

MA BEAUTÉ



Plus ferme AVEC MON CORPS!

Ce n'est pas (jamais ?) le moment de se relâcher ! Nos conseils glamour et les meilleurs soins pour remodeler notre silhouette en douceur et gagner en tonicité.

CÉLINE MOLLET

© URBANIP.COM; DR. LES PRIX SONT DONNÉS À TITRE INDICATIF.

Déloger les graisses haut la main

NOS PRÉFÉRÉS

1. MAGIQUE Elle change de couleur quand vous avez effectué la durée de massage adéquate. **Cup de massage, Colorchange, Cellu-Cup, 20 €.**

2. GÉANTE Maxi format pour cette ventouse de massage, parfaite pour les hanches, les jambes ou le ventre. **Big Bubble-in, Indemne, 25 €.**

3. PRATIQUE Un soin lavant qui contient 18 huiles essentielles pour booster la fermeté. Il peut s'utiliser avec une ventouse. **Huile de soin lavante minceur, PuresSENTIEL, 15 €.**

4. HIGH-TECH Sous la douche ou bien à sec, cet accessoire de massage, connecté à votre smartphone, vous indique si vous réalisez les bons gestes. **Slim Massage Coach, Elancyl, 80 €.**

Impossible d'échapper au massage quand on veut conserver un corps lisse et tonique. Et ce, même si on ne dispose pas de crème ou d'huile. Les bons gestes : sur le ventre, effectuez des grands cercles avec le plat de la main, tout autour du nombril, dans le sens des aiguilles d'une montre. Sur les cuisses, réalisez une série de pressions lissées avec le poing. Sous les bras, procédez à des pincements, de l'extérieur vers l'intérieur. Enfin, sur le buste, privilégiez les lissages, de la poitrine au menton. Vous pouvez utiliser un accessoire de massage afin de faciliter la gestuelle et suivre ce petit rituel sous la douche, histoire de gagner du temps. Avec un gel, du savon ou une huile lavante, faites glisser une ventouse en silicone sur les zones qui manquent de fermeté. Son action imite celle du palper-rouler et aide à lisser les capitons et à raffermir la peau.



Se passer de la pommade

Pour doper le tonus de votre peau, misez sur les ingrédients qui stimulent la production de collagène et d'élastine. Ces fibres permettent de soutenir la résistance naturelle de notre épiderme et donc de gagner en fermeté. Privilégiez les soins à base de coenzyme Q10, une substance naturellement contenue dans la peau qui favorise le processus de régénération cellulaire. À essayer aussi, les formules à base d'algue, comme la L.Ochroleuca à l'effet tenseur ; de silicium, qui relance la production de collagène ; ou d'extrait d'aneth, qui aide à recréer de l'élastine. Certaines combinaisons associent des ingrédients anticellulite et fermeté, pour une action qui cible particulièrement les capitons.

NOS PRÉFÉRÉS

1. COUP DOUBLE Un mix de caféine, d'agrumes et d'olivine qui agit à la fois sur la tonicité et la cellulite. **Boost & Tonic, Linéance, 15 €.**

2. SPÉCIAL SPORTIVES À utiliser après le sport, pour compléter l'action de la séance et recharger la peau en minéraux. **Skin Fitness Firming & Recovery Body Emulsion, Biotherm, 38 €.**

3. MULTI-ACTION En un seul geste, cette huile au coenzyme Q10 raffermi, unifie le grain de peau et estompe les vergetures. **Body Oil, Huile sèche 4 en 1, Nivea, 9 €.**



Avaler la pilule!

NOS PRÉFÉRÉS

1. PROTECTRICES Ces capsules hydratent, raffermissent et aident à lutter contre les radicaux libres.

Vinexpert, Caudalie, 23 €.

2. MALIN À prendre en cure d'un mois pour un effet anti-âge et raffermissant de la tête aux pieds.

Collagen express, Biocyte, 25 €.

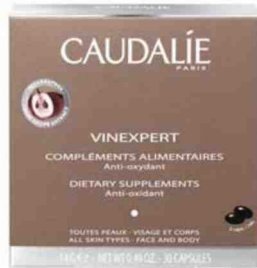
3. SCULPTANTES Des gélules à base de chrome et d'acide linoléique, pour une silhouette affinée et redessinée.

Oenobiol Remodelant, Oenobiol, 23 €.

4. COMPLÈTE Une cure à l'action drainante et amincissante grâce à un cocktail chrome, guarana et thé vert.

Cure Minceur, Mediceutics, 48 €.

Les compléments alimentaires peuvent aider à dynamiser la peau. Certaines formules renferment du collagène, compensant ainsi la perte de celui naturellement présent dans la peau. D'autres misent sur des ingrédients qui relancent sa production, ou celle de l'élastine, agissant dès lors aussi bien sur les rides que sur la silhouette. Le bon tempo ? Tablez sur une cure de trente jours minimum (et de trois mois maximum) pour un résultat visible à l'œil nu.



1



3



2



4



Traquer Le maillon faible

Certaines zones sont plus sujettes au relâchement que d'autres : la poitrine et le dessous des bras notamment, du fait de la pesanteur. Ou encore le ventre, qui se relâche au gré des prises ou des pertes de poids. Pour traiter ces zones spécifiques, faites confiance au même type d'actifs que ceux des traitements raffermissants pour le visage, comme la *Centella asiatica*, le silicium ou l'extrait d'aneth. Ils peuvent s'utiliser sur l'ensemble du corps, y compris la poitrine, mais sans offrir forcément l'effet tenseur des gels spécial buste. À savoir : le frottement des vêtements favorise l'absorption cutanée.



NOS PRÉFÉRÉS

1. BIO Une huile enrichie en baies roses pour tonifier l'épiderme. **L'Or Rose, Huile fermeté, Melvita, 29 €.**

2. COCON Fondante et généreuse, cette crème s'applique facilement sur l'ensemble du corps. **Intelligence Fermeté, Dr Pierre Ricaud, 32 €.**

3. VIVIFIANT Ce soin miniprix non gras et non collant déploie un parfum envoiçant. **Lait hydratant raffermissant citron tonique & café vert, Ultra Doux, Garnier, 4 €.**

Le retour du Cellu M6

L'appareil fait peau neuve pour agir sur la fermeté, la cellulite et les rondeurs. Proche du massage, ce soin en institut est efficace en cure de 10 à 12 séances. Résultat : la cellulite s'estompe, le corps se tonifie et la silhouette dégonfle. **65 € la séance de 35 min, endermologie.com.**

© ISTOCK/GETTY IMAGES; A. DE CADOUXAL; DR. LES PRIX SONT DONNÉS À TITRE INDICATIF.