

BEAUTÉ | **AIDES MINCEUR**
par Virginie Koerfer

LES BONNES RÉSOLUTIONS D'AVRIL !

C'est sûr cette fois-ci **vous êtes motivée !**
Vous êtes prête à traquer la **cellulite**,
perdre une taille de jean,
appliquer **votre soin amincissant**
régulièrement et peut-être même faire
une cure de compléments alimentaires...
Suivez le guide !



Vous avez tout essayé afin de vous débarrasser de
rondeurs qui résistent sur les hanches, les cuisses et les
fesses ? Quoi que vous fassiez les kilos s'accrochent...

• JE CHOISIS UN SOIN ADAPTÉ À MES RONDEURS

Ce phénomène typiquement féminin a pour conséquence l'apparition de cellulite fibreuse dite rebelle ! Celle-ci se manifeste par la présence de petites cellules graisseuses (des lobules) qui écrasent tout sur leur passage. Résultat, cela donne une cellulite qui fait mal au toucher, tous les échanges sont bloqués... et les graisses ne sont pas éliminées. Les laboratoires ont planché sur la question et nous proposent cette année plusieurs soins spécifiques « zones rebelles » désinfiltrants et déstockants, qui nous permettraient de perdre plusieurs centimètres de tour de cuisse ou de hanches. En complément, il est conseillé de se faire masser régulièrement, afin de favoriser le drainage des tissus, de casser les cellules adipeuses et de les éliminer.

Autre souci qui nous préoccupe, surtout quand on est en maillot, c'est la peau d'orange. Cet aspect capitonné est lié à l'état de nos petites cellules graisseuses appelées adipocytes, situés dans l'hypoderme, couche la plus profonde de la peau. Ces cellules extensibles sont capables de stocker une quantité de graisse importante puisque leur volume peut augmenter jusqu'à 27 fois. Et quand elles gonflent, l'épiderme perd son bel aspect lisse. Ici aussi, les propositions des labos foisonnent. Les crèmes ont montré leur efficacité localement puisque les adipocytes sont sensibles aux actifs comme la caféine qui

contribuent au déstockage du « gras ». Mais il faut ensuite les éliminer en pratiquant une activité physique, sinon les graisses retournent dans les adipocytes !

• J'OPTÉ POUR DES ACTIFS CIBLÉS

A avaler

Quand on aime prendre des compléments alimentaires pour s'affiner avant la saison estivale, le mois d'avril est idéal pour commencer une cure et avoir un résultat au mois de juillet ! On choisit son cocktail d'ingrédients naturels en fonction de son profil.

Pour celles qui font de la rétention d'eau, misez sur les draineurs : extrait de pépins de raisin, reine-des-prés, vigne rouge, maté...

Pour celles qui ont quelques rondeurs disgracieuses, choisissez les « chasseurs » de lipides : thé vert, calcium, caféine...

A masser

Revue de détail des éléments clefs de nos crèmes minceur :

La caféine : Elle stimule la combustion des graisses, déstocke les lipides et améliore leur élimination.

Ginkgo biloba : cette plante améliore les troubles circulatoires et favorise le drainage.

Lotus : il évite la formation de nouvelles cellules grasses.

Les algues : bourrées d'iode, elles boostent le métabolisme des cellules.

Le lierre : il stimule la synthèse de l'élastine et du collagène, pour une peau plus tonique et plus ferme.

Centella asiatica : cette plante est un raffermissant puissant qui stimule la synthèse du collagène. ■



1

ON A AIMÉ

1 Les Pti'sablés diététiques bio, Kot

Natures ou aux pépites de chocolat, ils contiennent 30 % de calories de moins qu'un sablé ordinaire et affichent -35 % de glucides et -15 % de lipides. Autre avantage, ils sont riches en protéines, en fibres et sont vraiment bons. A déguster par deux au goûter, avec un fruit.

2 AvriLine Chrome Soluté

Il a été spécialement formulé pour aider à éliminer les surcharges graisseuses localisées et les capitons. Lutter contre le surpoids provenant d'une alimentation riche en sucre. Aider les personnes souffrant de diabète de type II et qui veulent améliorer leur tolérance au glucose tout en corrigeant leur poids. Activer les résultats d'un régime hypocalorique et/ou hyperprotéiné.

3 Cellu Destock, Vichy

Son parfum et sa texture très frais apportent un grand plaisir à l'application. Utilisé pendant 28 jours en mangeant équilibré, il nous fait la promesse de venir à bout de nos zones rebelles. La bonne idée est d'avoir intégré un activateur de déstockage (Lipocidine), capable de stimuler l'expression d'une protéine donnant l'ordre de déstocker en période de restriction calorique.

