

SECRETS ANTICELLULITE

Stimulant

Son cocktail d'actifs (algue rouge, caféine...) dynamise la microcirculation, draine les toxines et lisse les capitons.
Crème Perfection Minceur, Delarom, 150 ml, 45 €. www.delarom.fr

Ciblé

Son concentré de plantes bio (thé vert, maté...) aide à détruire les graisses et régule le poids.
Mincifine Brûleur de Graisses, Fleurance Nature, 30 comprimés, 19,20 €.

Remodelantes

Sa formule de choc (caféine, escine) a des vertus anti-peau d'orange et anti-rétention d'eau.
Capsules Anticellulite, Collistar, The Beauty Shopper, 14 capsules, 36 €. En exclusivité sur www.thebeautyshopper.com

Active

Son complexe de plantes actives et de caféine attaque la cellulite et stimule le drainage lymphatique.
Crème Active Anticellulite, Madara, 150 ml, 28,90 €. En exclusivité sur www.moncornerb.com

Complet

Il permet de retrouver des jambes affaiblies et gâchées (caféine anticellulite, maté...), drainées et légères (escine, petit houx...), douces et belles (glycérine...).
Soin Jambe Galbée, Expert Corps, Institut Arnaud, 125 ml, 18,60 €. www.arnaud-institut.com

de limiter le stockage des graisses sur le bas de votre corps.

- Côté alimentation : faites la part belle aux protéines pour densifier votre musculature. Évitez les mauvaises graisses (fritures, graisses cuites, charcuteries, crèmes...) en ciblant celles d'origine végétales, le poisson riche en oméga 3, les fromages ou produits laitiers à 0 %. Réduisez au maximum la consommation d'aliments caloriques le soir en les remplaçant par une petite portion de protéines (poisson ou blanc de poulet) avec des légumes. Et supprimez les sucres raffinés à index glycémique élevé qui mettent en réserve les graisses en augmentant le volume des cellules graisseuses.

- Côté santé : « Le phlébologue peut aussi réaliser une échographie au niveau de la face externe de vos cuisses ou de vos mollets pour déterminer la profondeur de votre cellulite. Il vous conseillera de faire de la mésothérapie (injection locale de produits actifs au niveau intradermique) ou d'avoir recours à des techniques de lyse adipocitaire non invasive (cryolipolyse utilisant le froid, radiofréquence multipolaire utilisant le chaud, Biostimologie utilisant les champs magnétiques) dans des structures médicalisées », souligne le docteur Toledano.

- Côté soins : le bon duo anticellulite ? L'association de massages et de traitements médicaux pour optimiser les résultats. Malaxez votre peau à l'aide d'une crème anticellulite aux actifs lipolytiques (caféine concentrée à 5 % pour une réelle action, forskoline, carnitine, thé vert, guarana...) combinés à des substances drainantes, anti-œdémateuses ou boostantes pour le système circulatoire (gotu kola, fragon ou ruscus, petit houx, fucus, vigne rouge, ginkgo biloba, reine-des-prés...). Pincez les tissus entre le pouce et l'index en roulant pour décoller les nodules graisseux. « À alterner avec la prise de gélules à base d'enzymes protéolytiques tueuses de cellules graisseuses (papaye, ananas...) ou à base de café vert ou riches en chrome et en svtol pour éviter la formation des graisses. Foncez aussi en institut ou chez un kinésithérapeute pour des séances de palper rouler manuel ou automatisé type lipomassage (cellu M6 ou endermologie de chez LPG) », préconise le phlébologue.

- Côté exercice : foncez sur toutes les activités d'endurance, la marche, la natation, l'aquagym, l'aquatrainning, le vélo aquatique, le vélo d'appartement ou l'elliptique en salle et fitness. Vous réalisez ainsi un travail musculaire complet sur les fessiers, cuisses et mollets sans traumatiser vos articulations tout en favorisant le maintien de votre posture et en renforçant les muscles dorsaux et abdominaux. ■



JE BOUQUINE...
30 jours pour avoir de belles jambes, du docteur Ariel Toledano, Éditions In Press.