

**STYLE**  
Spécial silhouette

Se dessiner  
une silhouette  
de rêve avant  
l'été, c'est possible.  
Le plan d'attaque  
à suivre chez soi et  
en institut, selon  
trois profils précis.

PAR G. LENHARD ET M. POUZOL

# MINCEUR & FERMETÉ... & À SON RYTHME !

Il faut bien l'admettre : côté cellulite, y a pas de justice ! Elle est inscrite dans nos gènes, certaines femmes brûlent beaucoup, quand d'autres stockent à toute vitesse. Le glucose et les acides gras véhiculés dans le sang sont captés par les adipocytes. Ces cellules gloutonnes de l'hypoderme – qui peuvent stocker jusqu'à 60 fois leur volume ! –, se regroupent en amas et forment la fameuse peau d'orange. Lorsque la coupe est pleine et l'adipocyte rempli au maximum, des signaux sont envoyés aux préadipocytes qui vont prendre le relais et gonfler à leur tour.

Pour se délester, l'organisme a deux solutions. Libérer des acides gras dans le sang (on parle de lipolyse) ou brûler directement les graisses via les mitochondries (c'est la lipocombustion). Mettre en place, en amont, des parades au stockage, stimuler le métabolisme de brûlage des graisses ou encore contrer les effets de la cellulite (rigidification des tissus, mauvaise circulation sanguine et lymphatique...), voilà l'objectif. Evidemment, les produits les plus efficaces combinent les trois actions. Le point sur les nouveautés qui répondent à nos attentes.

## 1 PRESSÉE

**Vous êtes OK pour un petit mois de traitement, mais avec des méthodes TGV, des machines qui dépotent (30 minutes maximum la séance) et des crèmes qui pénètrent vite sans aucun massage...**

### Vos crèmes

**Implacable.** Cette émulsion fond sur la peau en diffusant extrait de lotus drainant et L-carnitine qui transforme les lipides en énergie. Une formule super lissante à prix canon. Good-Bye Cellulite, Sérums 10 jours, Nivea, 14 €.

**Antirécidive.** Dans une formule gel-crème, le trio lierre caféine et piloselle lisse les capitons, avec des effets qui durent plus d'un mois après la cure ! Offensive Cellulite 14 jours, Elancyl, 23,50 €.

**Inspiration thalasso.** Des algues pour activer la synthèse dermique, de la caféine brûle-graisse, une texture lait-gel fraîche et fondante et un prix mini : en 7 jours, la peau est bien plus tonique, et l'effet lift dure 3 semaines ! Lait Hydratant Raffermissant Bodytonic, Garnier, 5,80 €.

**Raffermissant.** Ce sérum dégomme les graisses via le café vert, trois fois plus puissant que la caféine (test *in vitro*). En 15 jours, on voit la différence ! J-14 Lifting Silhouette, Minceur Café Vert, Yves Rocher, 29,80 €.

**Ultra pratique.** Une brume facile à diffuser sur les zones rebelles et des résultats visi-

bles en 8 jours, grâce à son complexe exclusif qui multiplie par 6 l'effet de la caféine. Spray Caféin'Algue Express, Daniel Jouvance, 31,90 €.

**Tonique.** En deux semaines, il agit sur les graisses installées ! En prime, sa texture fruitée et fondante pénètre sans aucun massage. Parfait ! Amincissant Cell'Coach, Linéance, 13,90 €.

### Le booster détox

**Carburant.** Thé et café verts, guarana et kola s'attaquent au gras tout en stimulant le bonus acquis via un régime. Affinex Objectif brûle-graisse, Naturactive, Laboratoires Pierre Fabre, 14€ les 500ml.

**Tout en légèreté.** Extraits d'écorce de pin maritime et de pépins de raisin, veinotoniques et anti-inflammatoires, et vos jambes ont des ailes. Drainant Tonifiant, Innéov, 21 € les 30 gélules.

