



beauté

Vite, avant la plage!

Mincir où ça me plaît

Du ventre plat aux fesses pommelées, à chacune son objectif. Pour fondre pile là où vous en avez envie, mangez en fonction de votre horloge biologique. Complétez avec du sport, des massages, des soins parfaitement ciblés...

Et (re)trouvez votre silhouette d'été en suivant votre programme. Par Ariane Goldet et Carole Paufigue. Photos Cees Van Gelderen. Styliste Audrey Mieyeville.

Se nourrir chrono pour s'affiner sur mesure

Le régime est une fringale à retardement », explique Patrick Leconte. Ce nutritionniste (consultant pour la cure au Beau-Rivage Palace*, à Lausanne, en Suisse) est expert en chrono-nutrition. Selon lui, on peut mincir (de 500 g à 700 g/semaine) sans régime, seulement en coordonnant notre alimentation aux besoins biologiques de l'organisme, et non à nos tentations. Le secret : mettre en phase nos repas avec les rythmes de nos hormones (notamment le cortisol, qui subit quatre pics dans la journée, correspondant à

nos quatre repas). Le jour, on consomme des aliments qui fournissent la juste quantité d'énergie nécessaire, et le soir, des aliments qui assurent le renouvellement cellulaire (en début de cure, après examen précis et calcul de la masse grasseuse, des os et de l'eau, ce nutritionniste indique les quantités exactes de chaque aliment par jour). Cette méthode suit le cycle de notre insuline, qui régit les flux de sucre, nos fringales et nos compulsions envers les féculents et les aliments sucrés ainsi que le stockage des graisses. Une fois l'amincissement atteint, on peut s'octroyer deux repas de fête par semaine pour manger ce dont on a envie. Ce joker met à l'abri des effets rebond. Avec la chrono-nutrition, alimentation d'assimilation, ni carences, ni effet yoyo, ni frustration. Le bon timing à suivre... calculé ici pour une femme qui veut perdre entre 2 kg et 4 kg rapidement.



DEUX-PIÈCES AJOURÉ EN
ÉLASTHANE ET LYCRA. SEAFOLLY.
BRACELETS LES PERLES DE NOA.
MISE EN BEAUTÉ SISLEY AVEC LE
SUPER ÉCRAN SOLAIRE VISAGE
SPF 50 + ET LE SUPER FLUIDE
SOLAIRE CORPS SPF 50.

MANNEQUIN VERONICA
ZOPPOLO/ANGELS. COIFFURE
LAURENT MOLE/AIRPORT
AGENCY. MAQUILLAGE JULIE B./
BOX MANAGEMENT.



DEUX-PIÈCES AJOURÉ EN
ÉLASTHANNE ET LYCRA.
SEAFOLLY. BRACELETS LES
PERLES DE NOA.
MISE EN BEAUTÉ SISLEY
AVEC L'EXFOLIANT
ÉNERGISANT MOUSSANT,
LE SOIN AMINCISSANT
PHYTO-SVELT GLOBAL ET
SISLEYA CONCENTRÉ ANTI-
ÂGE FERMÉTÉ CORPS.

Mes repas chrono

PETIT-DÉJEUNER

C'est un moment capital, qui conditionne le reste de la journée. On est en hypoglycémie car on a jeûné durant toute la nuit, et l'organisme a besoin d'énergie pour démarrer. Un vrai repas, composé de protéines, graisses et sucres lents, permet de fournir une énergie en continu toute la matinée et éviter les coups de pompe à l'origine de fringales, notamment vers 10 heures et en début et fin d'après-midi. Fringales qui entraînent la prise de poids.

Au menu

- Protéines : fromage au lait cru (100 g), de préférence aux laitages, qui renferment du lactose, souvent à l'origine de ballonnements ; à alterner avec de la charcuterie (90 g, pas plus de trois fois par semaine) ou 3 œufs (cinq fois par semaine au maximum).
- Pain au levain ou complet, grillé ou pas (70 g), avec du beurre si on en a envie (sans dépasser 10 g) ; ou céréales non sucrées.
- On évite les céréales, sucres rapides (fruits, jus de fruits, confiture, miel) et graisses saturées (croissants, viennoiseries, etc.), pourvoyeurs de faim et de kilos en plus.

DÉJEUNER

Comme celui du matin, c'est un repas dense.

Au menu

- Salade en entrée, très légèrement assaisonnée.
- Protéines animales (viandes, poissons, œuf) : la viande rouge (170 g) est autorisée, car elle se digère plus lentement que la blanche (200 g) ou le poisson

(270 g) ; on est même rassasiée plus longtemps.

- Accompagnement (7 c. à s.) de légumes verts et féculents cuits al dente (légumes secs, pâtes et riz complet).
- Un petit morceau de fromage ou un petit fruit, occasionnellement, si le poids est stabilisé.
- On évite pain, fruits et desserts, toujours pour ne pas activer trop rapidement notre insuline.

