



Spécial minceur

LA QUESTION

# Et si on affin

# sa

Identifier l'origine de sa prise de poids, c'est **le secret d'une action efficace** et d'un effet durable.

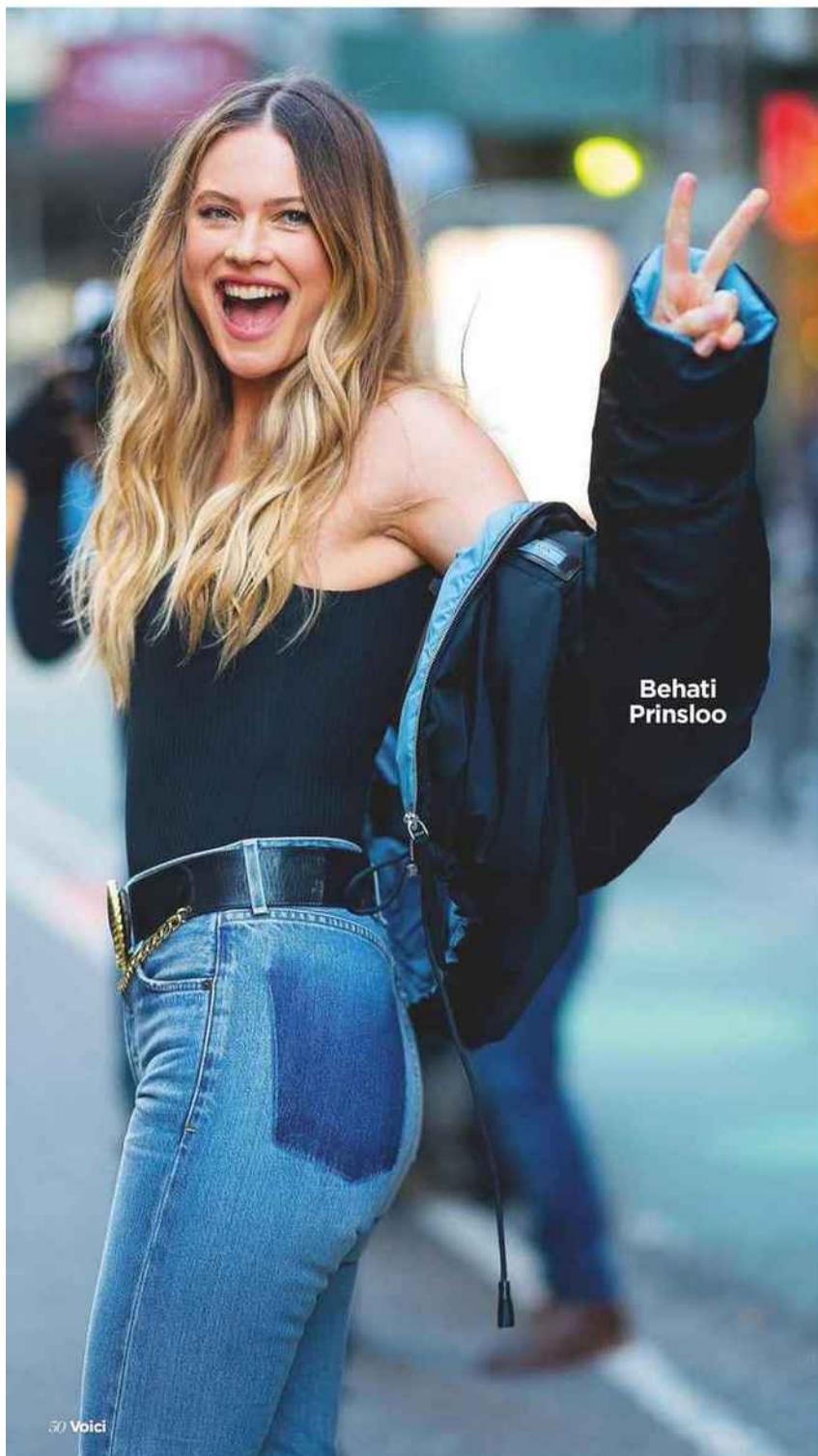
Si je **dors mal**

L'importance de la qualité du sommeil sur le poids est indéniable: «*Quand on dort mal, ou peu, on consomme davantage de sucre*», note Raphaël Gruman, nutritionniste. D'autant que la fatigue engendre des fringales. L'idée n'est pas d'éliminer totalement les sucreries, sous peine de frustration, mais de les éviter à partir de 16 heures: «*Un poison, surtout après 40 ans*», prévient Coco Brac de la Perrière, instructrice en *mindfulness* (pleine conscience).



