



BEAUTÉ

SPÉCIAL MINCEUR

Peu importe que l'on soit ronde, mal proportionnée, du genre à faire le yoyo ou maigrichonne, ce qui compte, c'est d'être bien dans son corps. Conseils nutritionnels, sports et massages ciblés, crèmes et soins adaptés... A chacune son ordonnance sur mesure.

STOP AUX

PHOTOS : BRUNO JUMINER.
NATURES MORTES : ROMIN FAYRE.
RÉALISATION : DOMINIQUE ÈVÈQUE.
TEXTE : FABIENNE LAGOARDE.



Apprendre à aimer
son corps, c'est d'abord
apprendre à le
connaître. Que l'on ait
trop de formes ou
pas assez à notre goût,
on commence par
s'accepter pour mieux
se sublimer.

Maquillage : Lisa Légrand
chez Airport Agency.
Coiffure : Cyril Lanoir chez
Open Talent Paris.
De g. à dr. : body Chantelle,
bracelet et bague Akillis ;
Body PrimaDonna,
bague Messika ; Body Cos,
bagues Dinh Van.

OMPLEXES !



On peut être mince
et se trouver des défauts.
Pour celles qui ont
tendance à avoir de la
peau d'orange, on privilégie
les sports aquatiques :
natation mais aussi
aquabiking, aquarunning,
aquagym...

Maillot de bain et lunettes
de piscine, le tout Arena,
bracelet Akillis, escarpins
Jimmy Choo.



JE SUIS MINCE, MAIS J'AI DE LA CELLULITE

PROFIL : un rapport poids-taille parfait, mais de la cellulite localisée.
OBJECTIF POUR SE SENTIR MIEUX : faire disparaître la peau d'orange au plus vite avant les beaux jours.

DANS L'ASSIETTE

D'abord, éliminez un maximum de sucre : « Celui-ci accélère le phénomène de glycation, responsable de la cellulite indurée (installée) », précise Magali Walkowicz, diététicienne spécialiste du régime cétogène (auteure de *100 aliments cétos à volonté*, Thierry Souccar Editions). Le régime préféré de la youtubeuse Huda Kattan ! Donc pas de céréales le matin, ni de galettes au riz soufflé. Attention aussi aux produits raffinés (pâtes, riz) dont l'index glycémique élevé favorise les pics d'insuline. Préférez-les en version complète. Pensez également à rétablir certains lipides. Ceux dits insaturés sont indispensables pour améliorer la qualité de la peau : elle devient plus souple, plus lisse. Vous les trouverez dans les poissons gras, noix, noisettes, amandes, huiles végétales...

ON SE BOUGE

Dans l'eau : tous les sports aquatiques sont essentiels pour venir à bout de la peau d'orange. « L'effet massant de l'eau s'ajoute à celui de l'activité physique elle-même », confirme Anne Cali, kinésithérapeute (à Paris, *annecali.com*). La natation, mais aussi l'aquabiking, l'aquarunning, l'aquagym et, tout nouveau, l'aquahit, une sorte d'aquabike en version *boot camp* (à Paris, *aqua-by.com*). L'éventail s'élargit de plus en plus. De quoi s'occuper deux à trois fois par semaine.

LE MASSAGE À PLÉBISCITER

Celui d'Anne Cali laisse peu de chance à la cellulite aqueuse. Son geste breveté, le GAD, consiste à faire glisser la peau sous la paume (la prise est meilleure qu'avec les doigts), à appuyer et à décoller. Le bruit – comme un clac de ventouse – est garant de la bonne technique. Une fois que le problème de rétention d'eau est réglé (dès la troisième séance), les graisses s'éliminent, la peau d'orange disparaît. Soin corps amincissant GAD, 45 mn, 80 € (à Paris, *annecali.com*).

LES SOINS ANTICELLULITE

1 L'action de la caféine est renforcée par celle du Pleurimincyl, un actif breveté réputé pour ses pouvoirs anticapitons. *Intensive Sérums Minceur 4D, Linéance*, 14,90 €***.