GOÛTER (AVANT 18 HEURES)

C'est le repas star de la chrono-nutrition. Obligatoire et incontournable, il coupe la journée en deux. C'est le seul moment de la journée où l'insuline a une activité naturelle et permet ainsi de tenir jusqu'au soir ou au lendemain matin sans avoir faim. En effet, le goûter évite la fringale de la fin de journée, vers 19 heures, et donc les kilos superflus.

Au menu

- Chocolat noir gras végétal (30 g) ou graines oléagineuses riches en protéines, gras insaturé, vitamines et minéraux ; noisettes, amandes, noix, noisettes, pistaches, sésame (2 c. à s.).
- Fruits (2 pommes, 4 abricots ou 180 g de compote de fruits, mais surtout pas de bananes) ou deux grands verres de jus de fruits sans sucre ajouté ; ou 3 boules de sorbets ; ou, de temps en temps, un gâteau. En effet, le sucre associé au gras voit sa pénétration dans le sang

ralenti, comme le pain beurré du matin.

- On évite les boissons sucrées et les gâteaux industriels.

DÎNER

Très léger, facile à digérer, à prendre uniquement si on en ressent le besoin. Pas de sucres ni de graisses.

Au menu

- Au choix : poisson, fruits de mer à volonté, ou 130 g de volaille (poulet, canard, dinde), ou viande blanche, ou viandes non grasses.
- Des légumes verts ou de la salade (6 c. à s.), assaisonnés d'un filet d'huile d'olive ou de colza.
- On évite les viandes rouges, les charcuteries, le pain, les féculents, les fromages, les fruits et les desserts.

BOISSONS

- Eau : 1,5 l à 2 l par jour, en plus de l'alimentation, à prendre en début et fin de repas, jamais pendant (au risque, sinon, de diluer les enzymes et de ralentir la digestion).
- Deux verres de vin rouge maxi.
- Trois tasses de café maxi.
- Thé à volonté.
- On évite le lait et la crème, ainsi que le sucre, qu'il soit vrai ou faux.

(* *Programme objectif minceur, week-end ou semaine, avec consultation, diagnostique, massages des Cinq Mondes et coaching. Hôtel Beau-Rivage Palace, 00 41 21 613 33 33, www.brp.ch.*

A lire : « Faites de l'aliment votre médicament » de Jean-René Mestre, docteur en pharmacie (éd. Time Nutrition, www.time-nutrition.com), et « La chrono-diététique » du Dr Jean-Marie Bourre (éd. Odile Jacob).

Cibler mon programme sur ma zone critique

Eau, gras ou cellulite en excès sur une partie du corps bien précise révèlent un déséquilibre des habitudes alimentaires et du mode de vie. La chrono-nutrition affine ses principes pour remettre de l'ordre dans la gestion des apports nutritifs. Des gestes simples viennent la compléter. Pour que toute la silhouette se réharmonise.

UN VENTRE PLAT ET DES HANCHES FINES

Un ventre rond, qui gonfle en permanence et s'enrobe d'un coussin de gras, et des hanches qui s'épaississent, gommant la taille, vont de pair. Pour le nutritionniste Patrick Leconte, ce problème est souvent le résultat d'une alimentation trop légère.

La chrono-solution

On suit les principes généraux de la chrono-nutrition en veillant à redensifier le repas de midi. On augmente les protéines animales (viandes blanches, poulet, dinde, un peu de bœuf) et les féculents. On réduit les légumes bourrés d'eau, peu rassasiants et qui risquent de faciliter l'installation d'eau dans les tissus, de faire prendre du

volume et de la cellulite. De même, on évite les soupes le soir. On utilise les huiles de colza, d'olive ou de noix, riches en oméga 3 et 6.

La crème coup de pouce

- GLAM'ABDO DE MÉTHODE JEANNE PIAUBERT (85 €). Ce stick à tête massante palpe les rondeurs et fait céder les ballonnements. Il délivre une formule antigras raffermissante, adaptée à cette zone. **Notre avis** : pour celles qui préfèrent un appareil spécifique.

- BOBY-SLIM VENTRE & TAILLE DE LIERAC (32 €). Spécialiste de la minceur, le labo mise sur une algue brune qui déluge spécifiquement les graisses abdominales. Elle réduit la fabrication des lipides et accélère leur élimination. **Notre avis** : une double action raffermissante – l'une biologique, l'autre immédiate – a été prévue, pour un effet tenseur instantané qui remonte le moral.

- CELLU DESTOCK VENTRE DE VICHY (23,40 €). Ce soin attaque le gras, qui a tendance à s'installer sur le ventre au cours de la vie féminine et à s'incruster, entraînant un relâchement des tissus.

Notre avis : à l'application du produit sont associés des exercices de gym qui optimisent les résultats « ventre plat et taille fine ».

- SÉRUM MINCEUR RESCULPTANT DE MIXA INTENSIF MINCEUR (10,10 €). Très agréable à masser, il délivre de la caféine, pour déstocker le gras, et un actif spécial, pour un effet lift. **Notre avis** : excellent rapport qualité-prix, pour se tartiner généreusement deux fois par jour.