### La cure express

**Détox & Minceur aux Thermes Sextius.**

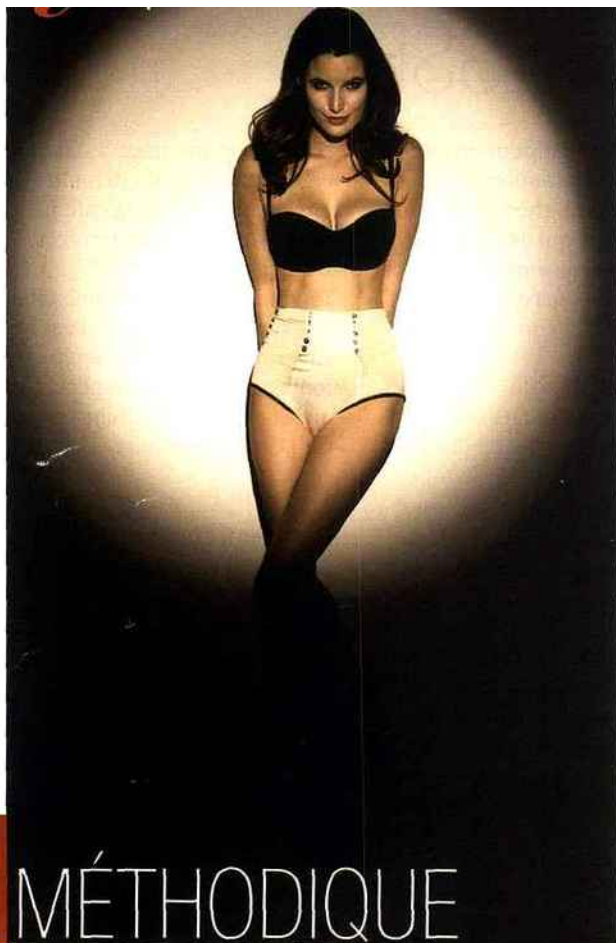
Dépayement garanti avec ces soins, tous divins, importés de Russie : sauna, modelage à la propolis et au sel de Sibérie, Venikmassage drainant au bouleau... Alliés à la diète détoxifiante progressive, ils amorcent la perte de poids et favorisent un regain d'énergie. Forfait de 2 jours/1 nuit, à partir de 201,50 €. Thermes Sextius à Aix-en-Provence, Tél.: 04 42 2381 82.



### L'ENDERMOLAB DE LPG

C'est le CelluM6 et sa nouvelle tête de massage qui change tout ! Elle renforce de 50 % la lipolyse, avec un net raffermissement de la peau et une belle action antigonflette. Comptez 60 € les 35 min, 6 séances d'attaque recommandées. Tél. : 0 800 803 806.





## VENUS NEW LIFE

La praticienne place des électrodes sur les zones à traiter, qui font travailler les muscles et boostent les échanges cellulaires. Indolore, ça agit à la fois sur les rondeurs et la qualité de la peau. Séance de 30 à 50 min selon le nombre de zones à traiter. A partir de 750€ la cure de 12. Tél. : 0820303540.



l'agrumes. Le tout à moins de 10€ ! Gel Concentré Amincissant Intensif Minceur, Mixa, 9,99€. **Anti-inflammatoire.** On salue d'abord l'ampleur des tests : 200 femmes durant 2 mois ! En ciblant l'équilibre (stockage-combustion), la formule réenclenche la lipolyse et, comme elle est très confort, on fait sa cure jusqu'au bout. Retouche Silhouette, Phytomer, 35€.

**Ultra pro.** Micronacres lumineuses, texture fondante, confortable et gainante dès la première application, on dit bravo ! La peau est plus belle et, pour des résultats plus durables, on adopte l'auto-massage conçu par les pros de l'Institut. Slimissime 360°, Lancôme, 45,13€.

## Le booster détox

**Rééquilibrant.** Les probiotiques drainent et aident à retrouver un confort intestinal. Slim Excell Probiotique Equilibre Minceur, Arkopharma, 16,90€ les 15 jours de cure.

**Complète.** Cette boisson au bon goût de framboise brûle les graisses, draine et purifie. Turbo Draine Minceur, Forte Pharma, 17€ les 10 jours de cure.

## 2 MÉTHODIQUE

Disciplinée, vous êtes prête à appliquer un soin minceur matin et soir avec les gestes d'auto-massage recommandés. Tant mieux, car vous obtiendrez des résultats vraiment bluffants !