4 Baume Slim Effect, Decléor

Fidèle aux huiles essentielles, la marque nous propose ici un savant dosage de 6 huiles dont le pamplemousse, l'élemi et la marjolaine coquille aux propriétés drainantes associées aux huiles essentielles de lemongrass, géranium et romarin pour tonifier et atténuer la peau d'orange. Une vraie texture plaisir à masser longuement chaque soir sur tout le corps, de bas en haut, en insistant sur le ventre, les hanches et les cuisses.

5 Offensive Cellulite 14 jours, Elancyl

Pas trop contraignant, puisqu'une application par jour suffit, il fait aussitôt la peau plus douce et nous promet des résultats sur la cellulite incrustée au bout de 14 jours. Trois actifs d'origine naturelle déstockent les graisses et les empêchent de se restocker, caféine, phloridzine (extrait des branches de pommier) et xanthoxylène (issu du poivre de Sichuan), tandis que le lierre et la piloselle, drainent et stimulent la synthèse d'élastine et de collagène.

6 Gommage ultra-doux, visage et corps, Topicream

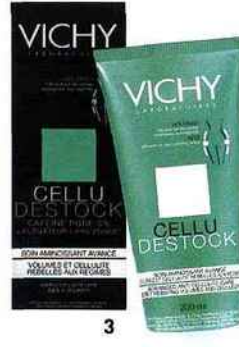
En éliminant en douceur les cellules mortes, ce soin lisse et affine le grain de peau, et le prépare à recevoir les soins plus ciblés à visées amincissantes. Une bonne préparation de la peau pour des résultats optimisés !

7 Gel Concentré Amincissant, Mixa

Une opération anti-gonflette à tenter pour celles qui ne sont pas à l'aise dans leur jean. La caféine brûle les lipides, la rutine régule le stockage, tandis que le marron d'Inde et le ginkgo biloba désinfectent et drainent. On aime son tube canule très pratique et sa texture gel (turquoise) très fraîche qui pénètre en un clin d'œil en faisant frissonner la peau.



2



3



4



5



6



8



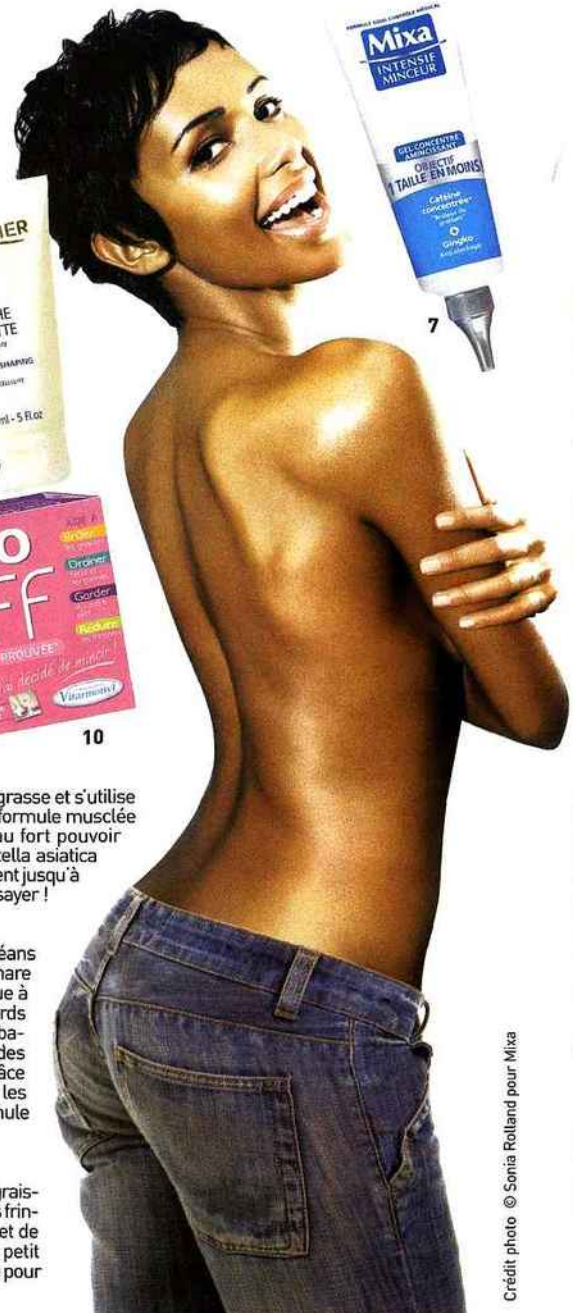
9



10



7



Crédit photo © Sonia Rolland pour Mixa