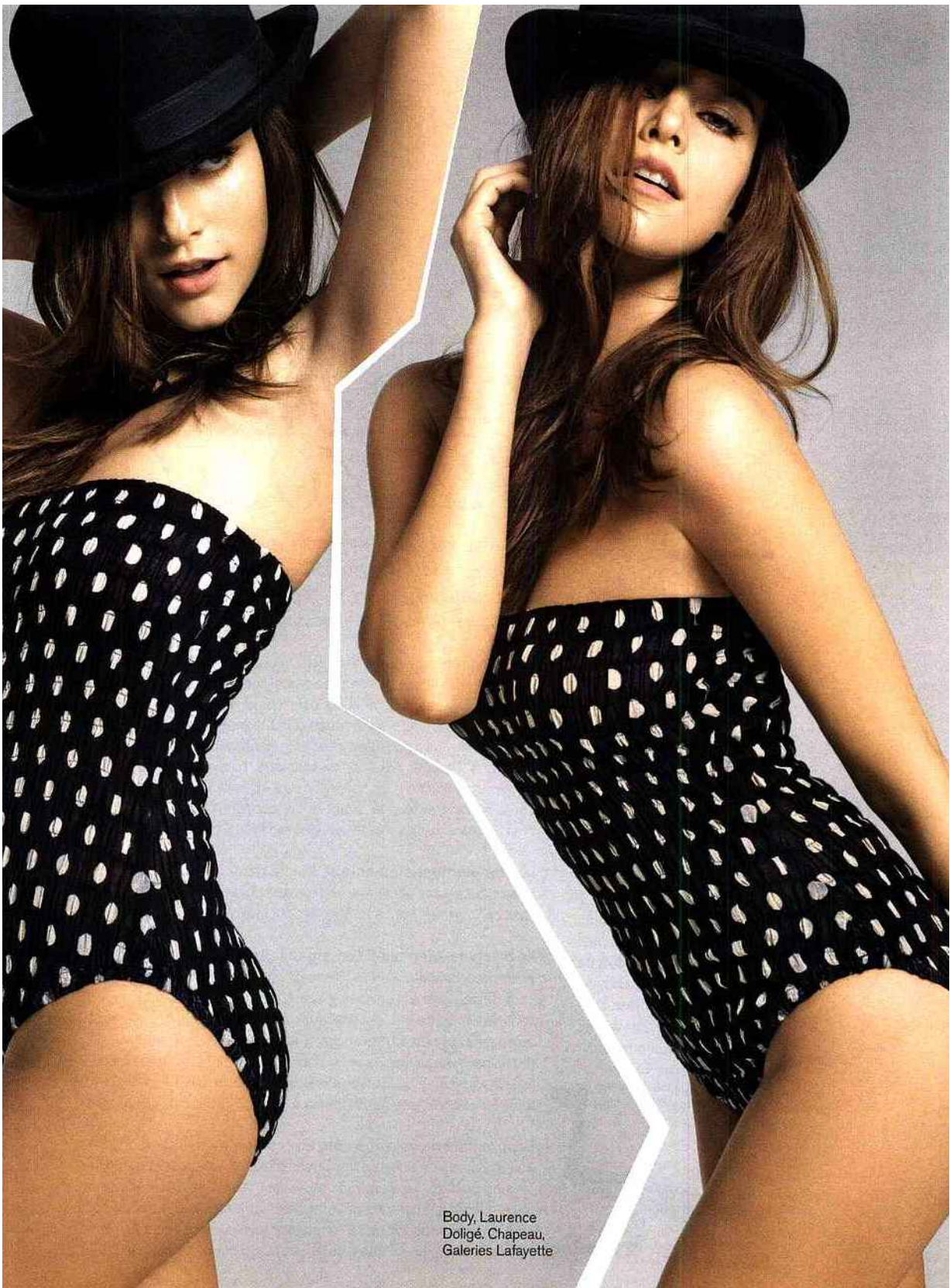




BELLE TOU TOUTE MINCE

ON A TOUTES UNE ZONE À RISQUES (VENTRE, CUISSSES OU FESSES), OÙ LES KILOS SE STOCKENT D'INSTINCT. POUR REMODELER SA SILHOUETTE SANS PASSER PAR LA CASE LIPO OU RÉGIME À L'EAU, DEMANDEZ LE PROGRAMME. PAR FANNY BLANC
PHOTOS: DON FLOOD RÉALISATION: SABINE MAIDA STYLISME: SHARLEEN NAQUET



Body, Laurence
Doligé. Chapeau,
Galeries Lafayette



1.