Le massage à la carte

- Ce soin fait coup double, pour drainer (d'où une perte en centimètres) et déloger les amas graisseux. Bonus : 1,5 cm de tour de taille en moins à la première séance. TECHNI SPA DOUBLE « EFFET MINCEUR » DE MARIE COHR (59 €/45 MIN. [HTTP://RECETTE.MARYCOHR.COM](http://RECETTE.MARYCOHR.COM)).

- Pour éliminer les blocages viscéraux, à l'origine des problèmes de circulation, on s'en remet à ce massage énergétique qui sollicite les points d'acupuncture. MASSAGE AMINCISSANT AUX VENTOUSES DE CARLOTA (120 €/1 HEURE, 16, AV. HOCHÉ, PARIS 8^e. 01 42 89 42 89), compter cinq massages pour s'affiner visiblement. Et aussi... le SOIN SIGNATURE MINCEUR DE SOTHYS (85 €/75 MIN. WWW.SOTHYS.COM), qui s'attaque à tous les types de cellulite, aqueuse ou fibreuse, et fait perdre un cran de ceinture en dix séances.

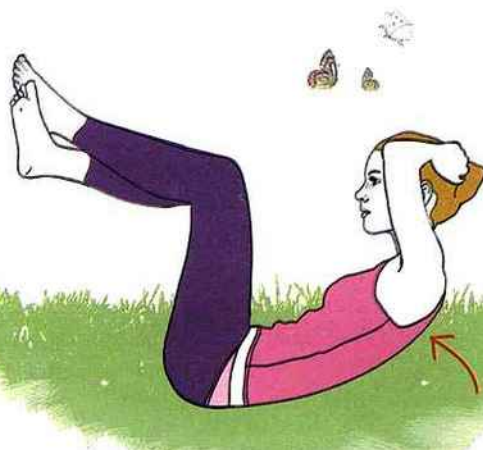
La technique esthétique

Deux méthodes qui assurent une taille cintrée, études scientifiques à l'appui.

- On s'engouffre dans une combinaison qui émet des champs électromagnétiques basse fréquence, pour déstocker les lipides, et des pressions drainantes, pour éliminer les toxines. Indolore et très relaxante, la technique REDUSTIM a fait ses preuves et assure une réduction du tour de taille de 6 cm en moyenne (1 taille

L'EXO DE GYM A LA MAISON

Allongée sur le dos, au sol ; les mains croisées derrière la tête, légèrement relevée du sol ; les jambes croisées, et les genoux pliés à la verticale. Au sol, inspirez. Montez le buste en soufflant. Et redescendez en inspirant. A faire, tous les jours, deux séries de vingt-cinq exercices, avec une pause de 15 s entre les deux séries.



1/2) en douze séances d'1 heure, sans aucun régime ni perte de poids. Bénéfices moins importants avec un protocole de séances de 30 min. ENVIRON 70 €/SÉANCE. WWW.REDUSTIM.COM.

- On commence par une demi-heure de lipomassage CELLU M6, puis une deuxième de musculation (peu fatigante), sur l'appareil HUBERT, qui mobilise un maximum de muscles et détecte l'intensité de combustion des graisses optimale pour chacune. Cette synergie personnalisée a démontré une perte de gras deux fois plus rapide, un gain de muscle huit fois plus rapide, donc raffermissement accompagné d'une perte de 5 cm de tour de taille. Programme de deux séances d'1 heure, sur huit semaines. 60 €/SÉANCE. 08 00 80 38 06 (APPEL GRATUIT). WWW.LPGSYSTEMS.FR.

Le sport qui corrige

- Pour se faire une taille à la Lara Croft, la plateforme oscillante se double d'un cours de step en musique. Pour les fans de cardio. SISMO DANCE (30 €/SÉANCE, 16, RUE BARON-LE-ROY, PARIS 12^e, 01 53 44 12 09, HTTP://CENTRESISMO.COM).

- Beaucoup plus doux, le FLY YOGA se pratique dans un hamac suspendu au plafond : ici (DANS LES WAOU CLUB MED GYM) on travaille tout (souplesse, posture, renforcement musculaire...)

- Chez soi, derrière sa console, on tente l'expérience Zumba Fitness au son de la salsa latina. NINTENDO WII, ZUMBA FITNESS (29,90 €).

La gélule adaptée

- La recette antigonflette imparable ? Une cure de gélules à base de thé vert, d'argile verte et de probiotiques. AFFINEX VENTRE PLAT DES LABORATOIRES PIERRE FABRE (14 €/28 GÉLULES).

- Une variante : la version enrichie en fenouil, romarin et thym. MINCIFINE VENTRE PLAT DE FLEURANCE NATURE (12,90 €/30 GÉLULES).



DEUX-PIÈCES AJOURÉ
EN ÉLASTHANNE
ET LYCRA, SEAFOLLY.

