



DOSSIER

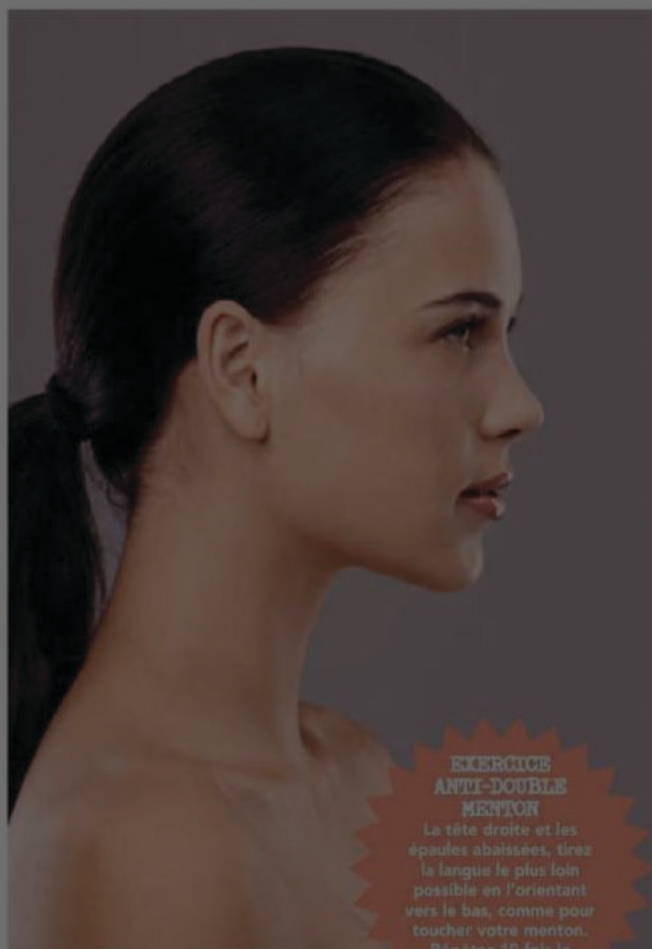
| Mincir naturellement et sans effort

Pour un visage VISIBLEMENT AFFINÉ

C'est la première chose que les autres voient de nous : notre visage.

Au fil du temps, il change et peut parfois nous surprendre au détour d'un miroir...

Avec des conseils et astuces ultra-simples, on se repulpe! PAR CÉLINE MOLLET



EXERCICE ANTI-DOUBLE MENTON

La tête droite et les épaules abaissées, tirez la langue le plus loin possible en l'orientant vers le bas, comme pour toucher votre menton. Répétez 10 fois le mouvement.

À l'origine du visage bouffi, deux problématiques différentes. D'abord, sa morphologie, qui a tendance à se modifier au fil du temps. En cause, plusieurs facteurs. La graisse superficielle sous-cutanée se met à fondre au niveau des pommettes, de la vallée des larmes, des tempes, si bien que ces zones se creusent année après année. Les graisses profondes migrent vers le bas du visage. Résultat : cette zone s'empâte. Sa forme en V s'inverse, et on peut voir apparaître des bajoues et un double menton. À cela s'ajoute parfois une mauvaise circulation sanguine pouvant entraîner un excès d'eau, ce qui se traduit par des yeux gonflés, des poches et un bas du visage un peu enflé. Bonne nouvelle, il existe des solutions efficaces pour lutter contre ces phénomènes.



DE L'EAU, DE L'EAU, DE L'EAU !

Le premier réflexe ? Commencez par boire un grand verre d'eau au réveil, pour favoriser l'élimination des toxines accumulées pendant la nuit. Buvez bien tout au long de la journée : au moins 1,5 litre d'eau, de thé (vert de préférence), de tisane (pensez à augmenter la dose en cas de forte chaleur ou si vous faites beaucoup de sport)... Et n'oubliez pas de consommer des fruits et des légumes, qui en contiennent également beaucoup.



Pour éviter les plis au menton, tenez-vous droite ! Rentrez un peu le menton puis poussez le sommet de votre crâne vers le haut comme si l'on vous tirait la tête par les cheveux.