### Vos crèmes

**High-tech.** Ici, la caféine vient juste en soutien. Le rétinol actif, chouchou de la marque, limite la génération de nouveaux adipocytes, et la forskoline stimule la lipolyse 50 fois plus que la caféine ! En 8 semaines, le cocktail paye. Body Sculpt Haute Performance, Roc, 23,40€. **Ciblé.** Riche en caféine et en brûleurs de glucides, ce gel s'applique matin et soir en massage. Ce que l'on fait avec plaisir, car il est doux et sent bon



## Minceur en trompe-l'œil

Au début, il faut être motivée pour se glisser dans cette gaine, mais comme sa maille aplatis aussitôt les rondeurs et que la caféine encapsulée se libère jour après jour (elle résiste à 30 lavages), on se prend au jeu et ça marche ! Ceinture Minceur Invisible Lytess®, Pr Christine Poelman, 49,90€ au Club des Créateurs de Beauté (ccbparis.com).



## 3 PERFECTIONNISTE

**Vous traquez la moindre zone rebelle, bougez un minimum et tenez votre assiette à l'œil. Une approche payante, car plus on s'y prend tôt, mieux ça marche et plus ça dure.**

### Vos crèmes

**Ultra lissant.** Ciblant l'élasticité de la peau, il s'attaque aux capitons installés et aux vergetures. A utiliser 2 fois par jour minimum pendant 1 mois. Perfect Slim Coach Minceur, L'Oréal Paris, 14,90 €.

**Multiciblé.** Il vise tous les types de cellulites! En prime, une texture nacrée abricotée absolument divine et un parfum addictif! Celluli Laser™, Slim. Code, Biotherm, 45 €.

**Stimulateur de régime**  
Super efficace en période de restriction calorique,



Photos Studio X. Natures mortes C. Deillière.



**POWER PLATE.** La première à avoir reçu une certification médicale! En 10 à 15 min sur cette plateforme, on enchaîne renforcement musculaire, stretching, massage et relaxation. C'est intense, mais les muscles se contractent à 97% de leur capacité, contre 40% lors d'un exercice tradi! 25€ la séance. Tél.: 0 820 30 35 40.

un flavonoïde végétal active le déstockage en relais de la caféine, formulée pure à 5%. Cellu Destock, Vichy, 23 €.

**Complet.** Gommage détox, huile anticellulite galbante, tisanes bio drainantes : ce pack donne droit à un super accessoire de massage. De quoi remodeler sa silhouette à 360°! Programme Minceur, Caudalie, 53,80 €.

**Tandem redoutable...** Un gel crème associé à des compléments alimentaires

développés par des médecins, cela donne - 6 cm de tour de taille et de hanches en 2 mois! Remodelant Corps, 49 € et Cure Minceur [Medispa], 42 € les 60 comprimés, Mediceutics.

**Médoc' de choc.** Le seul à être vendu comme un médicament. Sa formule, enrichie en huile de coco, est devenue plus agréable. Gel Percutaféine, Pierre Fabre Santé, 17,40€.

### Le booster détox

**Tonicité et fermeté.** Chasser le gras en préservant les muscles, c'est l'objectif de la cure. Défi relevé au bout de 3 mois. Cenobiol Allure et Minceur, 19,90€.

### La cure starter

**Minceur High Tech®, The Residence Tunis.** L'association de ce qui se fait de mieux! Régime hyperprotéiné (méthode Dukan servie par une cuisine haut de gamme), gym du Dr Philippe Blanchemaison (phlébologue spécialiste de la cellulite depuis plus de 20 ans) et massages anticellulite de Martine de Richeville (inspirés de la médecine chinoise), font courir le Tout-Paris jusqu'à Tunis. Ou comment reprendre sa silhouette en main dans un cadre 5\*... A partir de 2315 € la cure de 6 jours/7 nuits. Infos au 0800 800 136.

## DUOS MINCEUR

Un massage en institut pour démarrer sur les chapeaux de roue et se motiver pour suivre avec sérieux le soin relais à la maison, ça marche à tous les coups.

### CLARINS

**Silhouette des Andes.** La peau est longuement palpée pour déterminer ce qu'il faut traiter, rétention d'eau, manque de fermeté... Suit un modelage concocté sur mesure, à base de liane du Pérou. Spécificité maison ? Une gestuelle minceur bien précise, qui travaille le corps en 3D - dos, ventre et côtés. 1 h 15 : 90 € ; forfait de 10 séances avec suivi par un nutritionniste, 750 €. Tél. : 01 46 41 94 14.

