



BEAUTE
retrouver la ligne

Affiner sa silhouette sans prise de tête

PLUS QUESTION DE SE PRIVER OU DE SE TUER À LA TÂCHE. EN 2016, ON MINCIT FASTOCHE (TOUT EN Y METTANT DU SIEN). TOUR D'HORIZON DES MEILLEURES TECHNIQUES, ASTUCES ET PRINCIPES ACTIFS POUR VENIR À BOUT DE LA CELLULITE OU RÉDUIRE SON TOUR DE TAILLE.

Par Louise Roumieu



1

EN CURE D'ATTAQUE

Plus que 2 mois avant la plage et le bikini ! Un challenge que Dr Pierre Ricaud a bien compris en proposant Intervention J-14 : un nouveau soin d'attaque rapide qui promet des résultats visibles dès 14 jours sur le ventre, la taille et les cuisses.

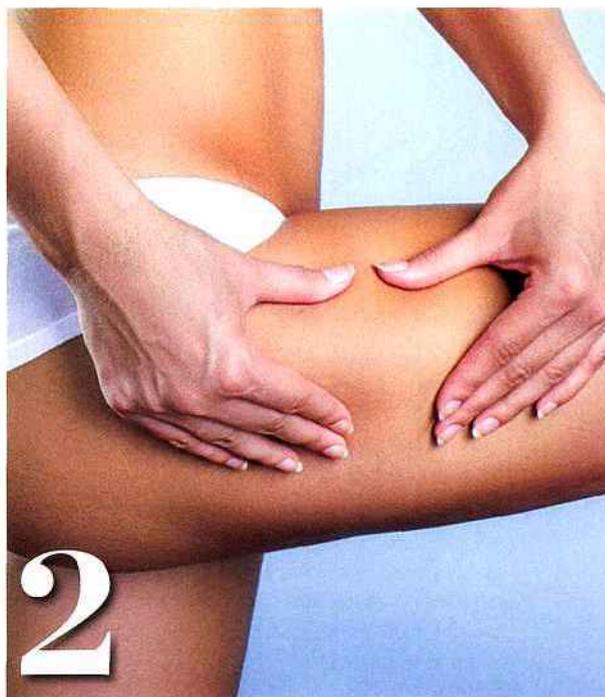


Comment ça marche ? Les AQP7 sont les seules voies d'élimination des cellules graisseuses. En multipliant le nombre d'AQP7, ce soin associé à la Caféine Lipo-fragmentante favorise l'évacuation des graisses et diminue significativement le volume des cellules. En complément, la LIFTINE+ (un actif raffermissant) stimule les propriétés contractiles des fibroblastes qui agissent sur la fermeté, contribuant ainsi à renforcer le maillage de soutien de la peau.

**Intelligence Minceur
Intervention J-14, 150 ml,
Dr Pierre Ricaud, 32 €.**



AFFINER SA SILHOUETTE SANS PRISE DE TÊTE



EN TRAVAILLANT

Pas le temps de vous masser tous les matins avec un soin ? Optez pour les patchs concentrés en principes amincissants, raffermissants et/ou drainants qui se libèrent au contact de la peau. Certains de ces agents amincissants bloquent les enzymes responsables de la formation des lipides, d'autres ralentissent l'absorption des graisses, tout comme les actifs contenus dans les crèmes amincissantes. En pratique, après la douche et sur peau sèche, on colle un patch sur la zone à traiter et hop ! On laisse faire pendant 24h. Petits et transparents, les Patchs Minceur de Linéance s'appliquent sur la peau et se font oublier. Leur concentré d'actifs minceur anti-cellulite, à base de caféine encapsulée, de thé vert et de fucus, se diffusent en continu dans la peau pour un amincissement optimal des zones à affiner.

**12 Patchs Minceur
ZerOcontrainte,
Linéance, 14,60 €.**





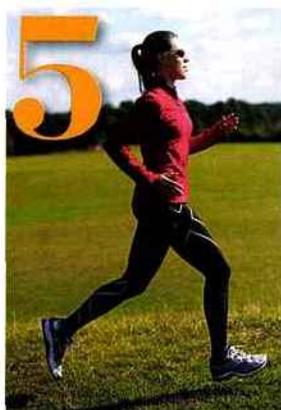
EN DORMANT

De récentes études scientifiques balaient un mythe... contrairement à ce que la croyance générale nous répète depuis des années, le déstockage des graisses a bel et bien lieu pendant que nous dormons. Encore plus surprenant, ces études révèlent qu'un sommeil de mauvaise qualité peut perturber ce phénomène de déstockage. À la lumière de ces découvertes, Vichy a mis au point un complexe amincissant



– associé à 5% de caféine pure – qui stimule la synthèse d'adiponectine, une hormone impliquée dans la dégradation des acides gras et la régulation de l'inflammation locale du tissu adipeux. Moralité : on se couche tôt, on se détend et on laisse agir le soin de nuit pour un résultat visible dès la première semaine.