LE HIC!

DES FESSES RAMOLLOS

Un «gros cul», ce n'est pas forcément un problème (voir Beyoncé). Mais la chair molle qui dessine deux oreillers tristes dans le jean, ce n'est pas possible. On garde ses formes, donc, mais on hisse et on raffermi. Merci.

L'EXERCICE QUI TUE

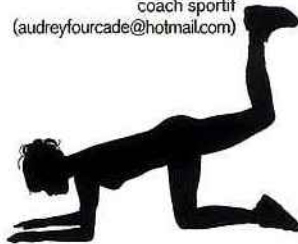
Le «petit chien»

Le top pour faire travailler le grand fessier et obtenir un joli derrière bombé.

- Mettez-vous à 4 pattes, coudes au sol, dos bien droit.
- Levez tour à tour chaque jambe, bien tendue, dans le prolongement du corps, l'autre restant posée au sol, à angle droit.
- Puis pliez la jambe en l'air, et, le pied en flexion, poussez le talon vers le plafond.

Le bon rythme : 4 séries de 20, avec 30 sec de récupération entre chaque. Deux fois par semaine, puis 3, avant de le pratiquer l'air de rien, chaque matin...

Merci à Audrey Fourcade, coach sportif (audreyfourcade@hotmail.com)



Les bons réflexes dans l'assiette* Gare aux féculents, gâteaux et sucreries chargés en hydrates de carbone, trop acides pour l'estomac. Résultat : un surplus de déchets dans l'organisme, avec, à la clé, amas graisseux et cellulite. Et le résultat est le même avec des gâteaux cheap et des macarons Ladurée ! La parade : réduire les sucres au profit des légumes. Va pour un fruit vers 16h mais pas de tarte au chocolat, ni même de pomme, direct après le fromage ! L'estomac doit bien digérer le salé, avant de se concentrer sur le dessert.

* Par Stéphane Jaulin, conseiller en alimentation - L'appartement 217.

Le complément élémentaire Le thé détox, qui draine et traque la cellulite là où elle se trouve, souvent sous le short. Thé Sou Tsian, Les Théés de la Pagode, 22€ les 30 sachets.

La machine infernale EXdream Un système d'ultrasons à basse fréquence, diffusés via une tête masseuse sur les zones critiques, pour désintégrer les cellules graisseuses. On est allongée, en sous-vêtements, donc ça ressemble à une pause détente, d'autant qu'on ne sent rien. En revanche, tout de suite après, mieux vaut enchaîner avec un drainage ou une séance de sport, afin de mobiliser les adipocytes. EXdream, Bioglamour, 90€ la séance de 30 minutes (compter de 6 à 10 séances, Bioglamour-France.fr ou 0820 027 909).

L'application du soin cosméto Etirer le soin sur toute la «surface», puis pincer la chair entre le pouce et l'index, en partant du pli fessier. Ensuite, faire rouler la peau sous les doigts pour activer la microcirculation cutanée et aider à désengorger les tissus. Dans la foulée, répéter l'opération au niveau des reins. Orchestrée matin et soir, pendant quelques minutes, cette gestuelle fait beaucoup de bien.

© Illustration : Catherine de Seabra

UN MASSEUR POUR LA MINCEUR

On n'ira pas jusqu'à dire qu'un bon massage peut vous faire perdre une taille, mais ça peut aider. Les rituels détox proposés par les spas et les instituts de beauté relancent le mécanisme naturel d'élimination des graisses quand le circuit est encrassé. Exemple : le Detox Booster de Six Senses, un programme relaxant à base d'acupression de la plante des pieds et d'un modelage du corps. Detox Booster, Six Senses, 180 € (01 43 16 10 10). ➤

Débardeur, Petit Bateau. Chapeau melon, Stetson.



2.

LE HIC !

UN PETIT VENTRE REPLET

Une taille peu marquée, une petite bouée qui empêche parfois de fermer le bouton du jean, voilà votre lot. Sans prétendre à la taille de guêpe de Dita, on peut quand même faire un sort à ce fléau «abdominal».

L'EXERCICE QUI TUE

La planche Un travail statique, qui sollicite pourtant tous les muscles profonds de la sangle abdominale.

