

# Maigrir sans efforts



Zoom sur un régime brûle-graisses express pour fondre sans se priver en 7 jours, les nouvelles crèmes aux actifs gagnants et les techniques anti-capitons.

Anne-Laure Guiot

**L**a cellulite touche plus de 9 femmes sur 10 et se caractérise par un stockage de graisses qui donne à la peau un aspect capitonné, appelé peau d'orange. Souvent douloureuse au pincement, elle se loge dans le bas du corps (hanches, face externe des cuisses, face interne

des genoux, ventre). Pour éliminer les graisses nichées dans l'organisme, et donc les kilos en trop, rien de tel qu'un programme brûle-graisses.

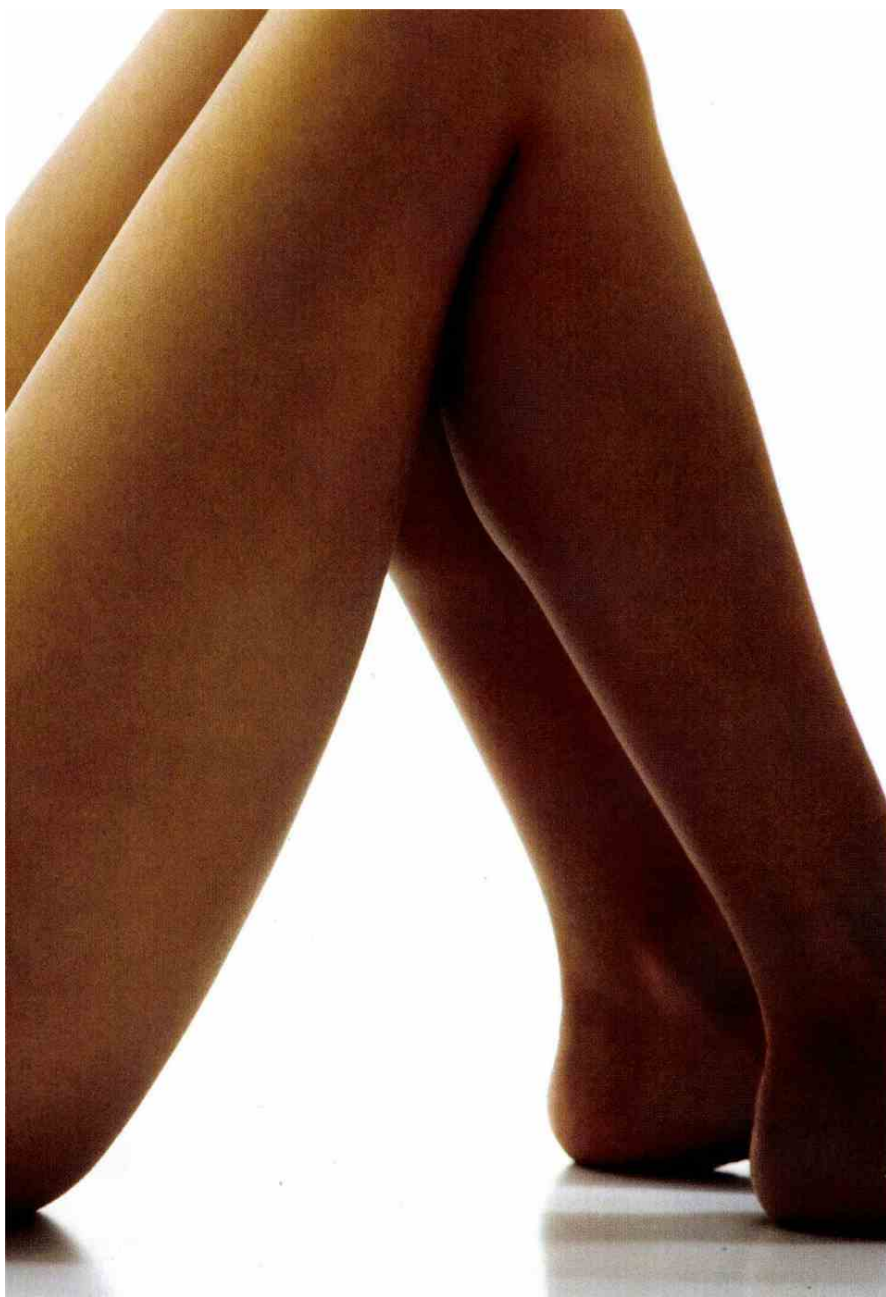
## GARE AUX ALIMENTS STOCKE-GRAISSES

Exit les aliments stocke-graisses (plats industriels, sauces, aliments frits et

panés, charcuterie, viennoiseries, pâtisseries, glaces, sodas...). Faites la part belle aux aliments pauvres en (mauvaises) graisses, les aliments favorisant l'élimination (fruits et légumes), les aliments déstockants et fabriquant du muscle (protéines) et les aliments aux fibres championnes empêchant l'absorption des graisses par le corps.

