



Inscription

Connexion

Je lis le magazine



# marie claire



Mode

Beauté

Société

Culture

Célébrités

Astro

Astuces jambes légères

French Days



consommation d'eau et gagner des Points.

C'est motivant et on est récompensé tout de suite ! »

Marie Claire → Bien-être et Forme → Minceur → Conseils minceur

# Les vertus cosmétiques de la caféine

Par [Amandine Garcia](#) Publié le 22/04/2022 à 09:00

Je dis OUI à WW!



Weight Loss + Wellness  
Perte de poids + Bien-être



- ✓ Des techniques pour un état d'esprit utile
- ✓ Des conseils pour un sommeil + sain

Je dis OUI à WW!



Weight Loss + Wellness  
Perte de poids + Bien-être

Voir le diaporama  
8 photos

Partager



\*\*Avec WW, vous pouvez perdre jusqu'à 1kg/semaine. Ce résultat ne peut être garanti car la perte de poids peut varier d'une

✕

J'achète au numéro

Je m'abonne

## Sommaire

- La caféine, un puissant actif minceur
- Les vertus tonifiantes et anti-fatigue de la caféine
- Comment appliquer un soin minceur à la caféine ?

On en trouve dans le café, bien entendu, mais pas seulement : la caféine est présente dans de nombreux végétaux comme le thé, les noix de cola, les fèves de cacao ou encore les graines de guarana.

En cosmétique, la caféine utilisée est généralement une molécule chimiquement identique à celle que l'on retrouve dans la nature, mais d'origine synthétique car moins coûteuse pour les fabricants. Contrairement aux idées reçues, cela n'enlève rien à ses vertus beauté : il s'agit d'**un puissant actif lipolytique qui favorise la dégradation des graisses par l'organisme**. À la clé ? Une perte de centimètres et une peau plus ferme, à l'aspect moins capitonné, mais aussi une tonification vasculaire intéressante pour la zone du contour de l'oeil.

## Lire aussi :

Le café et le thé comptent-ils dans notre consommation d'eau quotidienne ?

NOUVEAU  
WW Programme



Avec WW, faites-vous plaisir,  
mangez vos aliments préférés,  
et perdez du poids  
sans avoir faim.

Je me lance !



marie claire

## Comment appliquer un soin minceur à la caféine ?

Vous vous en doutez sûrement mais appliquer un soin à la caféine ne fait (malheureusement) pas tout. “Pour une action efficace sur la silhouette, il doit être associé à des manœuvres spécifiques quotidiennes qui permettront d’amplifier l’action du principe actif”, précise Marie-Noëlle Bort, responsable formation Mary Cohr.

Traduction ? Afin de drainer les graisses, il ne faut pas se contenter de se tartiner de crème amincissante à la va-vite, mais bien **prendre le temps d’appliquer sa crème sur chaque zone du corps selon la fameuse méthode du palper-rouler** (on pétrit les amas graisseux en faisant rouler la peau entre les doigts pendant au moins cinq grosses minutes). Pour des résultats encore plus rapides et précis, ce massage tonique - souvent douloureux - peut également être réalisé de façon mécanique c’est à dire à l’aide d’une machine, comme le Technispa® des instituts Guinot ou le Cellu M6® de LPG Endermologie®, pour citer les plus connus.

NOUVEAU  
WW Programme



Avec WW, faites-vous plaisir,  
mangez vos aliments préférés,