L'accessoire futé

- On applique, matin et soir, son rouleau massant. SÉRUM ROULEAU APLANISSEUR DE CELLULITE DE COSMENCE (29,90 €/150 ML, WWW.CCBPARIS.FR).

- On s'offre des séances de stimulation musculaire maison. COMPEX FIT (349 €).

- Et, bien sûr, on muscle toute la ceinture abdominale, DOMYOS AB DE DÉCATHLON (19,95 €).

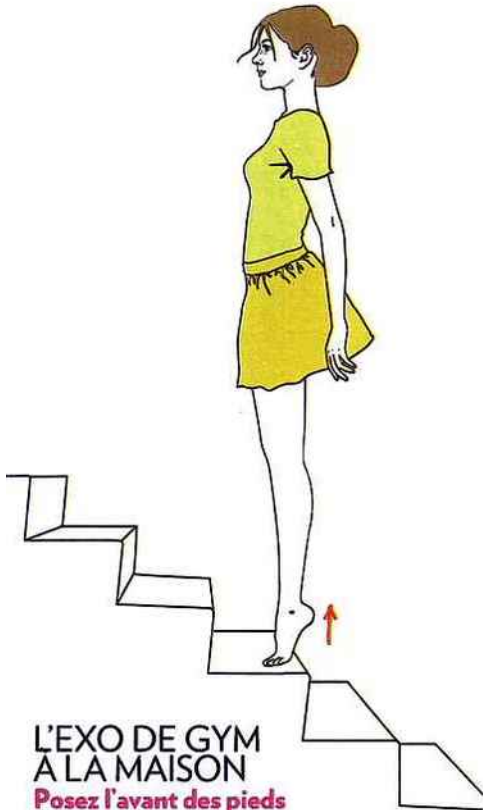
DES CUISSÉS ET DES JAMBES FINES

Cuisses et jambes épaisses et infiltrées sont un problème de rétention d'eau. L'alimentation apporte trop de produits allégés, d'eau, de fromage blanc, de légumes et de féculents.

La chrono-solution

On suit les principes de la chrononutrition et on s'enlève de la tête que les produits allégés font mincir. Particulièrement les yaourts et le fro-

mage blanc à 0 % le soir. S'ils ne renferment pas ou peu de graisses, ils apportent le sucre du lait et beaucoup d'eau. Tout comme les yaourts, les protéines de lait de vache fractionnées vont directement dans les intestins, qui ne peuvent les digérer. Résultat : elles passent dans le sang et vont se loger dans les cellules adipeuses. L'eau et les sels minéraux qui les accompagnent facilitant leur pénétration. Trop d'eau absorbée à travers les aliments s'installe sous la peau et se transforme en cellulite. Attention aussi au sel : 1 c. à c. retient 1 l d'eau.



L'EXO DE GYM À LA MAISON

Posez l'avant des pieds sur une marche, les talons étant dans le vide.

Abaissez les talons, puis montez sur la pointe des pieds. Maintenez pendant 5 s et redescendez.

Faire quatre séries de dix mouvements, avec une pause de 5 s entre deux séries.

Le massage à la carte

- Des lissages pour drainer, des pressions pour booster les échanges cellulaires, des mouvements de va-et-vient pour désengorger les tissus : tout y est. La jambe s'affine dès la première séance et se raffermi au bout de cinq séances, des chevilles jusqu'au haut des cuisses. **TECHNI SPA JAMBES LÉGÈRES DE GUINOT** (40 €/30 MIN, WWW.GUINOT.COM).
- Les mollets en poteaux ne résisteront pas à ce masque à effet glaçon, à base de petit houx et de marron d'Inde, actifs antigonflette suractivés par la pose de bandes de contention. **PERFECT JAMBES, DECLÉOR** (59 €/45 MIN, WWW.DECLEOR.FR).

La technique esthétique

- Seule une prise en charge ciblée peut venir à bout de cette cellulite infiltrée.
- Avec les champs magnétiques basse fréquence qui désengorgent les cellules adipeuses, on perd du volume (quasiement 3,9 cm de tour de cuisse après douze séances), mais pas de poids. **BODYSULPTOR** (50 €/30 MIN, WWW.BODYSULPTOR.FR).
 - Selon Catherine de Goursac, médecin esthétique, la seule façon de traiter la cellulite est de détruire l'adipocyte. Sa méthode : associer LES ULTRASON ET LA RADIOFRÉQUENCE (À PARTIR DE 250 €/SÉANCE, COMPTER SIX SÉANCES AU MOINS).

Le sport qui corrige

Dans l'eau tout est bon.

- Avec l'AQUABIKE, on pédale dans une piscine : les muscles travaillent en profondeur, à des rythmes variés et dans des positions différentes, et on se sculpte (AU CLUB MED GYM, WWW.CLUBMEDGYM.COM).
- Version individuelle : le WATERBIKE, en cabine, associe pédalage et hydromassage (WWW.WATERBIKE.FR). Plus drainant pour lutter contre les problèmes circulatoires et les jambes lourdes (45 €/30 MIN).

