



-PARENTS → BEAUTE

Mincir après bébé

Maintenant que
vous avez
accouché, vous
avez envie de
renouer en douceur
avec votre corps.
**Bientôt l'été, c'est
le moment
d'adopter** un de ces
nouveaux soins
amincissants qui
vous fera fondre...
de plaisir !



Une efficacité tout en douceur avec les huiles

Ce sont les amincissants les plus doux, ceux qui permettent de reprendre contact avec sa silhouette en toute bienveillance. Bien hydratantes et enveloppantes, les huiles cajolent la peau et vous avez bien besoin d'être à votre tour maternée par un soin cocooning mais performant. Dans l'efficacité d'un produit minceur, chaque détail compte pour mettre toutes les chances de votre côté : l'efficacité bien sûr, mais aussi le plaisir d'utilisation qui conditionne la constance d'application. C'est le cas des huiles. En principe, elles ne contiennent pas de caféine (sauf si elles sont biphasées comme celle de Linéance, première du genre), celle-ci étant insoluble dans l'huile, mais des huiles végétales alliées à une synergie d'huiles essentielles (citron, mandarine, pamplemousse...) aux propriétés drainantes, amincissantes et restructurantes. Si vos tissus sont infiltrés ou que vous souffrez d'un



problème de rétention d'eau (marque des chaussettes, trace du pouce lorsque vous appuyez sur la peau), les huiles sont souveraines. Sensuelles, elles invitent au massage tout en offrant des formules "safe" souvent dénuées de conservateurs. La meilleure façon de les appliquer réside dans le massage. Vous en profiterez d'autant plus que leur tonifiant parfum d'agrumes embaume, en prodiguant de véritables bienfaits euphorisants ! Faites de leur application un moment de plaisir rien qu'à vous, en prenant le temps de bien les masser pour les faire bien pénétrer, en partant toujours du bas du corps vers le haut. Attardez-vous sur les zones les plus critiques. Si vous voulez des résultats plus rapides, vous pouvez vous aider d'une petite ventouse, véritable "aspirateur à cellulite" qui,

par son action de succion/aspiration, permet de reproduire un palper-rouler et de déloger les capitons les plus incrustés (PuresSENTIEL). Il faut savoir que les huiles essentielles d'agrumes peuvent s'avérer photosensibilisantes, surtout si votre peau est très claire ou sensible. Dans ce cas, évitez toute exposition au soleil après l'application.



1 Oléo Sculpt Anti-Cellulite Incrustée. Linéance. 12,95 €. 2 Body Tonic Huile anticellulite aux huiles essentielles, Garnier Body, 10,90 €. 3 Huile anticellulite sublissante. Le Petit Marseillais, 9,90 €. 4 Coffret PuresSENTIEL Minceur anticellulite, avec ventouse, Celluli VAC™, 39 €.

Les précautions si vous allaitez

Évitez les substances qui risquent de traverser la barrière cutanée (donc de passer dans votre lait), comme l'alcool, la caféine ou les huiles essentielles. Privilégiez les soins qui en sont dépourvus, ainsi que les huiles végétales sans parfum, comme l'huile d'amande douce, de rose musquée, d'argan... C'est la meilleure façon de continuer à prévenir les vergetures. Chrono-Stimulateur Minceur Booster Fermeté Action Jour et Nuit Bio-Active **Phyt's**, 46,60 €.

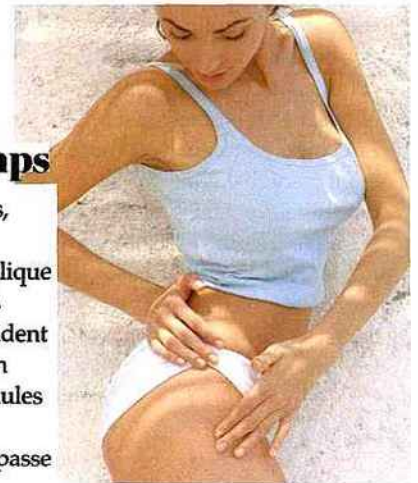


2 Le ventre, la zone où se focalise toute votre attention

Plus rond et distendu, les variations physiques que votre ventre vient de subir lui ont infligé un relâchement important, surtout si vous avez pris beaucoup de kilos durant votre grossesse. Ne vous découragez pas, il retrouvera sa tonicité et dégonflera plus vite si vous le massez consciencieusement chaque jour avec un soin amincissant spécifique. Le tissu abdominal est en effet bien particulier : plus vascularisé, il stocke plus rapidement les sucres et les acides gras, est davantage sujet aux amas graisseux localisés qu'à la cellulite pure. L'activité de l'enzyme du déstockage, la LHS (Lipase Hormono Sensible) y est également moins importante, ce qui freine la lipolyse. Privilégiez les soins anti-stockage "gainants" et tenseurs, qui réorganisent les fibres de collagène et restaurent la fermeté. C'est bien de commencer à appliquer un soin spécifique ventre une fois que vous avez fini d'allaiter, et au plus tôt deux mois après votre accouchement.

3 Le sérum, le produit minceur du printemps

La nouvelle minceur passe par lui. Bien pratique, on peut l'appliquer sur tout le corps, quelle que soit la zone. Super-efficace, c'est la texture la plus concentrée en caféine, de 6 à 10 %, souvent boostée par des épices (gingembre, poivre...) ou de l'acide salicylique (qui accroît la solubilisation de la caféine et empêche le risque de traces blanches). Les sérums peuvent également contenir des algues et des complexes "ultrason-like" qui aident à déstocker les graisses et empêchent les nouvelles de s'installer. Ils agissent aussi bien sur les capitons et le volume, que sur la tonicité et la texture de la peau. Avec ces formules musclées, on obtient des résultats rapides sur la qualité de la peau et son aspect capitonné. En bonus : des textures ultra-pénétrantes et caressantes qui ne font pas l'impasse sur le confort cutané, parce qu'elles sont enrichies en glycérine, acide hyaluronique...



4 Une silhouette impeccable avec la cosméto-textile

Legging, shorty, culotte ventre plat, effet corset... Ce que l'on aime avec ces "soins à porter", c'est qu'ils font tout de suite une silhouette plus "tenue". Leur maille extensible et galbante, associée à leurs microcapsules - cristaux minéraux, co-enzyme Q10, caféine... - masse en continu, stimule la microcirculation sanguine et sculpte sans effort. Notre conseil : portez-les durant six heures minimum en bougeant naturellement : les microcapsules s'activent davantage quand le corps est en mouvement.



1 Body Slim Cure Minceur Express, Sérum gel suractivé Action intensive, Lierac, 37,50 €. **2** Sublime Body Perfect Slim Laser Sculpt Sérum concentré zones rebelles, L'Oréal Paris, 12,90 €. **3** Shorty Anti-Cellulite Raffermissant, Nivea, 19,90 €. **4** Traitement ventre et hanches Advance 1 Somatoline, Cosmetic, 33,90 €. **5** Diam's Action Minceur Legging Nuit, Dim, 23,90 €. **6** Défi Cellulite Soins Haute Correction cellulite installée, Thalga, 39 €. **7** Cellu Slim Ventre Plat, Elancyl, 24,90 €. **8** CelluDestock Serum Flash, Vichy, 30 €.

ARIANE LE FEBVRE