Chez soi, on continue avec le Lift-Minceur Haute Définition (48 €), accompagné de son livret d'automodelage des capitons.

### DECLÉOR

**Slim Effect.** Les huiles essentielles, drainantes et anti-peau d'orange tiennent la vedette dans ce soin en cabine, qui conjugue exfoliation, modelage et enveloppement. A partir de 65 € la séance de 1 h. Tél. : 01 72 76 73 79.

Le Baume Slim Effect (46,70 €) au toucher sec, à appliquer par massage.

### MARY COHR

**TechniSpa® Minceur.** La cure réalisée à l'aide d'un nouvel appareil renforce un double palper-rouler par un courant de faible intensité, qui active la pénétration des actifs et sollicite les muscles. 59 € les 45 min. www.marycohr.com

La crème Pure Minceur Rapide (49,50 €), aux vertus désinfiltrantes.

### KÉRASKIN ESTHETICS

**Morphologiste.** Nouveau venu, Kéraskin Esthetics frappe fort avec ce soin désinfiltrant, au protocole innovant. Inspiré de manœuvres d'échauffement, il active la combustion, et la mésothérapie (via un roll-on et non une aiguille !) pulse les actifs plus en profondeur. 95 €, 1 h 30. Tél. : 01 45 30 86 87.

La Crème Remodelante Minceur (59 €) ultra onctueuse, aux actifs pointus, comme tous les soins de la gamme.

### L'OCCITANE

**Courbes Exquises à l'Amande.** Délassant, le modelage drainant débute par des mouvements de palper-rouler et se termine par l'application du gel-crème Courbes Exquises. On en ressort toute légère. 80 €, 1 h. Tél. : 01 42 22 88 62.

L'Huile Tonique Amande Raffermissante et Anti-Eau (34 €).

### DU CÔTÉ DE LA MEDECINE

On vous livre les nouvelles techniques de lipolyse non-invasives. Mais avant de vous lancer, demandez l'avis de votre dermato et... faites des économies !

• **Les ultrasons focalisés** Sur peau huilée, ils fragmentent les membranes des adipocytes : la cellulite est nettement améliorée mais le traitement est long (2 à 3 h par séance) et coûteux (2 à 3 000 €).

• **La cryothérapie ciblée** Cette technique du futur programme la mort des cellules graisseuses sans endommager leur environnement. En maintenant la peau entre deux plaques à 5°C durant 1 h, la diminution de la couche graisseuse reste visible au moins 3 mois (environ 1 000 € la séance).

• **La photomodologie** Elle associe laser diode et massage par aspiration, duo qui entraîne une fonte des lipides et l'évacuation des graisses. Côté efficacité, on a constaté une perte moyenne de 2,9 cm par cuisse (en 8 séances de 20 à 40 minutes). Les résultats s'améliorent jusqu'à 3 mois (de 60 à 120 € la séance).

Merci à Pascale Mora, responsable de la communication scientifique Vichy International, et au Dr Nathalie Fournier, dermatologue.

### C'est le cadeau prima !



A gagner, 60 lots de 3 produits signés **LE COUVENT DES MINIMES**

Recettes de Beauté Naturelles  
Le Couvent des Minimes vous propose de découvrir ses nouvelles Recettes de Beauté Naturelles aux plantes bienfaisantes. Prenez soin de vos pieds avec la Crème de Gommage et le Baume du Randonneur et rafraîchissez votre corps avec l'Eau des Minimes, une Cologne délicieusement parfumée aux agrumes... Un trio divin ! Valeur du lot : 60,50 €. www.lecouventdesminimes.fr et www.marionnaud.fr

Une exclusivité Marionnaud

Pour participer, appelez le 0 892 691 291\* du 8 avril au 5 mai 2010 minuit ou jouez par SMS en indiquant le code jeu **PRIMA3** au 72626\* (0,50 €/envoi + coût d'un SMS)

Extrait du règlement page 146. \*(Prisma Presse, 0,34 €/min). Jeu gratuit sans obligation d'achat. SMS édité par Phonevalley. (S.M.S.)

### TELEX... TELEX...

Nos journalistes, Camille et Odette, poursuivent la méthode **Weight Watchers** (voir Prima n° 330) commencée en janvier, alternant coaching en ligne et réunions qui restent le cœur de métier de la marque. Et toutes les deux en sont très satisfaites !

Photo D.F.