



{ DU TEMPS POUR MOI / BEAUTÉ

# Les amincissants ! qui boostent ma self estime

Les maîtres de la silhouette se divisent en deux catégories ce printemps. D'un côté les anticellulite purs, de l'autre les profermeté. L'essentiel? Accorder de l'attention à son corps. Le cru 2023 mise sur les routines holistiques et sensorielles.





**On commence par**

**un gommage** qui dégomme les capitons !

Un bon coup de gomme avec des actifs minceur permet déjà de préparer le terrain et de mobiliser les tissus, tout en stimulant la microcirculation. Et puis, c'est plus agréable d'habiter une peau douce qui n'en absorbera que mieux les soins minceur et fermeté ! Un corps plus lisse encourage à s'occuper de sa silhouette. D'autant plus qu'en 2023, la surprise est au programme pour ces gommages plus intenses que les autres, avec des effets chauffants (L'Occitane), rafraichissants grâce au menthol (Mary Cohr), nourrissants avec des huiles végétales (Somatoline Cosmetic), ou polissants avec des AHA (First Aid Beauty, LPG).



1. Gommage Corps Artichaut Soins Corps Complet L'Occitane, 200 ml, 44 €.
2. Gommage Sel Marin Somatoline Cosmetic, 350 g, 18 €.
3. Gommage Fondant Silhouette aux baies roses L'Or Rose Melvita, 150 ml, 16 €.
4. Gommage "Peau d'orange" Gel Exfoliant Minceur Corps Mary Cohr, 200 ml, 37 €.
5. Crème de Douche Gommante au Bouleau Weleda, 150 ml, 9,10 €.
6. Gommage Corps Intense Linéance, 150 ml, 6,40 €.

*A réaliser à sec pour une action renforcée, au minimum deux fois par semaine.*

**On enchaîne avec**

**un soin anticellulite**

Petits excès ou grands événements, les raisons qui nous conduisent à nous arrondir sont multiples. Et s'il n'est pas question d'en faire une obsession, il est important de se sentir en harmonie avec son corps pour être bien dans sa peau.

Plus que jamais, en 2023, la sensorialité est au programme. Les textures crème onctueuses, huiles ou gelées fondantes, apportent du confort et un joli fini perfecteur, un aspect belle peau; les parfums frais et naturels d'agrumes donnent envie d'être assidue! Certains produits confèrent même un hâle doré "effet retour de vacances" qui estompe visuellement la cellulite (Maison Flame). Les nouveaux lisseurs de cellulite sont végétaux ou marins.

Plusieurs options: on peut essayer de travailler ses abdos, consommer des ingrédients anti-gonflements, minimiser son stress... et on peut aussi adopter un amincissant pour le coup de pouce en plus, l'effet "starter" et les résultats assez rapides sur l'aspect peau d'orange. Ainsi, on diminue l'affect négatif, on se sent mieux dans son corps, ce qui donne envie de le reprendre en main. Sans oublier le dédic plaisir. Il est bien révolu le temps où l'application d'un amincissant ressemblait à une punition!

*Les maîtres mots demeurent répétition, constance et massage (on peut s'aider d'un Gua-Sha Corps qui renforce l'efficacité du soin). Il est essentiel "d'ancrer" ce rendez-vous dans le quotidien.*



Gua-Sha Corps L'Occitane, 6 €.



1. Thermo Slim Gel Minceur Effet Chauffant Corps Mary Cohr, 125 ml, 48 €.
2. Slim Design Huile Minceur. Cellulite & Vergetures Elancyl, 150 ml, 18,90 €.
3. Slim & Fit Body Expertise Gel Corps Thermo-Actif Minceur Ericson Laboratoire, 200 ml, 54 €.
4. Gel Minceur Soins Corps à l'Ananas Bernard Cassière, 200 ml, 36 €.
5. Huile Corps à la Grenade Susanne Kaufmann, 100 ml, 33 €.
6. Huile de Massage Minceur Bouleau Weleda, 150 ml, 21,90 €.

