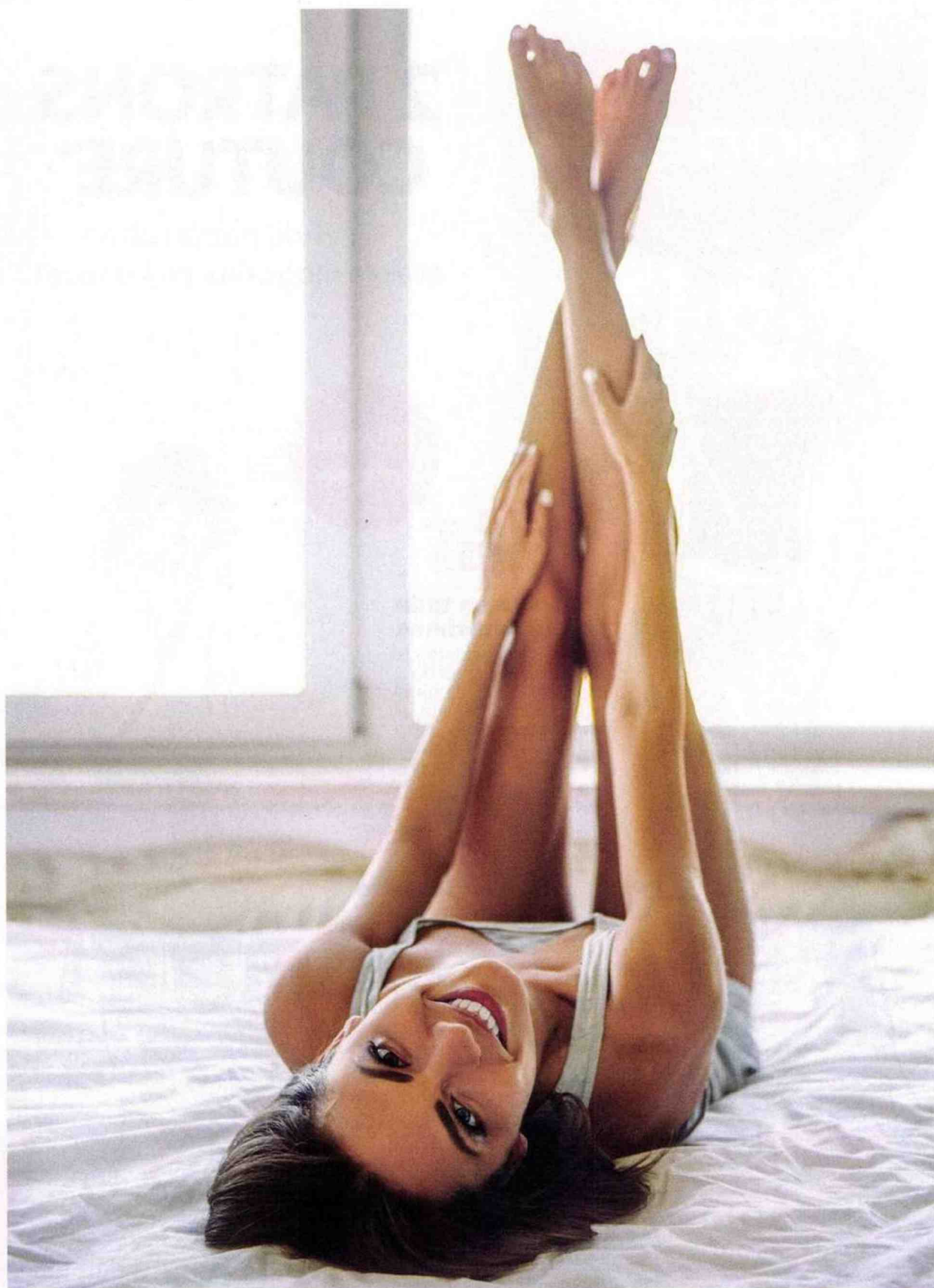


► Dossier beauté



Shutterstock - DR



Notre sélection gels

1 Slim Design minceur tenseur, 150 ml, 31,66 €, ELANCYL. 2 Gel corps thermo-actif minceur Slim & Fit Body Expertise, 200 ml, 58,50 €, ERICSON LABORATOIRE. 3 Gel-crème minceur, 220 ml, 45 €, DR. PIERRE RICAUD.

