fr).



### Vos alliés

- 1.Fondante.** Crème Sculpt fermeté corps Pamplemousse, Dr Renaud, 36 €.
- 2.Tonifiant.** Partenaire Silhouette 3 en 1, Bodycéane, Daniel Jouvance, 35 €.
- 3.Concentré.** Sérums ventre plat, Ultra gaineur, Perfect Slim Laser, L'Oréal Paris, 12,90 €.
- 4.Liftant.** Sérums Minceur Global, Algo Silhouette, Algotharm, 38,50 €.





## JE VEUX DES BRAS TONIQUES

**L**a graisse a tendance à se loger dans les parties du corps que l'on muscle peu, et les bras en font partie. Le hic, c'est qu'il s'agit aussi d'une zone où il est particulièrement difficile de la déloger ! La peau étant fine à cet endroit, elle se distend, créant ce relâchement tant redouté.

### COTÉ SOIN, DES FORMULES STRETCH

Les crèmes spécifiques pour les bras sont rares, alors misez sur une formule corps fermeté pour leur redonner du tonus. Vous y trouverez des ingrédients comme les collagènes d'origine marine ultra-raffermissants, des polysaccharides ou encore des protéines qui dopent la synthèse d'élastine.

### LA BONNE GESTUELLE, LE MASSAGE FITNESS

Enserrez chaque bras à partir du coude et remontez jusqu'à l'épaule en exerçant une pression. Répétez ce mouvement 3 fois. Appliquez ensuite votre soin par lissage avec les poings, de bas en haut, en insistant sur l'intérieur du haut des bras. Répétez 5 fois.

### EN INSTITUT, LE BODY CONTOURING PAR LE FROID

Cette technique non invasive utilise le froid pour détruire les cellules graisseuses, avec un traitement de remodelage par cryolipolyse ultraciblée. Après 3 mois, vos bras seront visiblement affinés. CoolSculpting, environ 1000 € pour le traitement des deux bras en une séance (Coolsculpting.com).

### Vos alliés

**1. Onctueux.** Baume nutri-affinant quotidien, Nutri-Modeling, Filorga, 39,90 €. **2. Repulpant.** Soins corps raffermissant jeunesse, Patyka, 47 €. **3. Généreuse.** Crème corps voluptueuse anti-âge global, Nuxuriance Ultra, Nuxe, 55 €.





## JE VEUX DES CUISSSES FUSELÉES

**L**a culotte de cheval? L'un des complexes esthétiques les plus répandus chez les femmes. Et pour cause, elle n'épargne personne, car elle n'est pas liée à une prise de poids, mais à un fonctionnement physiologique qui stocke les graisses sur la face externe des cuisses, sous les hanches.

### COTÉ SOIN, DES COSMÉTIQUES DE POINTE

Il vous faut des formules championnes de la lipolyse, avec des ingrédients brûle-graisses comme la caféine, ou encore des synergies

puissantes d'huiles essentielles comme le cèdre, la sauge et le genévrier. Mais elles doivent contenir aussi des actifs qui empêchent les graisses d'être à nouveau stockées.

### LA BONNE GESTUELLE, LE PALPER-ROULER

Le meilleur moyen de déloger les capitons reste le classique palper-rouler. Le résultat est visible dès le premier mois, si vous le faites 1 minute matin et soir. Il suffit d'attraper un pli de peau entre le pouce et l'index, et de le faire rouler entre vos deux doigts.



### Vos alliés

1. **Puissant.** Body coach, Intelligence Minceur, Dr Pierre Ricaud, 38 €.
2. **Soyeuse.** Huile sublimante Anti-cellulite, Le petit Marseillais, 10,50 €.
3. **Ciblé.** Sculpt Silhouette, Réponse Corps, Matis, 59 €.
4. **Pratique.** Roller rondeurs rebelles, Puresentiel, 15,70 €.

### Un palper-rouler de pro!

Pour celles qui ne se sentent pas à l'aise avec l'automassage ou celles qui veulent un geste très précis, cet outil est idéal! Ses rouleaux saisissent et font rouler la peau simultanément en maintenant la bonne pression, pour lisser la cellulite et tonifier l'épiderme. A utiliser sous la douche, 3 minutes chaque jour.

**Malin.** Slim massage, Elancyl, 35 €.

### EN INSTITUT, UNE MACHINE STIMULANTE

La tête brevetée du Cellu M6 stimule les fonctions d'élimination et de circulation de l'organisme, active les adipocytes et réveille les fibroblastes, pour les aider à mieux synthétiser l'élastine, le collagène et l'acide hyaluronique. Soin Endermologie Sublime Minceur LPG, 85 € l'heure (Endermologie.com).

## Après la ménopause, des besoins spécifiques

Durant cette période, le taux d'œstrogène diminue significativement, modifiant l'équilibre endocrinien: les hormones masculines occupent une place plus importante, ce qui engendre, entre autres, une redistribution des graisses corporelles. Dans le miroir? La taille s'épaissit, un petit ventre peut s'installer et la peau est moins ferme.

### Coté soin, des formules globales

Misez sur des compositions qui agissent sur les amas graisseux localisés et résistants, mais aussi sur les signes de vieillissement de la peau, grâce à des ingrédients antioxydants comme les extraits d'algue brune. La caféine reste, bien évidemment, votre joker brûle-graisses, mais vous avez besoin aussi d'actifs nutritifs, comme le beurre de karité, et raffermissants, comme des extraits de micro-algue verte qui stimulent la synthèse de collagène.

### Des cures coup de pouce

Dans les compléments alimentaires «minceur et ménopause», vous trouverez des cocktails d'ingrédients naturels pour aider les fonctions d'élimination de l'organisme, contrôler vos prises de poids... A prendre en cure d'un mois.

### Vos alliés

- Sur mesure.** Traitement minceur 50 plus, Somatoline Cosmetic, 38,90 €.
- A masser.** Crème raffermissante, Ménophytea Silhouette, Nutreov, 10,50 €.
- Actif.** Complément alimentaire Ménomincifine Global, Fleurance nature, 14 €.