Outre la caféine, omniprésente, les fruits sont ultra-tendance! Certaines marques comme Poméol misent tout sur la pomme (anti-graisses et anti-sucre), qui a donné naissance à la pomothérapie. D'autres sur l'ananas (Bernard Cassière) ou la grenade (Susanne Kaufmann). Autres actifs qui ont le vent en poupe: le gingembre (Somatoline Cosmetic), l'huile de poivre rose et les algues bio et éco-cultivées (Phytomer), championnes toutes catégories pour brûler les graisses en excès!



**{ DU TEMPS POUR MOI / BEAUTÉ**

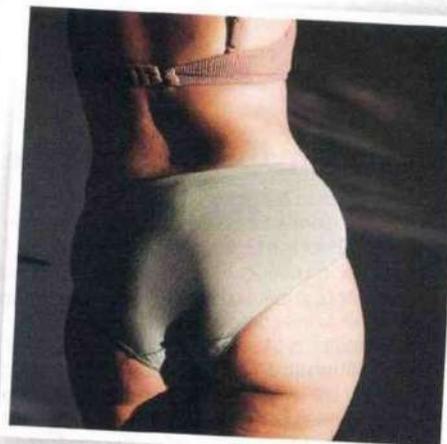
**Où on enchaine avec**

**... un soin pro-fermeté**

Grâce à leurs formules musclées et à de nouveaux actifs végétaux, ils tonifient les tissus et rendent la peau plus dense et ferme. La silhouette est remodelée et l'excès de liquide dans les tissus est drainé, d'où cette sensation de dégonfler. Avec un effet tenseur immédiat, réellement motivant, qui donne l'impression d'enfiler une nouvelle peau!

Certains produits (Somatoline Cosmetic) sont conçus pour nourrir et raffermir la peau après une activité physique. D'autres sont même compatibles avec la grossesse et l'allaitement (Talm, Laboratoires Téane). Côté textures, rien à dire, elles pénètrent aussitôt et permettent de s'habiller rapidement.

Les fruits et légumes sont là encore à l'honneur (Kigelia Africana pour Somatoline Cosmetic, pomme chez Poméol et Elancyl, artichaut pour L'Occitane...), mais aussi les huiles végétales de canneberge ou de baies roses, ainsi que les épices comme le poivre noir (Melvita). Tous boostent en outre l'action de la caféine qui demeure l'actif lipolytique et drainant de référence.



*Le plus important ? Les appliquer en pleine conscience, en se concentrant sur l'idée de se faire du bien.*



1. Remodelant Active Spray Huile Sèche Post Sport Somatoline Cosmetic, 150 ml, 31,50 €.
2. Slim Design Minceur Tenseur Elancyl, 150 ml, 24,30 €.
3. Hydro Tonic Roll-On Minceur Fermeté Poméol, 100 ml, 33,50 €.
4. Crème de Massage Artichaut Soins Corps Complet L'Occitane, 200 ml, 54 €.
5. Firm Tonic, Huile Tonique Raffermissante Corps Mary Cohr, 150 ml, 50 €.
6. Crème Absolue Minceur Fermeté Institut Esthederm, 200 ml, 56 €.
7. Huile Fermeté Suractivée L'Or Rose Melvita, 100 ml, 30 €.

**Et les compléments alimentaires ?**

Ils peuvent aider et ancrer la motivation pour celles qui veulent renforcer l'efficacité de leur rituel amincissant. À base d'actifs naturels (extraits d'artichaut, de fenouil, de guarana, de cola...), ils favorisent le drainage et contribuent à brûler les graisses pour éviter le restockage. On aime bien les gummies (sans sucre) qui trompent ou déplacent la sensation de "faim émotionnelle", avec un (léger) effet coupe-faim.

**Les gummies... Des airs de bonbons!**



1. CENOBIOL Gummies Minceur Coupe-Faim & Anti-Fringale, 60 gummies sans sucres, 29,90 €.
2. Gummies Minceur Les Miraculeux, 42 gummies sans sucre, 21,90 €.
1. Lipo Réduce Brûleur Raffermissant Poméol, 60 comprimés, 24,90 €.
2. Élixir Légèreté L'Occitane, 30 doses, 39 €.
3. Programme Expert Brûle-Graisses Ericson Laboratoire, 30 comprimés, 45 €.

MARILYN KORNHEIM-GETTUNGAZE

ARIANE LE FEBVRE