- Version vibrante hors de l'eau, le POWER BIKE met le turbo pour redessiner la silhouette à vitesse grand V (15 €/15 MIN, WWW.POWERPLATE.FR).

La crème coup de pouce

- **SILHOUETTE INCROYABLE SUBLIME BODY DE L'ORÉAL PARIS** (13,90 €). Juste équilibre entre la caféine, qui stimule l'élimination des graisses stockées dans les adipocytes, et la Fibre-Elastyl, qui prévient la dégradation des fibres élastiques. **Notre avis** : à utiliser deux fois par jour, avec un bon massage, pour de véritables résultats.
- **BODY DESIRE DIOR SVELTE DE DIOR** (73 €). Ici on s'occupe de la silhouette dans sa globalité. Minceur mais aussi fermeté, tonicité, hydratation et lissage, avec un complexe riche en criste-marine. Cette dernière réactive une protéine qui intervient dans le bon fonctionnement des différentes cellules de la peau. **Notre avis** : une approche holistique intéressante, pour améliorer notre « désirabilité » et l'image que nous avons de notre silhouette.
- **DUO ACTIF PUR CAFÉINE ET SOIN REMODELANT RAFFERMISSANT CORPS D'ÉTAT PUR** (11,60 € ET 16,20 €). On commence par appliquer la caféine pure dosée à 5 % sur les zones dodues, puis le lait riche en acide hyaluronique et actifs raffermissants, nourrissants et protecteurs. Un duo à utiliser deux fois par jour. **Notre avis** : un bon point pour le système de diffusion de la caféine, étudié pour atteindre les cellules grasses.
- **CELLULI-ULTRA PERFORMANCE DE PAYOT** (35 €). Sa texture fondante, très facile à utiliser, mène une action globale sur la cellulite grâce à des actifs très ciblés – anti-eau, anticellulite, antirelâchement –, plus un complexe pour limiter la réapparition des capitons. **Notre avis** : en prime, elle est dotée d'une action antivergetures, grâce au calcium, qui renforce la cohésion cellulaire.

La boisson adaptée

La stratégie : chasser les toxines et désengorger nos systèmes d'élimination.

• On choisit les draineurs de référence : thé vert, maté, hibiscus, caféine, chez MINCEUR TURBO DÉTOX DE FORTÉ PHARMA (13 €/500 ML). Ou les mêmes, mais associés à une ribambelle d'actifs (guarana, fenouil, pissenlit, radis noir...) chez 4.3.2.1. MINCEUR ULTRA DRAINEUR D'ARKOPHARMA (14,90 €/280 ML).

L'accessoire futé

• On chausse des baskets conçues pour tonifier nos muscles à chaque pas. EASYTON DE REEBOK (110 €). Ou des semelles à bascule, qui réclament le même effort que lorsqu'on marche sur le sable. STARLIT DE SCHOLL (129 €).

• Et pour faire un pas de plus vers la ligne, on sort son step pour une séance maison, deux fois par semaine. STEP DO-MYOS DE DÉCATHLON (22,95 €).

DES BRAS GALBÉS

Souvent, et surtout au fil des années, les bras s'enrobent dangereusement. La zone entre le coude et l'épaule n'est plus du tout dessinée. On voit apparaître de la graisse superflue mais aussi de la cellulite, qui font mauvais ménage avec les robes d'été décolletées.

La chrono-solution

La raison de l'enrobage graisseux des bras est simple – on mange trop souvent, en trop grande quantité, avec une préférence pour les sucres lents le soir. Tous ces sucres absorbés dans la journée et non dépensés se transforment en graisses, surtout durant la nuit. Et se stockent préférentiellement dans cette région du corps. On suit les principes de la chrononutrition et on réduit les quantités d'aliments tout au long de la journée, surtout le pain et les féculents le soir.

La crème coup de pouce

• AMINCISSANT 12H DESTOCK DE LINÉANCE (11,95 €). La crème forme une sorte de film seconde peau qui, comme un pansement invisible, assure la diffusion continue des actifs pendant douze heures. Sa caféine suractivée à 10 %, associée à un extrait de lotus, déstocke le gras. **Notre avis :** ce produit vise particulièrement les cellulites adipeuses.

• GEL AMINCISSANT EXPRESS DE MIXA INTENSIF MINCEUR (10,10 €). La caféine, actif classique antigraisse, y est dosée à 15 %. De la théine vient booster l'effet minceur avec son action drainante.

Notre avis : une texture ultra-agréable pour un prix canon.

• GEL FREEZER 2 EN 1 ANTI-CELLULITE ANTI-EAU BODY TONIC DE GARNIER (10,50 €). Un effet fraîcheur accompagne l'action minceur et décongestionnante de la caféine. Le camphre, tonifiant, surprend la microcirculation et l'accélère.

Notre avis : une formule qui réanime les tissus engorgés y compris dans la zone des bras.