- Allongez-vous sur le ventre, puis relevez votre buste en vous tenant sur les avant-bras, pliés à 90°.
- Le corps droit, tendu, tenez-vous sur la pointes des pieds, les fesses rentrées. Le ventre doit être bien contracté, les yeux tournés vers le sol pour ne pas cambrer le dos.
- Quand vous maîtriserez parfaitement l'exercice, vous pourrez tendre un bras, puis l'autre, droit devant. Maintenez la position 4 fois 15 sec, 2 fois 30 sec, ou pendant 1 min. Tous les 2 jours au minimum, et tous les jours idéalement.



Les bons réflexes dans l'assiette Mollo sur le pain et les pâtes. En gros, tout ce qui est à base de blé, à cause du gluten, qui forme une colle au niveau de l'intestin et «retient» la plupart des aliments. Si vous êtes accro au café, tenez-vous-en à une tasse par jour. Au-delà, le travail d'élimination des déchets de la rate se trouve ralenti. A la place, mettez-vous au jus de Breuss (en magasins diététiques), méconnu mais salutaire. Un mélange de betterave, carotte, céleri, pomme de terre et radis qui facilite le transit. Enfin, soyez zen au moment des repas, la digestion restant fortement liée à l'état émotionnel.

Le complément élémentaire Une tisane à base de romarin, réglisse, fenouil, sauge et mauve qui dit «halte» aux ballonnements. Tisane ventre plat bio, Melvita, 6,50€.

La machine infernale : Redustim Mieux qu'une machine, une combinaison à enfiler, tapissée de pastilles délivrant des champs magnétiques (et principalement au niveau de la sangle abdominale). L'objectif : déstocker les graisses. Pour faciliter l'opération, on associe un drainage par micro-pression. On se sent un peu comprimée, mais ça ne dure que 30 minutes après tout... Redustim, 70€ la séance (compter 12 séances, Redustim.com ou 01 47 15 25 25).

L'application du soin cosméto Masser d'abord de gauche à droite, en faisant glisser la main tout en étirant la peau, pour réveiller le système circulatoire et lymphatique. Mais la majeure partie de l'application doit se faire par mouvements circulaires, dans le sens des aiguilles d'une montre, afin de respecter la forme du muscle. Terminer en pinçant doucement et en faisant «rouler» les tissus entre vos mains.

© Illustration : Catherine de Seabra



CONSOLE-TOI!

Pas le courage de s'entraîner en salle ni les moyens de s'offrir une coach à domicile? On pense à la solution geek, en suivant sur une console vidéo Xbox 360 Kinect, l'un des programmes sportifs élaborés par Sarah Maxwell, experte fitness pour Nivea. Sans oublier la Wii Fit, et ses exercices sur la balance board (qui détermine notre centre de gravité, poids, position, etc.).
«Your shape fitness evolved», Ubisoft, 50€ (Xbox 360 Kinect).
Wii Fit Plus (60 exercices en plus), Nintendo, 15,90 €.

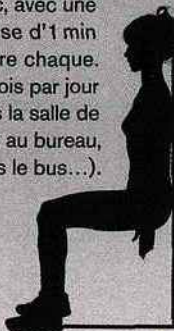
Brassière,
CK. Jupon,
Jacquemus.
Montre,
CK Watch.



L'EXERCICE QUI TUE

La chaise Là encore, du statique, mais sous ses airs « trop facile », cet exercice est redoutable pour les muscles des cuisses mais aussi les quadriceps. ● Dos bien calé contre un mur (ou un tronc d'arbre dans un parc), les bras le long du corps, pliez vos jambes à angle droit, comme si vous étiez assise. ● Le regard droit devant (fixant un point précis pour vous aider mentalement), maintenez la position. ● Relevez-vous en hissant votre dos le long du mur. **Le bon rythme** : 4 fois 30 sec, avec une pause d'1 min entre chaque. Une fois par jour (dans la salle de bains, au bureau, dans le bus...).

© Illustration : Catherine de Seabra



La cuisse de chanteuse de R'n'B, c'est bien joli, mais plutôt quand on s'appelle Rihanna. L'idée : affiner ses jambes, et surtout régler son compte à cette fameuse culotte de cheval qu'on laisserait volontiers aux jockeys de Longchamp.

Les bons réflexes dans l'assiette L'abus de sucres lents ou rapides, comme de lipides, est à proscrire, car ils servent à entretenir notre culotte de cheval. Nos nouveaux meilleurs amis ? Les légumes, de la famille des « drainants » (céleri, poireau, fenouil, artichaut, poivron, chou...), qui vont faciliter les échanges et l'élimination, là où le bât blesse, quoi. Et dans les périodes où notre jean préféré a l'air aussi moulant qu'un legging XS, on double avec une cure détox à base de jus d'herbe (en magasins diététiques), à boire tout au long de la journée.