2 Il s'adapte aux rythmes et aux activités du quotidien (travail, repas, sport), et son embout à billes de verre facilite le massage. *Slimtech Gel Intelligent Anti-Cellulite 24h/24, Méthode Jeanne Piaubert*, 49 € (*methodejeannepiaubert.com*).

3 L'effet froid du gel combiné à la pro-irisine (substance antistockage) stimule l'élimination des graisses et freine l'absorption du glucose. *Body-Slim Concentré Cryoactif Cellulite Incrustée, Lierac*, 49,90 €** avec le Roller Minceur.

4 Une mousse magique 5 en 1 qui agit pendant le sommeil. *Fée-Moi Fondre La Nuit, L'Insomniaque, Mousse Crépitante Corps Anti-Capitons Express, Garancia*, 37,90 €**.

LES COUPS DE POUCE

Une cure composée d'un duo de thé vert brûle-graisse et de melon reconnu pour réduire

la cellulite fibreuse, généralement difficile à déloger. *Coach Anti-Capitons, Thalgo*, 29,90 € les 10 monodoses (*thalgo.com*).

Une recette cacao, noix de coco, maca des Andes pour booster l'élimination des graisses et garder le moral ! A la place d'un repas pour compenser un excès. *Dry Cacao Smoothie, Dietox*, 59 € les 9 sachets (*dietox.fr*).

Des gommages à base de feuilles de gymnéma, de chrome et de tryptophane pour résister aux envies de sucré ou aux pulsions alimentaires. *Mincifine Gommages Anti-Fringales, Fleurance nature*, 12,50 € (*fleurancenature.fr*).

+ L'OUTIL INDISPENSABLE

Six minutes par jour suffisent à mobiliser les adipocytes via les rouleaux motorisés. Le déstockage est activé, la cellulite estompée en quelques semaines, bingo pour cet été. *WellBox [S]*, 1 199 € (*wellbox.fr*).





Pour éliminer les capitons, des outils qui ont bon sur toute la ligne :
appareil anti-cellulite Wellbox [S] ;
Roller Minceur fourni avec le Body-Slim Concentré Cryoactif Cellulite Incrustée, Lierac ; Appareil Massage Amincissant, Cellubue.



J'AI BESOIN DE RÉÉQUILIBRER MA SILHOUETTE



Si vous jugez que vos bras et vos épaules ne sont pas assez galbés, tonifiez-les avec des massages adaptés et la pratique d'un sport comme le rameur ou l'elliptique.

Brassière Koral (sur theoutnet.com), haltères WaterRowe.

PROFIL : silhouette gynoïde ou androïde. Le problème se situe entre le bas et le haut.
OBJECTIF POUR SE SENTIR MIEUX : embellir précisément les zones qui plombent le moral.

DANS L'ASSIETTE

Évitez les aliments qui favorisent tout type de surcharge. Gare au sel qui retient l'eau dans la peau. Et attention à l'excès de sucre (rapide et transformé), qui non seulement dérègle le métabolisme, mais est facilement stocké par le tissu adipeux. Au quotidien, pensez à aromatiser vos recettes avec de l'huile essentielle de céleri ou d'estragon : « Cela facilite la digestion et évite aussi les ballonnements après le repas », explique la naturopathe Emilie Kapps (à Paris, emiliekapps.com).

ON SE BOUGE

En alternant plusieurs disciplines. Le vélo sous toutes ses formes (en extérieur, en salle, chez soi, devant sa télévision...) est top pour remodeler les jambes. Autre bonne option, la marche rapide. Et pour rééquilibrer le haut du corps (bras et épaules), cap sur la salle avec des séances de rameur et d'elliptique. Vous êtes déjà très sportive ? Repensez peut-être votre entraînement en variant les plaisirs : « Si on ne pratique qu'un seul sport à outrance, il peut développer ou sous-développer certaines chaînes musculaires. Du running trois

LES MASSAGES À PLÉBISCITER

Un protocole unique qui détoxifie et regalbe seulement les bras : pétrissages, lissages, stimulation des méridiens... De quoi les voir se redessiner et se raffermir au fil des séances. Massage Sha, La Maison du Tui Na, 30 mn, 55 € la séance, 415 € les 10 (à Paris, Lyon et Bordeaux, lamaisondutuina.fr).