LA PLANTE À CONNAÎTRE


Le persil

Cette herbe aromatique est réputée pour ses vertus dépuratives. Stimulant, anti-infectieux, le persil élimine les toxines, favorise la digestion et redonne de l'élasticité aux vaisseaux sanguins. Glissez-en dans vos salades, vos plats de viande ou de poisson. Vous pouvez aussi le consommer en jus (mixé avec du citron ou des herbes), en smoothie ou sous forme de complément alimentaire.




ON SE MASSE

Ensuite, pour éliminer les cellules graisseuses et évacuer l'œdème qui s'est formé, rien de tel qu'un palper-rouler, le même que celui que l'on réalise sur le corps pour éliminer la cellulite, mais cette fois ciblé sur le cou et l'ovale du visage. Avec le pouce, l'index et le majeur, attrapez un pli de peau sous le menton et faites-le rouler doucement vers les oreilles. Effectuez des déroulés glissants en suivant les lignes latérales du visage. Travaillez également au niveau des commissures des lèvres et de la base du nez vers les oreilles. Réalisez ces gestes une à deux fois par semaine, voire



**MA RECETTE
MINCEUR**



- * 2 c. à soupe de graines de fenouil bio
- * 2 c. à soupe de feuilles de bouleau bio
- * 1 c. à soupe de feuilles de pissenlit bio
- * 1 c. à soupe de racines de réglisse bio

1. Placez tous les ingrédients dans une théière, versez 1 litre d'eau bouillante et laissez infuser environ 20 minutes.
2. Ajoutez le jus de 1 citron pour booster l'effet detox. Si vous avez envie d'un goût sucré, oubliez le sucre, préférez du sirop d'agave, de la stévia ou un peu de miel.



d'avantage si c'est possible. Attention, vous ne devez jamais vous faire mal. Si vous ne parvenez pas à adopter la bonne gestuelle, vous trouverez des accessoires pour vous y aider, comme le rouleau masseur visage en bois de chez Aroma-Zone (3,50 €).

SE FAIRE CHOUCROUTER

Vous pouvez également confier votre visage à un pro une fois par semaine, ou de façon ponctuelle, pour un palper-rouler manuel ou mécanique grâce à une machine type LPG, qui relance les échanges cellulaires. L'appareil soulève, aspire et masse la peau. Après chaque séance, le visage est plus léger et plus tonique.

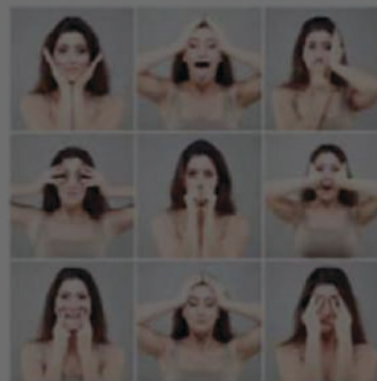
UN REGARD DE BICHE

Avec la pulpe des doigts, mains positionnées comme un serre-tête, appuyez par

LES CONSEILS DU COACH

La posture du raton

Cette position de yoga consiste à contracter les muscles du visage en centrant tout au niveau du nez. La bouche, elle, est positionnée en « cul de poule ». Les muscles du front sont contractés vers le bas, les joues tirées vers l'avant. Inspirez et contractez pendant 15 secondes. Au moment de l'expiration, relâchez et détendez tous les traits. À faire suivre de la posture du lion : inspirez profondément, contractez le haut du corps, serrez les paupières et les mâchoires. Relâchez en ouvrant les yeux, la bouche et en tirant la langue. En plus de calmer les



tensions, ces deux mouvements ont un effet anti-âge sur l'ovale du visage.

Merci à Christalle, fondatrice du spa *Escale Essentielle à Paris (17^e)*, pour ses conseils.



pressions légères puis relâchez pour stimuler les ganglions tout autour du visage. Sur les paupières, posez un doigt à l'angle externe et étirez-le vers la tempe pour décongestionner le regard. Vous pouvez également fermer les yeux et effectuer de légères pressions sur les paupières, comme pour enfoncer les yeux dans les orbites.

ET MON MENTON ?

Envie d'une action immédiate ? Pour un super effet décongestionnant dans le bas du visage, il existe des masques patchs mentholés, à appliquer sur l'ovale. On vous conseille le masque nettoyant clarifiant à la menthe bio de Logona (3,50 €).