## VIVE LES ALIMENTS SUPER BRÛLE-GRAISSES

Au menu de ce programme brûle-graisses ? Des fruits, des légumes, des céréales, de la viande, des œufs, du poisson, du fromage, des produits laitiers... Mais en quantité adaptée, et en misant sur les meil-



leurs aliments super brûle-graisses (ail, amande et noix, carotte, céleri, aubergine, courgette, brocolis, choux, épinard, haricots frais et secs, cœur d'artichaut, citron, pâtes hyperprotéinées, quinoa, blanc de poulet, dinde, jambon, œuf, cabillaud, saumon, framboise, pastèque, son d'avoine...).

### RÉFLEXES MINCEUR

« Avec ce programme, il s'agit de se débarrasser de ses bourrelets et d'apprendre, en douceur, dans la gourmandise et la bonne humeur, à ne pas les restocker ensuite », prévient Carole Garnier, auteure de *Mon programme brûle-graisses en 7 jours*, aux Éditions Leducs. Les astuces de base ? Assaisonnez vos sa-

lades et crudités à l'aide de vinaigrettes « allégées » avec un filet de jus de citron ou de vinaigre ou en les coupant à l'eau. Mettez sur les cuissons vapeur, à l'étouffée ou à la poêle anti-adhésive sans ajout de graisses.

### EXIT L'ALCOOL

En cas de cuisson d'un aliment à l'huile, utilisez un pinceau, du papier absorbant ou un spray pour limiter la dose. Terminez le repas avec un fruit en dessert. Et oubliez l'alcool pendant tout le programme. Hors programme, accordez-vous 1 ou 2 verres de vin rouge par jour. « Et n'oubliez pas qu'alcool = calories = bourrelets », souligne Carole Garnier.

## LES TUBES ANTI-CELLULITE 2016

Avec leurs ingrédients surpuissants, les crèmes minceur combattent la cellulite sur toutes ses formes : la cellulite aqueuse, souple, légèrement bosselée ; la cellulite adipeuse, molle, indolore et visible ; et la cellulite fibreuse, incrustée, visible, dure et douloureuse. Les championnes anticellulite 2016 sont la caféine (encore et toujours) et les huiles essentielles : cèdre de l'Atlas anticellulite et brûle-graisses ; citron et pamplemousse détox, raffermissantes, bonnes pour la circulation, anticellulite ; héliochryse italienne déstockante...

### Lissant

Le complexe caféine anti-capitons à base de salacia, nouvel allié dans la lutte contre la cellulite fibreuse, s'attaque à la rigidification des tissus. À cela, s'ajoute une action de la caféine, star du déstockage des lipides, et du lierre drainant et désinfiltrant. La peau est plus ferme et lissée.  
*Slim Design, Elancyl Laboratoire, 200 ml, 28 €.*

### Affinante

Enrichie en algue méditerranéenne et minéraux marins, elle atténue visiblement l'aspect peau d'orange et remodèle la silhouette.  
*Huile Tonifiante Soins Marin Anticellulite, Soins Marin, Le Petit Marseillais, 150 ml, 9,70 €.*

### Concentré

Avec son dosage élevé en caféine anticellulite, ce concentré s'utilise seul en traitement d'attaque ou se mélange au lait corps. Il repasse les capitons et affine la silhouette.  
*Mon Booster Minceur, Concentré Anticellulite, Mixa, 100 ml, 10,30 €.*

### Ciblée

Sa formule enrichie à l'extrait de baies roses de la Réunion affine les zones rebelles. Gorgée de coralline, d'huile de poivre noir, d'huile de rosier muscat et de caféine, elle hydrate, lisse et tonifie la peau.  
*Sérum silhouette L'Or Rose, Melvita, 125 ml, 29,50 €.*

### Désincrustant

Grâce à ses actifs hyper déstockants (technologie oxy-active 15 fois plus concentrée en coleus forskohlii...), il s'attaque à la cellulite incrustée.  
*Défi Cellulite, Soins expert Zones rebelles, Laboratoire Thalgo, 150 ml, 39 €.*

### Drainante

Son cocktail d'huiles essentielles (eucalyptus dives, anti-graisses et drainantes, héliochryse italienne décongestionnante...) traite la cellulite, à aspirer avec la ventouse de massage.  
*Lotion minceur Libérez l'orange, Indemne, 100 ml, 27,85 €.*  
*Big Bubble-In, Indemne, 24,95 €.*

## JEUNE minceur

### LES TECHNIQUES ANTI-CAPITONS

Des soins de « pro » pour faire la peau à la cellulite et raffermir les tissus.

