



• Dossier beauté



La minceur en douceur

On a toutes envie de perdre quelques kilos, d'avoir un corps ferme et une peau lisse. Mais sans culpabilité ni contrainte forte. Cinq pistes à suivre...

PAR SOPHIE GOLDFARB

Le regard des femmes sur leur corps évolue. Sur les réseaux sociaux, le mouvement « Body Positive » s'affranchit du diktat de la minceur et prouve que l'on peut être belle, quels que soient son âge et sa morphologie. Aujourd'hui, le poids ne doit plus être une question d'esthétique et de regard des autres. On veut se sentir bien dans sa peau, avec des capacités maximales. On a envie d'une silhouette « healthy » (saine, en bonne santé), comme disent les Américaines. Cela passe par une réappropriation de son corps, pour en prendre soin et le remettre à l'honneur au lieu de le brimer.

S'automasser avec un soin raffermissant

L Pour reprendre contact avec son corps, apprendre à bien le traiter et retrouver une image de soi positive, la première étape est de le toucher avec bienveillance. Chose que nous faisons peu dans nos cultures occidentales. Alors, au lieu d'appliquer son soin corporel – qu'il soit hydratant, anticellulite ou raffermissant – à la va-vite avec des gestes brusques, on s'essaie à l'automassage, avec des mouvements lents, rotatifs et ascendants. Cela permet à la fois de drainer l'eau en excédent, de relancer la circulation sanguine et lymphatique, mais aussi celle des énergies. Le massage amplifie par ailleurs les effets des actifs minceur (caféine, coralline, extrait de baie rose...) et stimule la production de béta-endorphines, hormones du bonheur.

Photo Jemmiér Rocholl/Trunk Archive/Photosanpo

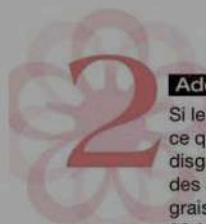


• Une texture crème fouettée et des notes de fleur d'orange pour un soin raffermissant plaisir.
BAUME CORPS LIFT & FERMETÉ Vinosculpt, 250 ml, 25 €, Caudalie.



• Une huile aux baies roses et au poivre noir contre la peau d'orange.
L'OR ROSE, HUILE FERMETÉ SURACTIVÉE, 100 ml, 30,50 €, Melita.

Notre choix, testé et approuvé



Adopter le palper-rouler

Si le diktat de la minceur perd du terrain, ce qui nous gêne, c'est la cellulite, cet aspect disgracieux de la peau dû au gonflement des adipocytes (les cellules qui stockent la graisse dans l'hypoderme) et qui concerne 80 à 90 % des femmes, même minces! Avec l'âge et les grossesses, le relâchement cutané devient aussi une préoccupation. Quels que soient son âge et son poids, on a toutes envie d'une silhouette ferme et tonique.

► **Le palper-rouler**, réalisé par un kiné ou une esthéticienne, améliore la qualité de l'épiderme et l'aspect peau d'orange. Seule l'assiduité permet de voir et de conserver de vrais résultats. En faisant rouler et en pétrissant un pli cutané, le palper-rouler manuel vise à casser les amas graisseux. Prévoir minimum 10 séances d'attaque, puis une régulièrement pour l'entretien (environ 50 € la séance).

► **Le palper-rouler mécanique**, comme le Cellu-M6, offre l'avantage d'être reproductible parfaitement à l'identique. Prévoir 6 à 10 séances pour commencer, puis 1/mois (LPG endermologie, 60 € les 30 min). Mais attention : massages et palper-rouler ne détruisent pas les adipocytes. Ils transforment les acides gras contenus dans les adipocytes en énergie, ce qui signifie qu'il faut s'activer et/ou faire un drainage dans les 24 h qui suivent la séance pour éliminer.

► **Le drainage lymphatique**, pour la cellulite aqueuse avec rétention d'eau et en complément du palper-rouler, permet d'évacuer les toxines, l'eau qui nous fait nous sentir lourdes ou gonflées, et les amas graisseux libérés par les massages. Attention, comme il touche les ganglions, il est nécessaire de s'adresser à des professionnels dûment formés.



● Cette huile sèche naturelle aux plantes marines bio est adaptée aux femmes enceintes ou allaitantes. **SEA TONIC, HUILE FERMETÉ & VERGETURES**, 125 ml, 58 €, Phytomer.



● Des huiles essentielles et de la caféine, boostées par un extrait marin. **SOIN INTENSIF EXPERT MINCEUR**, 125 ml, 29,90 €, Puresentiel.



Notre choix, testé et approuvé



● Ce cocktail express promet une peau plus lisse, plus tonique et plus ferme. **MINCEUR J-14**, 180 ml, 14,90 €, Linéance.

● Une version à 95 % naturelle, adaptée aux peaux sensibles. **AMINCISSANT 7 NUITS NATURAL**, 400 ml, 39,90 €, Somatoline.



● En agissant sur la fermeté et la tonicité de la peau, ce soin booste les effets d'une séance de sport. **MY COACH!**, 200 ml, 28 €, Elancyl.

● Des micro-algues et de la caféine qui ciblent les rondeurs pour un effet gainant. **GEL-CRÈME RESCULPANT**, 150 ml, 40 €, Daniel Jouvance.