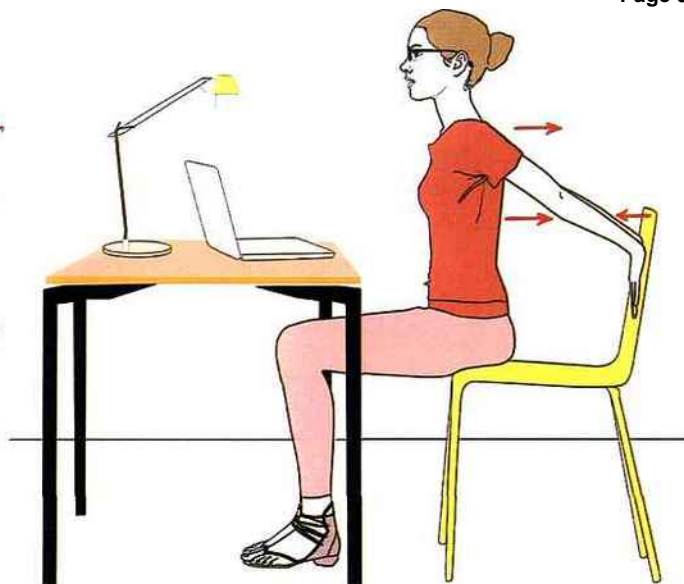
• BAIN MARIN PERFECTEUR DE MINCEUR OLIGOMER SILHOUETTE DE PHYTOMER



CULOTTE MONTANTE EN ÉLASTHANNE ET LYCRA, UNDRIST. BRACELETS, LES PERLES DE NOA.

L'EXO DE GYM À LA MAISON

Assise sur une chaise, avancez-vous au bord et tenez-vous parfaitement droite. Placez vos bras en arrière, afin que vos mains tiennent le dossier. Inspirez puis expirez en poussant sur le dossier tout en maintenant le dos très droit. Tenez 5 s et relâchez. A faire trente fois de suite.



49 €/8 SACHETS). Plongé dans l'eau du bain à 37 °C, le sachet déverse quatre actifs marins triés sur le volet. On se détend pendant au moins 20 min, avant une douche fraîche et l'application de son soin minceur. Il stimulerait la lipolyse de plus de 40 %. L'intérêt: cette mise en condition préalable augmenterait l'efficacité du soin minceur. **Notre avis:** on connaît les bienfaits de cette technique sur toute la silhouette, y compris sur cette zone.

• SÉRUM MINCEUR ZONES REBELLES ALGASCIENCE DE MELVITA (27,50 €). La coralline rose, une algue, renferme un calcium nettement plus biodisponible que sous sa forme minérale. Ce calcium agit sur tous les mécanismes de stockage du gras: combustion le jour et mise en réserve la nuit. S'ajoutent une algue, qui active la microcirculation, et du fucus, pour raffermir. **Notre avis:** pour les écolos dans l'âme.

Le massage à la carte

• Ce palper-rouler mené d'une main de fer prend les triceps à bras-le-corps, et à ce rythme les toxines filent sans demander leur reste. Faire au moins six massages pour un résultat bien visible. SOIN CONSTELLATION MINCEUR CIBLÉE PALPER-ROULER MANUEL SIGNATURE D'IOMA (85 €/1 HEURE, VILLA IOMA ESTHETICS, 63, RUE DE PONTTHIEU, PARIS 8^E. 01 42 25 18 08, WWW.IOMA-PARIS.COM).

• Les délicates préféreront un soin de balnéothérapie, où toutes les manœuvres se focalisent sur la cellulite localisée, rien que sur elle. Regain de fermeté garanti après cinq soins en un mois. OLIGOMER SILHOUETTE, SOIN D'EAU AFFINANT REMODELANT (65 €/75 MIN, WWW.PHYTOMER.FR).

La technique esthétique

• Comme son nom l'indique, la cryoplipolyse utilise le froid, afin de réduire de 20 %, dès le premier traitement, les excès de gras localisés. Attendre deux mois avant de constater la réduction. La technique de prédilection des bourrelets tenaces. COOL SCULPTING (À PARTIR DE 600 €/SÉANCE, WWW.COOLSCULPTING.COM).

• Autre option, autre cible: le traitement des capitons par ondes acoustiques, pour en finir avec le relâchement cutané. Ici on tente de se débarrasser de l'effet peau d'orange, pas des amas graisseux. Mais la texture cutanée se transforme: la peau est raffermie, lisse, élastique si on mise sur six à dix séances, à faire tous les trois ou quatre jours. CELLUWAVE (À PARTIR DE 65 €/SÉANCE, WWW.CELLUWAVE.COM).

Le sport qui corrige

S'il est une zone qui ramollit en deux temps trois mouvements, c'est bien l'arrière des bras.

• Pour les redessiner, la POLE DANCE a tout bon: assouplissement, musculation, posture... tout se passe autour de la barre, qu'on tient à bout de bras (HTTP://POLEDANCE-PARIS.COM).

