



Spécial minceur

AU RAYON BEAUTE des formules plaisir

Se donner du temps, prendre soin de son corps avec bienveillance... tout un programme pour chouchouter sa silhouette.

Les femmes recherchent de la douceur aujourd'hui. Elles comprennent aussi que plus on mincit lentement, plus c'est durable. Et pour mettre toutes les chances de son côté, il faut conjuguer régime, activité physique et crème anticapitons», relève la coach sportive Julie Ferrez. Dont acte avec un programme d'exercices et de recettes santé qu'elle a concocté pour le site Internet de la marque Dr Pierre Ricaud (gratuit sur ricaud.com, dès le 20 mars). Et pour améliorer l'efficacité des crèmes, rien ne vaut un massage quotidien. Internet regorge de tutoriels, mais toutes les manœuvres sont bonnes, du moment qu'elles restent ascendantes – pour aller dans le sens de la circulation – et que l'on évite le pli de l'aîne, siège des ganglions lymphatiques. On alterne palper-rouler, pincements, lissage... Plus les adipocytes sont contrariés et la micro-circulation dopée, plus on dégonfle et on lisse la peau d'orange. **Comment bien choisir son produit ?** Patience et régularité sont de mise. Alors, on investit dans une crème généreuse ou une huile qui invite au massage. Les formules en crème contiennent de la caféine complétée par des ingrédients nourrissants afin d'offrir un résultat satisfaisant en étant appliquées sur tout le corps. Quant aux huiles végétales, elles ne renferment pas de caféine, car celle-ci est difficile à incorporer dans cette galénique, mais des ingrédients drainants, parfaits pour affiner les cuisses. C'est, en revanche, possible dans les formules biphasées. Bien avant les premiers résultats esthétiques, le fait de prendre le temps de se réapproprier son corps est aussi une excellente façon de se réconcilier avec lui. C'est indéniablement un vrai gage de réussite.

GALLERY STOCK



1. COMPLET Une caféine fortement dosée, du collagène raffermissant et du lierre drainant mélangés à des huiles nutritives. *Nutri-Modeling, Baume Nutri-Affinant Quotidien, Filorga, 39,90 € les 200 ml.*
2. BIPHASÉ D'une part, de l'huile de cameline, qui facilite le massage et prévient les vergetures, et, de l'autre, de la caféine et du lierre.



Le coup de pouce de l'institut

Rien ne vaut l'aide de mains professionnelles. D'abord, parce qu'une esthéticienne possède les bons gestes pour drainer et assurer un vrai modelage là où l'on en a besoin. Mais aussi parce que l'on s'abandonne à quelqu'un de bienveillant et d'encourageant. Bien sûr, c'est un budget – de 6 à 10 séances sont conseillées –, mais on peut aussi s'offrir une séance ponctuelle pour se remotiver à mi-chemin. Nos préférées :

- Chez Mary Cohr, le soin Technispa alterne palper-rouler, ionisation et effet chauffant, parfait pour une zone rebelle (de 30 à 60 min, de 30 à 60 €).
- Dans les instituts Yves Rocher, on a le choix entre une cure de palper-rouler LPG (60 € l'une ; 320 € env. pour 6 x 45 min) ou le Soin Minceur à la Racine de Koléas qui offre un vrai modelage manuel (1 h, 59 € ; 6 x 1 h, 320 €).
- Chez Phytomer, Sculpt Zone Soins d'Attaque Ventre-Fesses-Cuisses s'articule autour d'un gommage, d'un enveloppement chauffant, puis d'un modelage manuel (1 h, entre 60 et 80 €). Ces instituts sont souvent franchises. Cela explique les tarifs variables au sein d'une même enseigne.

Slim Design, Huile Minceur, Elancyl, 26,90 € les 150 ml.

3. ENSOLEILLÉE Un parfum enchanteur pour cette formule traditionnelle enrichie en huile d'abricot assouplissante. *Huile Sublimante Anti-Cellulite, Le Petit Marseillais, 10,50 € les 150 ml.*

4. HIGH-TECH Caféine, extrait de caroube et graines de moutarde facilitent le déstoc-

kage des cellules graisseuses et limite leur capacité à regonfler. *Intelligence Minceur, Body Coach Soins Amincissant et Resculptant, Dr Pierre Ricaud, 38 € les 150 ml.*

5. AFFINANT Une crème onctueuse riche en oxygène et en fucus brûle-graisse avec des algues antirétention d'eau. *Défi Cellulite, Correcteur Global Cellulite, Thalga, 45 € les 200 ml.*

6. SENSUELLE Sa formule bio associe des huiles de baie rose, de poivre noir, de rosier muscat et de baie d'argousier pour lisser la peau d'orange. *L'Or Rose, Huile Fermeté Suractivée, Melvita, 29,50 € les 100 ml.*

7. CULTE La célèbre huile est dotée d'une pompe pour une utilisation ultra-pratique. *Bouleau, Huile de Massage Minceur, Weleda, 21,40 € les 100 ml.*

NATURES MORTES XAVIER IMBERT/STUDIO HFA