**Coupe-faim.** Mincifine Gomme anti-fringales, 12,50 €, *Fleurance*.  
**Amincissant.** Gel frais 7 Nuits Ultra Intensif, 39,90 €, *Somatoline*.

Réalisation : Fabienne Lagoarde



50 Voici



# ait silhouette ?

## Si j'ai une **alimentation dérégulée**

Si vous êtes accro au grignotage et/ou à la junk food, il faut comprendre pourquoi. « *L'inconscient est responsable de plus de 90% de nos actions* », explique Marielle Alix, dont le coaching holistique mise sur l'hypnose pour réapprendre à manger et à ne plus utiliser la nourriture « *pour compenser un mal-être, étouffer colère, solitude ou tristesse* ». Des séances à coupler avec une crème minceur globale et un coup de pouce détox.

**Détox.** Minceur Booster Draineur, 19,90 €, *Puressentiel*.  
**Sérum.** Minceur 4D, 14,90 €, *Linéance*.



## Si je suis **stressée**

Plus on stresse, plus on produit de cortisol, l'hormone qui signale un « danger » à l'organisme et lui ordonne de stocker les graisses. Stéphane Robinet, coach sportif, conseille de pratiquer le sport en fin de journée afin d'éliminer les pensées négatives et le stress. Et pour éviter le stockage sous-cutané des graisses, on combine entre elles les méthodes qui activent la lipolyse et évitent les rondeurs sur le ventre et les hanches.



**Anti-stockage.**  
Slim Design  
Gélules Minceur,  
24,80 €, *Elancyl*.  
**Outil de massage.**  
Ventouse  
Ba Guan, 35 €,  
*Cha Ling*.

## Si je me **laisse aller**

Pas de temps pour le sport ni pour le soin... Et si on redevenait bienveillante avec soi-même ? On se bouge : les premiers kilos sont faciles à perdre, mais au bout d'un moment, le sport aide à faire fondre les graisses (une marche rapide de 30 minutes chaque jour, c'est déjà super). Et on s'accorde une vraie pause soins : « *La meilleure des crèmes est celle qu'on applique avec plaisir* », affirme la coach Coco Brac de la Perrière.

**Raffermissante.**  
Crème 365, 26,90 €,  
*Embryolisse*.  
**Tonifiante.** Crème  
Raffermissante  
Sublimatrice, 25 €, *Nuxe*.



## Si je fais de la **rétenction d'eau**

En stagnant dans les tissus, l'eau comprime les vaisseaux sanguins et lymphatiques. La cellulite aqueuse s'installe. *Emilie Kapps*, naturopathe, conseille de boire régulièrement (un verre d'eau toutes les heures), de zapper sucres rapides et sel, et de booster le drainage avec des épinars, de l'artichaut ou du radis noir. Et en plus : marcher pieds nus lorsque c'est possible, afin de favoriser le retour veineux, et lisser les capitons avec des soins ciblés.

**Gel cryoactif + roller.** Body Slim, 49,90 €, *Liérac*.  
**Sérum en huile.** Herboriste Détox Concentré Anti-Capitons, 36 €, *Payot*.

## Le traitement silhouette ananas

### C'est quoi ?

Un rituel pour le corps qui déstocke les graisses, draine, dégomme la cellulite et raffermi les zones sujettes au relâchement. Il combine des actifs de choc, dont l'ananas, et des manœuvres variées pour une efficacité optimale.

### On a testé

Après un gommage tonique au sucre, la pro rince la peau avec des serviettes chaudes, puis applique un soin à l'ananas, au café et aux feuilles de maca. C'est parti pour un enveloppement de 15 minutes. Place ensuite à un long modelage à l'huile (enrichie en huiles essentielles et ananas). On adore l'enchaînement de lissages, pétrissages et palper-rouler, tonique mais très agréable. Le rituel se termine par l'application d'un gel frais, toujours à base d'ananas, caféine et feuilles de maca.

### Le bonus

Après le soin, on repart avec le tube pour continuer à appliquer le gel à la maison, matin et soir à l'aide de massages toniques sur les zones concernées.

### L'info-vérité

Un modelage minutieux des cuisses, des hanches, du ventre, des fesses et des bras, pour éliminer toutes les rondeurs rebelles. A la sortie, on se sent dégonflée.

### En pratique

80 € le soin Bernard Cassière de 1h30. L'idéal est de faire ce soin en cure de huit séances. Liste des instituts sur [bcparis.com](http://bcparis.com)