• Reste qu'on n'a pas trouvé mieux que

les séances coachées de POWER PLATE pour solliciter les triceps à 97 % de leur capacité. La flexion des triceps est l'exercice le plus costaud, mais la récompense est immédiate.

Les compléments

• On stoppe les abus, avec des coupe-faim et des piègeurs de gras naturels. Du chitosan végétal, imbattable pour traquer et dissoudre les lipides. CAPTEUR DE GRAISSES BLOCQUEUR FORTE DE BIOCYTE (30 €/60 GÉLULES).

• Ou du chrome, l'oligoélément star pour réguler l'assimilation des sucres et des graisses dans l'organisme. GRANIONS DE CHROME 200 µG/J. LABORATOIRE DES GRANIONS (13,50 €/30 AMPOULES).

L'accessoire futé

Pour la fermeté, on mise sur cet appareil de stimulation cellulaire.

• Il suffit de passer la tête de massage sur les bras pendant 6 min, trois fois par semaine. WELLBOX (999 €).

• Pour des triceps toniques, on enfile ses brassards tonifiants, et nos muscles travaillent tout seuls grâce à l'électrostimulation. SLENDERTONE ARMS (59 €).

• Et pour réduire encore le relâchement, on prend le problème à bras-le-corps avec son haltère SHAKE WEIGHT (29,90 €). Grâce à son procédé d'inertie dynamique, 6 min équivalent à 42 min d'exercices avec des haltères classiques.



BANDEAU AJOURÉ
EN ÉLASTHANNE ET
LYCRA, SEAFOLLY,
CULOTTE
MONTANTE EN
ÉLASTHANNE
ET LYCRA, UNDRIST.
BRACELETS, LES
PERLES DE NOA.
MISE EN BEAUTÉ
AVEC LES SOLAIRES
SISLEY. NOS
REMERCIEMENTS À
L'HÔTEL LONG
BEACH MAURITIUS

OBJECTIF FESSES POMMELÉES

Les fesses trop fortes, trop lourdes... tout vient des sucres en excès dans l'alimentation. Bien sûr, ils sont réconfortants et antistress, mais ils s'installent directement là et s'incrument sérieusement. Surtout si on a un emploi sédentaire et qu'on fait peu de sport.

La chrono-solution

On suit les principes de la chrononutrition en réduisant les sucres, sachant qu'ils font grossir surtout les seins (sucres rapides) et les fesses (sucres lents). On insiste sur les protéines au petit-déjeuner et à midi. On est vigilante, surtout le soir, en veillant à manger du poisson ou de la viande blanche et des légumes. On évite les féculents

et les légumineuses, qui se transforment en graisses durant la nuit. Et surtout, on stoppe tous les grignotages dans la journée.

La crème coup de pouce

• FESSES UP TENSEUR DE COSMENCE (22,90 €). Sa formule, à la fois lift et lissante, redessine les contours, tente de déloger les graisses et, surtout, stimule la production de fibres pour raffermir les tissus relâchés. **Notre avis** : un soin fondant qui pénètre très vite et qui apporte un effet tenseur instantané.

• BODY-SLIM ZONES RELÂCHÉES ET REBELLES DE LIERAC (37 €). En plus de l'action antigras, ce complexe associe feuilles de petit karité et peptides, afin de restructurer et de stimuler la pro-

duction de fibres d'élastine et de collagène. En attendant cet effet biologique profond, un extrait de sésame lifte la peau comme une gaine invisible.

Notre avis : pour les cellulites bien incrustées et relâchées, surtout sur les fesses et à la face interne des bras, des cuisses ou des genoux.

• CELLU SLIM D'ELANCYL (27 €). Spécialiste de la cellulite depuis plus de quarante ans, Elancyl innove. On sait que la caféine divise les lipides en acides gras, pour les évacuer dans la circulation. Aujourd'hui, ce labo complète cette action avec un extrait de cecropia (écorce d'arbre) qui déstocke les macrograisses mises en réserve et assure ainsi la dégradation de tous les types de capitons. **Notre avis** : cette stratégie est doublée d'autres actifs, qui limitent le stockage, régulent les adipocytes et raffermissent les tissus relâchés.

• ALGOXCHROME DE DANIEL JOUVANCE (34 €). De la chlorella, une microalgue, et de l'oxyde de chrome sont associés pour favoriser l'élimination des graisses stockées dans les rondeurs, limiter leur restockage et contrer la dégradation des fibres de soutien de la peau. L'eau physio-marine apporte plus de quatre-vingts minéraux, pour renforcer les tissus, et des dérivés de silicium, pour les drainer.

Notre avis : une formule marine très naturelle et sans paraben.

