



Je me sens belle

# 3 astuces anti-gonflette

VISAGE BOUFFI, YEUX ENFLÉS, JAMBES LOURDES... NOUS SOMMES NOMBREUX À SUBIR CES PETITS DÉSAGRÈMENTS. DÉCOUVREZ COMMENT Y REMÉDIER TRÈS FACILEMENT. Céline Mollet

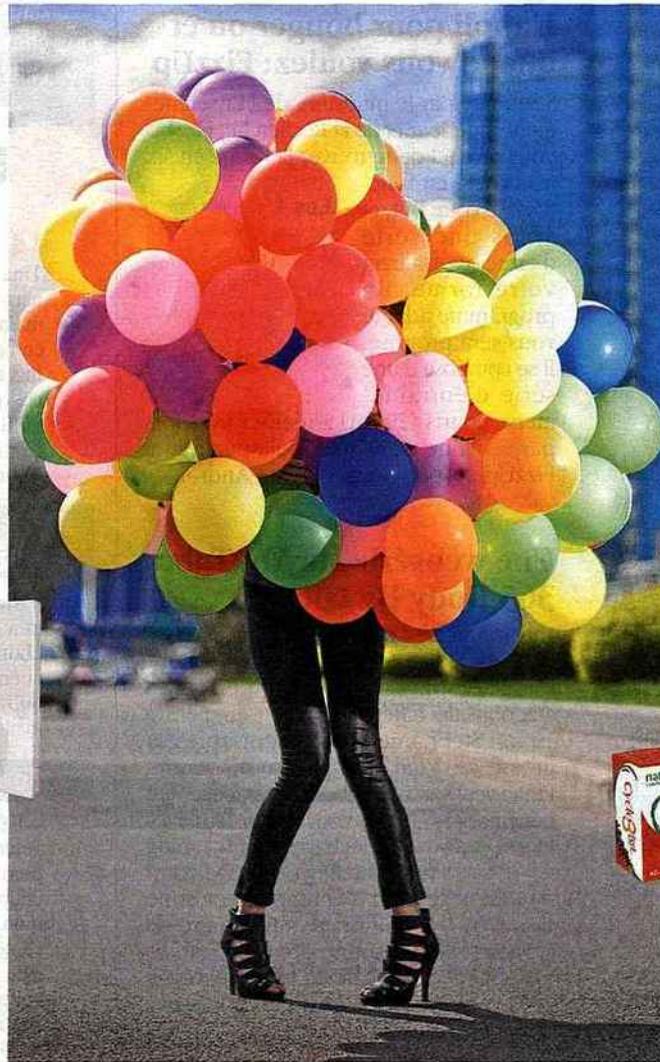
## Affiner le double menton

Alimentation très riche en gluten, excès de sel, d'alcool... et on gonfle. Pour donner à l'ovale du visage une jolie forme en V, adoptez le bon geste en massant le cou, le menton et la mâchoire. Effectuez des pincements légers et des mouvements de drainage. Côté soins, prenez un sérum à effet « shaper » (avec effet tenseur sur les tissus).

**L'astuce :** utilisez deux fois par semaine un masque « coup de bluff » à déposer sur le bas du visage. Unique, il décongestionne et lifte en 30 mn (mais il n'est pas glamour). À appliquer tranquillement dans sa salle de bains.



- Double Masseur Visage revitalisant Oils of Life, The Body Shop, 22 €. [www.thebodyshop.com](http://www.thebodyshop.com)
- Patch cou et menton (2 masques) Dr Jart+, 9,95 € (Sephora).
- Kit d'essai Masque, 39,95 €, [www.chinup.eu](http://www.chinup.eu)



## Alléger les jambes lourdes

À force de piétiner, de passer de longs moments dans les transports ou de marcher sur un sol chauffé, nos vaisseaux en viennent à se comprimer, la circulation fonctionne au ralenti, les jambes gonflent et la station debout devient inconfortable. Pour les affiner ou pour lutter contre la rétention d'eau, le geste de secours consiste à les frictionner avec un soin à base de menthol pour les rafraîchir, et d'actifs drainants, comme le rus-cus, l'escine ou le lierre.

**L'astuce :** faites une cure d'un mois de compléments alimentaires circulatoires pour renforcer veines et vaisseaux sanguins.



- Cyclo 3 Fort, Naturactive, la boîte de 60, 10 € (pharmacie).
- Phyto-bain, 100 ml, 40,50 € [www.yonka.fr](http://www.yonka.fr)
- Escine Cellulite Aqueuse et Jambes Lourdes, État Pur, 100 ml, 30,50 € [www.etatpur.com](http://www.etatpur.com)

## Atténuer les poches sous les yeux

Circulation sanguine ralentie, pièces surchauffées... Il n'en faut pas moins pour les voir apparaître. La parade ? Drainer et décongestionner. Ainsi, au réveil, massez le contour des yeux par mouvements délicats, en utilisant l'embout d'un soin contour des yeux, ou une petite cuillère que vous aurez placée avant au réfrigérateur. Appliquez ensuite un soin spécifique, à base d'ac-

tifs drainant (marron d'Inde, caféine...), de manière à éliminer les œdèmes et à relancer la microcirculation. Posez-le comme si vous pianotiez avec l'annulaire et l'auriculaire.

**L'astuce :** faites des glaçons à base d'eau de bleuet et enveloppez-les dans un linge de coton avant de les laisser fondre délicatement sur vos yeux pour ôter les poches.



- Patchs revitalisants yeux, DHC, les 6 paires, 12,50 € (Nocibé).
- Correcteur regard, Simone Mahler, 15 ml, 36 € (en institut de beauté).
- Soin Contour Yeux et Lèvres, LPG, 9 ml, 50 € (en institut et chez Nocibé).