Le nouveau Cellu M6 Alliance permet désormais une sollicitation de la peau dans toutes ses dimensions : le déstockage des graisses est encore plus efficace, notamment dans des zones difficiles comme la culotte de cheval. Mais on peut aussi cibler les fesses, les poignées d'amour... Du sur-mesure. 20 mn, 40 € la séance (à Paris et en province, endermologie.com).

à quatre fois par semaine, par exemple, peut faire fondre les fessiers », prévient Angela Tavernier, instructeur Pilates au Satnam Club (à Bordeaux, satnam-club.com).

LES SOINS CIBLÉS

1 Spécialement destinée à affiner les cuisses, le ventre et les bras, cette formule aux algues stimule la lipolyse et limite la surcharge d'adipocytes. *Lotion P5 Concentré Rondeurs Localisées*, **Phytomer**, 68 € (phytomer.fr).
2 On colle où l'on veut ces patchs infusés de caféine, carnitine et Ginkgo biloba pour un effet chaud-froid amincissant. *Traitement-Patch Remodelant Raffermissant Zones Critiques*, **Collistar**, 46,49 € les 48 patchs (collistar.com).

+ LE JOKER MÉDICAL

Fesses plates ou abdos enrobés ? L'indication est parfaite pour EMSCULPT, un nouvel outil de médecine esthétique qui permet de développer du muscle (gain de 16 %) et d'éliminer – un peu – de graisse. « L'idée n'est pas de se métamorphoser comme par magie, mais d'être soi en mieux », note le Dr Nelly Gauthier, médecin esthétique (à Paris, docteurgauthier.fr). Pendant trente minutes, des ondes électromagnétiques concentrées (comme celles des IRM) viennent provoquer, via deux applicateurs, des contractions musculaires profondes. Le protocole nécessite quatre séances sur deux semaines. Environ 450 € l'une (à Paris et en province, blaesthetics.com).



Embrasser ses rondeurs,
c'est savoir les magnifier.
En se tonifiant avec des huiles
gainantes que l'on choisit
truffées de gingembre, pour
booster la circulation, ou
d'algue brune, pour améliorer
l'élasticité de sa peau.

Body Puma (sur zalando.fr), bagues
Messika, ballon vintage Chanel.



JE SUIS RONDE ET J'ASSUME

PROFIL : de vraies rondeurs, des kilos superflus, mais aucune envie réelle de s'en débarrasser.

OBJECTIFS POUR SE SENTIR MIEUX : améliorer la fermeté de la peau pour paraître plus tonique. Régler éventuellement un problème de jambes lourdes.

DANS L'ASSIETTE

On privilégie les protéines, pour « nourrir » le collagène et l'élastine en profondeur, ainsi que les lipides, pour hydrater en surface.

Au menu : viandes blanches (plus maigres que les rouges), œufs, poissons gras, huiles végétales (olive, colza, sésame...) et oléagineux.

En cas de problème de rétention d'eau : on suit les conseils de la naturopathe Emilie Kapps (à Paris, emiliekapps.com) et on consomme radis noir, artichaut et pissenlit, dans l'assiette ou en tisane. Privilégiez aussi les aliments riches en potassium, aux vertus drainantes : épinard, chou, champignon.

ON SE BOUGE

En ligne de mire : renforcement musculaire et gainage. Cap sur le Pilates, activité parfaite pour les sportives débutantes. « Celles qui cherchent un raffermissant sont souvent des filles qui n'ont jamais fait trop de sport », indique Angela Tavernier, instructeur Pilates au Satnam Club (à Bordeaux, satnam-club.com). Attention, c'est physique. Mais pas violent.

