



EN PLEINE FORME  
Par Laura Chatelain

UN PROGRAMME SUR MESURE

# Retrouver DES JAMBES LÉGÈRES

22 Maxi maximag





## J'AI DE LA CELLULITE

L'aspect peau d'orange sur nos cuisses et nos mollets nous déplaît, et on aimerait des jambes plus lisses et plus toniques. Si le stockage des graisses dans le bas du corps est en partie génétique, il y a des techniques efficaces pour améliorer l'aspect de la peau.

✓ **JE DÉSTOCKE.** On veille à réduire le sucre, en particulier le sucre raffiné (sucre blanc, confiseries, glaces, biscuits...), qui favorise le stockage des graisses dans les adipocytes. En parallèle, on associe activité cardio (pour augmenter le métabolisme et brûler plus de graisses) et renforcement musculaire (pour gagner du muscle aux dépens de la masse grasse), soit dans une même séance type « HIIT »\*\* ou circuit training, soit en alternant dans la semaine marche rapide, vélo, elliptique... et Pilates, cours type cuisses/abdos/fessiers, etc.

✓ **JE CHOISIS LES BONS ACTIFS.** La caféine (guarana, maté) reste incontournable, mais le thé vert ou le poivre rose ont aussi la cote pour déloger le gras des cellules adipeuses. L'idéal est de combiner traitement par voie orale (Minceur Brûleur, de Naturland ; Défiligne draineur minceur, d'Yves Rocher ; Shots Brûle-Graisse, de Biosens) et produit à appliquer en massage (Gel minceur Caféine & Pepper, de Phyt's ; Gel D.Plantes Minceur ; Remodelant Active Huile Sèche, de Somatoline), par exemple, avant une bonne marche ou une séance de sport pour favoriser le déstockage. Une à deux fois par semaine, on effectue un gommage en petits mouvements circulaires pour affiner le grain de peau et booster les cellules qui produiront plus de collagène et d'élastine.

✓ **JE TESTE LE PALPER-ROULER.** Plus efficaces qu'un massage à la maison, les machines type Cellu M6, de LPG, ou TechniSpa, de Guinot, aident à déloger la cellulite incrustée et améliorent l'élasticité et la fermeté de la peau. Les résultats sont visibles avec une dizaine de séances, mais il faut continuer une fois par mois, en entretien, pour les maintenir (compter 50 à 80 € la séance, forfaits dégressifs).

\*\* High Intensity Interval Training.

Plus de conseils forme sur [maximag.fr/sante](http://maximag.fr/sante)



### MON REMÈDE MAISON

Préparer une huile de massage en diluant 5 ml d'HE de baies roses dans 30 ml d'huile végétale de calophylle (anti-inflammatoire). À appliquer matin et soir, après la douche.

Photos: My/Annieke Images; iStockphoto; Gettyimages; iStockphoto.com; jansse