Cellu Destock Overnight, 200 ml,
Vichy, 32 €.



EN COURANT

Oui, c'est sûr, dit comme ça, ça ne fait pas envie. Mais si on vous dit que le week-end Moov N'SPA à La Roche Posay (du côté de Poitiers) allie running et soins cocooning, ça va tout de suite mieux, non ? Sur 2 ou 3 jours, le programme comprend des exercices *outdoor* s'appuyant sur des éléments trouvés au sein du parc : arbres, bancs, souches... (pas question de tourner en rond autour du pâté de maisons), et des soins au spa : Bain

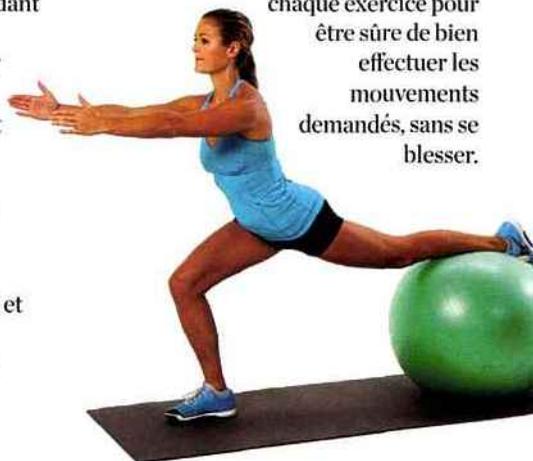
Hydromassant Sensoriel, Modelage à l'Américaine Deep Tissue, Réflexologie Plantaire... Ludique et redoutablement efficace. Comptez 315 € pour la formule 2 jours et 1 nuit en demi-pension en Chambre Privilège et 580 € pour la version sur 3 jours et 2 nuits en pension complète en Loft Premium.

Renseignements au 05.49.19.48.00
ou sur www.spasourcelarocheposay.fr



EN SURFANT

Le fitness sur Internet, vous connaissez ? C'est gratuit, à domicile et disponible 7j/7, 24h/24. Il en existe pour tous les niveaux, avec ou sans accessoires, pour affiner sa taille, faire fondre ses cuisses ou raffermir ses bras. On aime les chaînes Youtube de Gym Direct, FitnessBienÊtre ou GeorgiaSecrets et la chaîne P4P Français qui décortique chaque exercice pour être sûre de bien effectuer les mouvements demandés, sans se blesser.





EN INSTITUT

Parfois, il vaut mieux confier ses problèmes de graisses localisées à une pro. Dans son institut Mary Cohr à Saint-Germain-des-Prés*, Sabrina Soliveau a pu mesurer les résultats de différentes techniques. «*Le Cellu M6 est celle qui a le plus de succès. Sur la zone à traiter, la machine reproduit un massage de palper-rouler pour dissocier les cellules graisseuses, associé à une légère aspiration pour un effet drainant. Le top contre la rétention d'eau qui est souvent une des causes de l'apparition de la cellulite*». Autre appareil toujours en vogue : le Power Plate. Avec une coach, on effectue des exercices de types squats, crunchs, dips, pompes... sur une plate-forme vibrante qui amplifie l'effort et le résultat (le muscle est sollicité à 97% au lieu de 47% habituellement). «*Par contre, comme dit le proverbe : no pain, no gain. Il faut se bouger pour avoir un résultat optimal, on n'a pas encore trouvé une machine qui muscle efficacement sans effort !*», prévient Sabrina. Pour buller, préférez le BodySculptor, ensemble de bottes et ceinture abdominale qui se gonflent et se dégonflent de façon répétitive en circuit fermé pour reproduire le mouvement du drainage lymphatique, «*efficace pour celles qui font beaucoup de rétention d'eau ou de sensation de jambes lourdes*». Cellu M6 315 € l'abonnement à 6 séances, Power Plate 280 € l'abonnement à 10 séances, BodySculptor 560 € l'abonnement à 12 séances.

*10, rue de Verneuil, 75007 Paris.
www.institut-enaparte.fr

7

EN RESTANT MOTIVÉE

Lors d'un régime alimentaire ou de la reprise d'une activité sportive, le plus difficile est souvent de rester motivée. Et comme la photo de mannequin sur la porte du frigo n'a jamais vraiment marché, autant essayer la méthode douce, à savoir la thérapie florale. Les élixirs floraux, plus connus sous le nom de fleurs de Bach, ont pour objectif principal de stimuler la vitalité et d'harmoniser la vie psychique, en agissant sur les états émotionnels. Le mélange d'églantine, aigremoine, clématite, orme, ajonc, charme et chèvrefeuille aide ainsi à entretenir la motivation et à atteindre son objectif. Qu'on y croit ou pas, ça vaut la peine d'essayer.

Elixir Motivation, Elixirs & Co
- Les fleurs de Bach, 18,50 €.