La bonne idée : alterner Pilates et yoga sous lumière infrarouge, discipline plus abordable quand on commence (à Paris et Chamonix, yujogastudio.com). Cette méthode est également accessible dans les clubs Le Tigre (à Paris et en province, tigre-yoga.com) et à L'Usine (à Paris et Bruxelles, usinesportsclub.com).

LE MASSAGE À PLÉBISCITER

Le drainage de haute voltige contre les jambes lourdes orchestré par Patricia Mondargan, qui a développé sa propre méthode de massage manuel. La circulation lymphatique est régulée en 5 séances. Bonus : la peau visiblement raffermit. 1 h 30, 200 € la séance (à Paris, methodemondargan.com).

LES HUILES GAINANTES

1 Algue brune, huile de tournesol et antioxydants assurent une peau plus souple et plus tonique. *Bodyocéane Huile Raffermissante pour le Corps*, Daniel Jouvance, 25 € (danieljouvance.com).

2 Le gingembre réveille la circulation paresseuse et favorise l'élimination de l'eau. *Intelligence Minceur Huile Anti-Eau Jambes Légères*, Dr Pierre Ricaud, 32 € (ricaud.com).

3 En plus d'atténuer les vergetures, elle offre un gain de fermeté validé par une étude clinique. *Cica natura Huile Multi-Correction Marques & Vergetures*, Sanoflore, 28,50 €**.

LES COUPS DE POUCE

Une cure d'un à trois mois de compléments alimentaires afin de soulager les jambes lourdes. *Marronnier d'Inde*, Dr Smith, 10,90 €** ; *FortéVéinol 12h*, Forté Pharma, 10 €**.

A boire : un thé vert bio, enrichi de vigne rouge et de baies de sureau (*Gingo Circulation*,

Thés de la Pagode, 9,95 € les 18 infusettes, thesdelapagode.com) ; ce thé associant aubépine, chiendent, menthe poivrée, hibiscus et zeste de citron (*Thé Minceur*, Cellublu, 24,99 € les 24 sachets, cellublu.com).

Un livre truffé de bons conseils : *Objectif ventre plat, 5 minutes par jour pendant un mois*, Valérie Orsoni, éditions Hugo Doc, 12,95 € (fnac.com).

+ LE JOKER MÉDICAL

Une méthode italienne brevetée de Micro-Vibrations Compressives : créant un effet « pompe », celles-ci activent le système lymphatique de manière mécanique et éliminent les liquides excédentaires. En bonus : un raffermissant notable du tissu cutané. *Endosphères Therapy*, 45 mn, 90 € la séance, en prévoie 8 à 10 (à Paris et en province, endospheres.fr).

Des rituels à adopter matin et soir : Herboriste Détox Concentré Anti-Capitons, Payot ; Soins Corps A L'Ananas, Bernard Cassière ; Intelligence Minceur Huile Anti-Eau Jambes Légères, Dr Pierre Ricaud ; Lotion P5 Concentré Rondeurs Localisées, Phytomer ; Bodyocéane Huile Raffermissante pour le Corps, Daniel Jouvance ; Huile de Soins Bio Slim&Firm, Puresentiel.





J'AI TOUJOURS QUELQUES KILOS EN TROP

PROFIL : du genre à faire le yoyo.

OBJECTIFS POUR SE SENTIR MIEUX : mincir un peu et, surtout, apprendre à stabiliser son poids de façon durable.

