



## Beauté Spécial minceur

# La question Comment mettre

*Stop à la peau d'orange ! Utiliser des soins ultra-ciblés, c'est la meilleure façon de venir à bout de ces petits amas graisseux... Par Céline Mollet*

### Si je ne jure que par le bio

Vous l'avez sans doute remarqué, rares sont les formules bio à base de caféine. Plusieurs raisons : « D'abord une volonté de se démarquer des autres et de montrer qu'il existe d'autres actifs (bio), comme l'extrait de baie rose à l'action lipolytique, huit fois plus efficace que la caféine », explique Didier Thévenin, responsable international de la formation Melvita. D'autre part, les soins bio ont souvent des galéniques huile, pour favoriser le plaisir et le massage, et éviter l'utilisation de conservateurs. Or, la caféine n'est pas soluble dans l'huile.



**Soyeuse.** Huile Fermeté Suractivée L'Or Rose, 29,50 €, *Melvita*.

**Multi-usage.** Huile Corps Booster Minceur Intégrale, 29,50 €, *Estime & Sens*.

### Si je suis speed

Le manque de temps n'est pas une excuse pour ne pas prendre soin de soi. « Si vous ne pouvez appliquer votre soin minceur qu'une fois par jour, au lieu des deux préconisées, faites-le le soir avant de vous coucher, car l'organisme est plus réceptif aux actifs quand le corps est au repos », explique Isabelle Guichon, directrice de la communication scientifique Thalgo. Pour une gestuelle express, choisissez des formules avec embout massant.



**Celluli Night Coach**, 65 €, *Phytomer*.

**Malin.** Roller Rondeurs Rebelles spécial nuit, 15,75 €, *Puresentiel*.



**Gemma Arterton**

Une jolie façon de faire passer le message.





# KO les capitons ?



## Si j'aime le high-tech

La manière de faire pénétrer sa crème est très importante. Si vous êtes une geek, un outil de massage connecté est la solution. « Il permet un bon accompagnement : avec lui, vous êtes sûre d'être régulière, de faire les bons gestes en respectant parfaitement le protocole », souligne Caroline Perdrix, responsable scientifique Elancyl. A combiner à un soin qui booste l'élimination des graisses.



**Remodelant.** Intelligence Minceur Body Coach, 38 €, Dr Pierre Ricaud.  
**Connecté.** Slim Massage Coach, 80 €, Elancyl.

## Si je veux des ingrédients naturels

La quête de naturel a poussé les labos à proposer aux femmes des formules dopées en ingrédients végétaux : caféine, escine, menthe, algues, huiles... Elles en renferment 95 à 98 %. « Les ingrédients restants sont synthétiques : ils permettent une texture agréable, un étalement facile, une absorption rapide, un parfum délicieux et une bonne conservation du produit »



**Frais.** Natural Gel Amincissant, 35,90 €, Somatoline.  
**Express.** Natura Slim, 14,90 €, Linéance.

## Si j'ai tout mon temps

Commencez par préparer la peau à recevoir le soin minceur avec un gommage ou un peeling à faire deux fois par semaine. « Il augmente la pénétration des actifs dans l'épiderme », précise Véronique Ros, chez Filorga. Appliquez votre soin par massages circulaires, puis effectuez des pincements de type palper-rouler, pour stimuler la micro-circulation et oxygéner les tissus.



**Double effet.** Scrub & Peel, 24,90 €, Filorga.  
**Complexe.** Soin Correcteur Global Cellulite, 45 €, Thalgo.

## LES SOINS ANTI-CAPITONS

Un massage chinois, inspiré de l'acupuncture, qui booste l'élimination des toxines, favorise le drainage et aide à déloger la cellulite au fil des séances. Le travail sur les méridiens et le ventre permet d'améliorer la digestion et d'estomper la peau d'orange.

**On a testé** Quand on m'a proposé d'essayer ce massage, je me suis dit : « Chouette ! un moment de relaxation pour bien commencer la journée. » En fait, pas du tout ! C'est une succession de palper-rouler manuels et avec ventouses. Ils sont très toniques et ils peuvent être assez douloureux, surtout là où la cellulite est fibreuse (sur la culotte de cheval par exemple). La masseuse travaille en profondeur sur le dos, l'arrière des jambes, les cuisses et le ventre, pour bien décoller la peau et permettre aux graisses de se déloger. Au fil des séances, la peau est plus lisse, le corps moins sujet à la gonflette. Et comme les fibres s'assouplissent, le massage devient moins douloureux. Et au final, on se sent moins engoncée dans son jean.

**Le bonus** Le massage est réalisé avec l'Huile Ancestrale Minceur, au lotus et aux pousses de moutarde, qui procure un super effet chauffant pendant plusieurs heures (elle est aussi disponible à la vente) pour un combo gagnant.

**L'info vérité** Ça fait mal sur le moment et les jours qui suivent, on ressent des courbatures comme après une bonne séance de sport. Mais bon, il faut souffrir pour être belle... Attention, à éviter avant un rendez-vous galant, car les ventouses peuvent laisser des traces.

**En pratique** Soin Shou, La Maison du Tui Na, 85 € les 55 minutes. A Paris, Bordeaux, Lyon. lamaisondutui.fr