## LISSER ET GALBER LES FESSES

### Les conseils de Julien Bendavid

► L'activité physique : on fait le pont sur deux jambes puis sur une jambe l'une après l'autre. Le squat est aussi un excellent exercice pour galber les fesses, particulièrement en rajoutant un élastique autour des genoux pour forcer sur les moyens fessiers. Dans l'ensemble, les mouvements doivent être réalisés avec une amplitude maximale pour faire travailler tous les muscles. En complément, on peut aussi charger avec du poids, en portant par exemple des bouteilles d'eau dans un sac à dos pendant les squats.

► Le choix des cosmétiques : on utilise des soins lissants et anti-cellulite, et on effectue des gommages régulièrement pour affiner le grain de peau.

### L'avis de Raphaël Gruman

► On opte pour une alimentation hypocalorique en diminuant les graisses.

► On s'hydrate avec son eau habituelle, en buvant au moins 1,5 litres par jour.

► On prend en complément de la bromélaïne, extrait de la tige de l'ananas pour lutter contre l'effet cellulite.

### L'automassage liftant et anti-capitons pour les fesses de Florence Laval

1. On masse le fessier simultanément.

2. À sec, on saisit et on fait glisser le pli de peau entre la partie charnue du pouce et les quatre autres doigts. On couvre ainsi toute la zone du fessier qui va commencer à chauffer.

3. On applique un produit minceur en effectuant 10 mouvements circulaires poing serré, puis 10 pressions glissées toujours poing serré, de l'extérieur vers l'intérieur, pour galber le fessier.

## MUSCLER ET DRAINER LES JAMBES

### Les conseils de Julien Bendavid

► L'activité physique : en travaillant le renforcement musculaire, les muscles des jambes seront saillants et bien dessinés. On privilégie les squats avec la chaise dos au mur. La natation et l'aquabike sont de bonnes alternatives à pratiquer toute l'année en piscine.

► Les cosmétiques : on se tourne vers des formules drainantes.

### L'avis de Raphaël Gruman

► On mise sur les aliments drainants comme les légumes : endive, fenouil, courgette, poireau, asperge...

► On boit des eaux riches en potassium comme la Contrex.

► On consomme des produits drainants en faisant une cure de 15 jours tous les 2 mois, ou en continu pendant les périodes de forte chaleur.

### L'automassage remodelant pour la jambe et la cuisse de Florence Laval

1. On pose le pied sur une surface en hauteur (chaise, marche, rebord de baignoire...), on effectue 5 pompes sur les ganglions (pression avec un mouvement de vague, main à plat en dessous du pli de l'aîne). On réalise 10 bracelets drainants (les deux mains entourant la cuisse), du genou en direction du pli de l'aîne afin de stimuler le système lymphatique.

2. On effectue un pétrissage (saisir le pli de peau jusqu'à sa couche profonde et avancer avec un mouvement de torsion) de bas en haut sur

l'extérieur et l'intérieur de la cuisse. Ce mouvement libère les adhérences et relance la circulation sanguine et lymphatique. À répéter 3 fois de suite.

3. On réalise enfin 10 bracelets drainants avec les deux mains encerclant la jambe depuis la cheville jusqu'au genou, puis du genou vers le pli de l'aîne. On termine par un pompage sur les ganglions.

## LE COUP DE POUCE

### Un massage soin minceur

Très tonique, il mixe les techniques de ventouses et de palper-rouler afin de rééquilibrer les énergies, et drainer et désengorger le corps et les organes.

À la fin de la séance, les cuisses et les hanches sont raffermies et l'on se sent plus à l'aise dans son pantalon. Quelques courbatures peuvent néanmoins apparaître le lendemain du soin.

MASSAGE YI SHOU, 55 MIN, 85 €, LA MAISON DU TUI NA.



Notre sélection sérums

1 Sérum intensif anti-cellulite, 100 ml, 68 €, LPG. 2 Sérum action minceur, drosera et algues, 150 ml, 51 €, LES THERMES MARINS DE SAINT MALO.



Notre sélection crèmes

1 Baume Multi-Intensive ventre et taille, 200 ml, 80 €, CLARINS. 2 Crème minceur et cellulite Body Declic bio, 150 ml, 58 €, PHYTOMER. 3 Crème raffermissante et réductrice, 200 ml, 77,90 €, ENDOR TECHNOLOGIES. 4 Lift silhouette nuit, 35 €, 150 ml, AURIÈGE.