DANS L'ASSIETTE

Il suffit de corriger quelques mauvaises habitudes. « On fait le tri dans sa consommation de glucides pour voir ceux dont on peut se passer », recommande Magali Walkowicz, diététicienne spécialiste du régime cétogène. Exemples : on ne sucre plus café ni thé ; on passe de trois à un fruit par jour ; on mange des féculents occasionnellement, et pas de pain à chaque repas... Tout ça fait vite la différence. Et pour enclencher l'amincissement, on mise sur « une cure de jus de légumes ou une monodiète (pomme ou riz complet), conseille la naturopathe Emilie Kapps (à Paris, emiliekapps.com). N'absorber qu'un seul aliment pendant un à deux jours par semaine met le système digestif au repos. « On peut aussi opter pour le fasting, jeûne intermittent de seize heures. Il donne des nouveaux messages au cerveau : diminuer, alléger. Cette frugalité permet de se réconcilier avec

la sensation de faim », explique Emilie Kapps. En résumé, on dine normalement, assez tôt, et on attend le lendemain midi pour se réalimenter. Et pour apprendre à distinguer, justement, la vraie faim de la fausse (émotionnelle), la Méthode Meer permet de travailler pendant quelques mois sur ses comportements inconscients qui poussent à trop (mal) manger. Forfait à partir de 675 € (methode-meer.com).

ON SE BOUGE

En variant les activités. On intègre du running une fois par semaine, en séances fractionnées – intervalles courts d'intensité très élevée – pour booster la combustion de graisses. Si on débute, on commence par alterner marche et course (programmes sur entraînement-sportif.fr). A coupler avec un sport complet qui permet d'affiner, de tonifier et de galber tout le corps. Le top ? La boxe ! S'entraîner au Noble Art Club (à Paris, nobleartclub.fr) ou dans la nouvelle salle Champion Spirit, créée par le quadruple champion du monde de boxe thaïlandaise Abdoulaye Fadiga (à Paris, championspirit.com). Egalement à pratiquer au moins une fois par semaine, la danse sous toutes ses formes : BarreShape à l'Eléphant Paname (à Paris, elephantpaname.com), Ballet Tonic de Chez Simone (à Paris, chezsimone.fr), cours de danse classique au Fit Ballet (à Paris et Perpignan, fit-ballet.com).

LES CRÈMES DESTOCKANTES

1 Favorise l'élimination des graisses et redessine les contours. *Herboriste Détox Gelée Minceur 3-en-1*, Payot, 42 € (payot.com).

2 Active la dégradation des lipides, détoxifie et booste la microcirculation. *Crème de Café Minceur*, Cinq Mondes, 49 € (cinqmondes.com).

3 Pénétration optimale des actifs et lipolyse stimulée au maximum. *Amincissant 7 Nuits Gel Frais*, Somatoline Cosmetic, 39,90 €**.

LES COUPS DE POUCE

Un plan anti-grignotage avec ces sticks constitués d'une protéine issue du blanc d'œuf. *Ovamine*, Nutreven, 34,90 € les 45 sticks (ovamine.com).

Un programme « perte de poids » d'un mois combinant sticks et gélules pour réduire l'absorption des graisses et brûler celles qui réussissent à s'incruster quand même. *Minceur Tout En 1*, Oenobiol, 54,50 €**.

Une gélule par jour pour fondre avec ce complément à base d'algue brune, de guarana et de vitamines C, B2, B3, B6. *Slim Design Gélule Minceur*, Elancyl, 24,80 €* les 60 gélules.

Un complexe inédit d'huiles essentielles, sous forme de poudre, avec des extraits végétaux pour réguler son poids. *Minceur Booster Draineur 3 en 1*, Pureessentiel, 19,90 €**.

Une boisson à base de thé, alliant des ingrédients 100 % naturels (feuilles de maté, romarin...) dans un shot ultraconcentré. *RINGANAdea*, Ringana, 54,50 € (ringana.com).

+ LE JOKER MÉDICAL

Pour se débarrasser d'un petit excès de graisse, la cristallisation par le froid a fait ses preuves. Les adipocytes s'éliminent naturellement au fil des semaines qui suivent la séance. Cryolipolyse Médicale Cristal, 1 à 2 séances selon l'épaisseur du tissu adipeux et la taille de la zone à traiter, de 500 € à 1 000 € (à Paris et en province, cryolipolyse Cristal.com)



Des kilos superflus qui refusent de partir ? On dit stop au grignotage et on limite les glucides, souvent à l'origine de ce problème.