#### Rééquilibrant

Avec ses actifs minceur et perfecteurs de peau (extrait d'algue rouge et caféine déstockants...), le Soin Minceur Sublimateur de Peau est la 5<sup>e</sup> étape du Soin endermologie Sublime Minceur. Basé sur une nouvelle manœuvre Endermopuncture qui mobilise les points des méridiens, ce soin active les fonctions d'élimination et les échanges circulatoires. En parallèle, la stimulation cellulaire déstocke les graisses résistantes, et réveille les fibroblastes qui synthétisent collagène, élastine et acide hyaluronique. La peau est plus fine et ferme.

**Soin Minceur Sublimateur de Peau, LPG, 150 ml, 65 €.**

**Soin endermologie Sublime Minceur, LPG, 1 heure, 85 €.** [www.endermologie.com](http://www.endermologie.com)

#### Amincissant 4D

Avec une combinaison de radiofréquence, de champs électromagnétiques pulsés associés à la technologie Vari-Pulse intégrée à la tête de traitement en 4D et à la fonctionnalité RealTime Thermal Feedback (résultats thermiques en temps réel), cette technique liquéfie les amas graisseux, réduit la

peau d'orange, relance la circulation et stimule la production de collagène, pour un traitement des tissus en profondeur.

**Venus Legacy, Venus Concept. 120 € la séance de 30 min/zone.**

[www.venustreatments.com/fr](http://www.venustreatments.com/fr)

#### Remodelant

Ce modelage localisé ou sur le corps affine la silhouette et améliore la qualité de la peau. Le plus ? Un tapis amplificateur de résultats minceur et drainants qui se glisse sous la housse de la table.

**Modelage silhouette Cosmosoft avec Lipidrainor, 45 € la séance / zone de 30 min, 65 € la séance corps de 45 min.**

[www.lipidrainor.com](http://www.lipidrainor.com)

#### Connectée

Avec ses 12 programmes et plus de 100 exercices accessibles en un clic depuis l'écran tactile, cette console d'électrostimulation sans fil, dont le système d'entraînement est intégré à une combinaison munie d'électrodes, a une action ciblée : réduction de la masse grasse, renforcement musculaire... Postcombustion oblige, le corps brûle des calories jusqu'à 24 heures après la séance.

**Wav-e. 30 € la séance de 15 min / semaine.** [www.wav-e.training/fr](http://www.wav-e.training/fr)

Scultine Capteur, FormVital by Akeo, 90 comprimés, 24,50 €. [www.akeo.fr](http://www.akeo.fr)

#### 3 en 1

Issue de l'expertise médicale en esthétique, cette formule aux 6 actifs minceur éprouvés donne des résultats visibles au bout d'un mois seulement.

**Cure Minceur Mediceutics, la boîte de 60 comprimés, 48 €.**

#### Naturel

Thé vert et guarana : ces ingrédients combattent les graisses sur toute la ligne. Avec son bon goût d'ananas, on en redemande !

**Programme minceur Brûle graisse, Laboratoires Juvamine, 10 ampoules, 5,35 €.**

#### Expert

Grâce à sa formule (thé vert, guarana, maté...), il détoxifie, dégrade et brûle les graisses tout en les contrôlant avec les sucres.

**Programme Lipoféine Expert, Laboratoires Arkopharma : cure de 10 jours, 39 €.**

## AIDES MINCEUR BRÛLE-GRAISSES

Pour vous la jouer fine, misez aussi sur les compléments alimentaires brûle-graisses.

#### Anti-rondeurs

Riche en orthosiphon, il aide à perdre du poids en fonction de votre morphotype. L'action anti-ballonnements (mauve, carvi) contribue à retrouver un ventre plat.

**Ciblissime, Morphotype 0, Laboratoires Milical, 28 gélules, 14 €.**

#### Anti-graisses

Avec le nopal se liant dans l'estomac à une partie des graisses ingérées, il capte les sucres et les graisses avant de les éliminer.

**Capture graisses, Fleurance Nature, 28 comprimés, 14,90 €.**

#### Capteur de graisses

À base de poudre de cactus, il réduit l'absorption des graisses et des sucres. Parfait pour contrôler son poids après un repas copieux.



### Minceur intelligente

Ces vêtements sportifs sont dotés de la technologie Emanas, fil de polyamide intelligent avec une technologie d'infrarouges lointains qui transforment la chaleur du corps en bénéfices stimulants pour la peau. Grâce aux mouvements, ils augmentent les performances et agissent sur l'aspect de la peau.

**B'Slim : 54,90 €, le leggings taille haute sans couture, 49,90 € le leggings taille basse, 39 € le corsaire taille basse.** ■

### JE BOUQUINE...

**Mon programme brûle-graisses en 7 jours,** Carole Garnier, Éditions Leduc.