• PROGRAMME AMINCISSANT GLOBAL DE SOMATOLINE COSMETIC (49,90 €). Deux formules sont proposées : l'une pour attaquer la zone du ventre et des hanches ; la seconde pour amincir et, surtout, tonifier le reste de la silhouette au niveau des fesses. A utiliser au minimum pendant quinze jours pour de réels résultats. **Notre avis** : pour tout le corps surtout si on suit le coaching « avant et après », sur le site Internet (www.monprogrammesomatolinecosmetic.com).

fr), qui donne des tas de conseils de gym et de nutrition.

• **MINCEUR DETOX D'YVES ROCHER** (5,90 €, 9,50 € ET 11,50 €, PRIX DE LANCEMENT). Pour celles qui ne jurent que par une action externe combinée à une action interne, cette méthode, qui dure quinze jours, s'organise autour d'un complexe de citrus et de coriandre qui aurait une action antigras supérieure à celle de la caféine (la référence). Au menu : un gommage du corps qui multiplie par deux l'action du gel SOS déstockant. Ce gel cible les cellules grasses pour les éliminer. Une préparation pour une boisson drainante à base de thé vert et de pissenlit complète cette stratégie. **Notre avis :** une cure courte, mais qui agit sur tous les fronts, y compris sur les fesses.

Le massage à la carte

Quand l'organisme peine à évacuer la graisse, on opte pour un rituel de combustion minceur. Pétrissages, percussions, pulsations électriques...

• Avec ce régime, la peau d'orange se lisse et s'atténue (une séance hebdomadaire pendant six semaines). **RITUEL BODY MORPHOSE DE KERASKIN ESTHETICS** (80 €/90 MIN, WWW.KERASKIN-ESTHETICS.COM).

• Et pour la cellulite aqueuse, cet enveloppement chauffant à la farine de pois chiche original relance la circulation du bas du corps. Résultats tangibles dès la cinquième séance. **RITUEL AYURVÉDIQUE CRÈME MINCEUR UDARTANA DES CINQ MONDES** (96 €/1 HEURE, WWW.CINQMONDES.COM).

La technique esthétique

• Made in USA, ce laser de basse intensité « vidange » la graisse en excès, grâce à des plaques de traitement anticellulite et de stimulation lymphatique. Pas d'effets secondaires ni de douleurs. Le bon rythme : trois séances hebdomadaires pendant trois semaines. **LAPEX BCS PRO** (70 €/15 MIN, CHEZ LUCIE SAINT-CLAIR, 4, AV. PIERRE-1^{ER}-DE-SERBIE, PARIS 16^E, 01 47 20 53 54).

• Même combat avec ces ultrasons qui liquéfient les adipocytes avant de les drainer manuellement. Idéal contre la culotte de cheval. On dégonfle immédiatement et plus durablement dès la

troisième séance, et la peau d'orange s'estompe dès la cinquième. **CELLUSONIC** (79 €/30 MIN, WWW.CELLUSONIC.COM).

Le sport qui corrige

• Plus besoin de souffrir pour se faire des fessiers en béton : il suffit d'enfiler un gilet muni d'électrodes et, dès qu'on s'active, l'électrostimulation décuple le travail musculaire. La masse grasse et la culotte de cheval diminuent. **MIHABODYTEC** (45 €/SÉANCE, EN INSTITUT, WWW.MIHA-BODYTEC.COM).

• Les plus courageuses useront et abuseront du step en ligne pour sculpter leurs fesses sans modération (WWW.COACHCLUB.COM) ou du KANGA STYLE, sur DVD, cours chorégraphié sur mini-trampoline (WWW.KANGASTYLE.COM).

La gélule adaptée

• Le glucomannane, actif végétal utilisé dans la cuisine asiatique comme épaississant. Deux gélules, et hop, voilà notre estomac rempli, et nous repue avant même de passer à table. **ACTIVATEUR MINCEUR D'OENOBIOLE** (22,50 €/60 GÉLULES).

• Quand ça ne suffit pas, on avale une pilule minceur à large spectre qui régule le métabolisme des sucres et des lipides, et donc la satiété. **CURE MINCEUR MEDISPA** (42 €/60 COMPRIMÉS).

L'accessoire futé

• Les textiles minceur diffusent leurs actifs anticellulite encapsulés dans le tissu. A condition de les porter pendant huit heures par jour, durant dix jours minimum, comme pour le **PANTY SLIM EXPRESS DE LYTESS** (39,90 €). L'alternative : le **SHORTY MINCEUR** de couleur chair, à glisser sous les vêtements, chez **MIXA INTENSIVE MINCEUR** (25 €).

• Plus radical : le **SHORT DE TONIFICATION BOTTOM DE SLENDERTONE**, le nec plus ultra en matière d'électrostimulation (169 €, WWW.SLENDERTONE.COM). ■

L'EXO DE GYM A LA MAISON

Allongée sur le dos, les pieds posés à plat sur le sol, les genoux pliés. Montez le bassin vers le haut en rentrant le ventre et en contractant les fessiers. Le corps doit dessiner une ligne parfaitement droite, des genoux jusqu'aux épaules. Faire tous les jours trois séries de quinze exercices, avec une pause de 10 s entre deux séries.