Chemise Figaret, culotte et soutien-gorge Elomi, bague Messika.

LE MASSAGE À PLÉBISCITER

Un remodelage des contours bien ciblé, signé Odile Vilain, avec un mix de palper-rouler (indolore !), de pressions, de pétrissages et/ou de lissages, selon la problématique et la zone à traiter. Et toujours un drainage lymphatique pour éliminer les toxines. Une perle ! Les Mains d'Odile, 45 mn, 985 € le forfait de 10 séances (à Paris, lesmainsdodile.fr).



Des accessoires ciblés pour se concocter un programme sur mesure : gants de boxe Everlast, EMSCULPT pour prendre du muscle sans transpirer, palme de main Arena, corde à sauter Decathlon, ballon de Pilates Go Sport.





On rêve de jolies courbes ou de bras plus ronds ? La musculation permet de cibler les zones que l'on veut « gonfler ».

Maillot de bain Calvin Klein, escarpins Jimmy Choo, bagues Dinh Van.

Assistant photographe : Benoît Frenette. Assistante styliste : Charlotte Neuwels. Mannequins : Dominika chez Up Models, Alena chez Up Models et la'et chez Agence Plus.

* EN PARFUMERIES ET GRANDS MAGASINS. ** EN PHARMACIES ET PARAPHARMACIES. *** EN GRANDE DISTRIBUTION.

JE SUIS MAIGRE, JE VEUX PRENDRE DES FORMES

PROFIL : archimince, voire maigrichonne... silhouette androgyne sans reliefs.

OBJECTIF POUR SE SENTIR MIEUX : reprendre des formes pour se sentir plus féminine.

DANS L'ASSIETTE

Attention, ce n'est pas parce qu'on ne grossit pas qu'il faut se jeter tous les jours sur le pot de Nutella ou ne manger que des burgers. Au-delà du poids, c'est la santé qui est en jeu, à long terme. L'idée est donc de veiller à garder (ou d'adopter) une alimentation équilibrée. Et pour faciliter la prise de volume, on peut se faire un encas spécifique, à consommer avant et après chaque séance de sport : « L'association favorise l'anabolisme musculaire », explique Magali Walkowicz, diététicienne spécialiste du régime cétogène. Idéalement : une protéine (œuf dur, jambon blanc sans additifs) et un fruit (kiwi, banane).

ON SE BOUGE

Le but ? Gagner un muscle « rond » qui se voit. « Pour prendre du volume, la seule solution est de soulever des charges, du poids », recommande Jean-Yves Davison, du Noble Art Club (à Paris, nobleartclub.fr). Cap sur la musculation type « gonflette », à accompagner d'une activité qui sollicite les chaînes musculaires dans leur longueur pour une meilleure harmonie (Pilates, natation...). Bref, direction la salle de gym. N'hésitez pas à vous faire conseiller par un coach lors des premières séances et à lui indiquer les zones que vous souhaitez « muscler ».

Autre option : le CrossFit. Cette méthode, créée par un ancien gymnaste américain dans les années soixante-dix, mixe des exercices de haute intensité cardio, de l'haltérophilie et de la gym. On fait des pompes, des tractions, de la corde à sauter, des épaulés-jetés, des squats... le tout en groupe. Emulation garantie (à Paris et en province, crossfitenyeto.com, map.crossfit.com, reebokcrossfitlouvre.com, klay.fr). ♦

LE MASSAGE À PLÉBISCITER

Le massage sportif Clarins du spa de la piscine Molitor, décliné en six versions, qui met l'accent sur les chaînes musculaires travaillées selon le type d'activité : avant-bras, épaules, membres inférieurs... Et même si vous ne faites pas précisément du ski, du golf ou de la boxe, il y en a forcément un qui s'approche de vos besoins. 1 h, 150 € en semaine, 160 € le week-end (mltr.fr).