Le complément élémentaire Cette gélule à l'extrait de pépins de raisin et d'ortie combat le syndrome jambes lourdes. Aquadrainant Plus, Oenobiol, 12,40 €.

La machine infernale : Lipomassage

On connaissait déjà LPG (ou Cellu M6), mais cette toute nouvelle machine est beaucoup plus précise. Elle combine différents programmes qui visent les graisses liées à la rétention d'eau, une mauvaise circulation ou un simple manque de fermeté. Enfin, détail non négligeable : ce n'est plus douloureux. Lipomassage, 60 € la séance de 35 min (compter au moins 6 séances, Lpgsystems.fr ou 0800 803 806).

L'application du soin cosméto

Toujours œuvrer de bas en haut (de la cheville vers le haut des cuisses). On effectue d'abord de larges mouvements circulaires et fluides pour chauffer les tissus. Puis, pour relancer la circulation, on forme un cercle avec les deux paumes, doigts écartés, pour serrer le mollet et grimper aussi haut que possible. On peut aussi improviser un « auto-palper-rouler » sur la partie la plus dodue de ses cuisses, en saisissant un pli de peau, que l'on décolle et fait rouler entre ses doigts. ➤





JAMBES DE GAZELLE

Une nouvelle boisson pour faire fondre le gras et stimuler les échanges circulatoires (UltraDraineur 4321 Minceur, Arkopharma, 14,90 €).

La caféine agit en profondeur grâce à un extrait de bourgeons d'amandier (Lait Corporel Courbes Exquises, L'Occitane Amande, 30 €).

Une formule minceur associant des actifs « anti-gonfle » (Soin Amincissant Affinant Aquadestock, Vichy, 26 €).

Pour des jambes fuselées et hâlées, ce spray malin combine caféine, menthol et DHA (Flash Bronzer Dream Legs, Lancôme, 30 €).



JAMBES DE GAZELLE, FESSES D'ENFER ET VENTRE DE SYLPHIDE

La caféine encapsulée dans les fibres agit sur la cellulite et les bourrelets (Shorly Cuisses-Abdos-Fessiers, Mixa, 22,99 €).

L'algue rouge s'acoquine à la caféine pour une silhouette light (Gel Concentré Amincissant Body Tonic, Garnier, 10,50 €).

L'extrait végétal d'algues brunes et de lierre stimule les fibres d'élastine (Multi-Fermeté Corps, Elancyl, 24,50 €).

Ce sérum brûle les graisses la journée et évite le stockage la nuit (Sérum Intégral Slim Passion, Jeanne Piaubert, 85 €).

Un soin qui booste l'évacuation des graisses via un duo d'actifs drainants (Phyto-Svelt Global, Sislei, 130 €).

UN SOIN C'EST TOUT!

Le panorama des formules cosmétiques qui vont vous faire fondre.



VENTRE DE SYLPHIDE

Une crème qui renforce nos fibres de collagène et d'élastine et les incite à ne plus faiblir (Crème Riche Régénérante Lift Fermeté, Clarins, 50,70 €).

Le complexe breveté Adiposveltyl reproduit le message « genre, je fais des abdos » envoyé à nos adipocytes pour les faire déguerpir sans transpirer (Celluli Laser Size.Code, Biotherm, 42 €).

Un gel qui reproduit les effets des ultrasons en dégroupant les adipocytes pour permettre de les éliminer (Amincissant Profiler Lift, Linéance, 11,95 €).

Nouvelle formule ventre et hanches enrichie en bourgeons de figuier pour prolonger les effets après la cure (Traitement Ventre et Hanches, Somatoline Cosmetic, 32 €).



JAMBES DE GAZELLE ET FESSES D'ENFER

Un complexe breveté qui transforme les adipocytes stockeurs en brûleurs (Concentré Multi Action Body-Slim, Lierac, 37,50 €).

Trois huiles végétales (sésame, noisettes, macadamia) + du cacao, pour délester le corps des toxines et du trop-plein d'eau (Huile Minceur Cellulite Infiltrée, Nuxe Body, 23,50 €).

Un soin complet pour lutter contre la cellulite, les rondeurs et le manque de fermeté (Minceur Intensive Triple Action, Yves Rocher, 29,50 €).

Une formule bio qui allie caféine, actifs anti-eau et micro-sphères végétales travaillant activement à l'élimination (Gel Crème Liftant Naturellement Mince, Kibio, 29,25 €). ■