

F

FEMINA

N° 17 | LM 113
23 AVRIL 2017
NE PEUT ÊTRE
VENDU SÉPARÉMENT
WWW.FEMINA.CH

RECETTES
LA PAROLE
EST À
L'AVOCAT

SEXO
L'EMPIRE
DES SENS

AGENDA
OÙ SORTIR
CETTE
SEMAINE

*Objectif
minceur*

La bonne
crème
à la bonne
heure

Style

ON DIT OUI
AU TOTAL LOOK
RAYURES

VÉCU
MON COMBAT
CONTRE L'ABUS
SEXUEL EN INDE

SANG

TABOU

SI ON ARRÊTAIT D'AVOIR
HONTE DE NOS RÉGLES?

**JEAN-CHARLES DE
CASTELBAJAC**
nous livre ses
petits secrets

MINCEUR

Quelle crème à quelle heure?

TONIFIER SA PEAU, RAFFERMIR SA SILHOUETTE, DÉLOGER LES INDÉSIRABLES CAPITONS... DES PRODUITS «BAGUETTE MAGIQUE» PERMETTENT D'OBTENIR UN JOLI CORPS (PRESQUE) SANS EFFORTS. MAIS QUAND FAUT-IL LES APPLIQUER POUR BOOSTER LEURS EFFETS?

TEXTE MURIEL RISSE ILLUSTRATION LAVIPO



FEMINA
F LA RÉDAC A TESTÉ POUR VOUS!
DÉCOUVREZ LEURS AVIS SUR
LES NOUVEAUTÉS DE LA SAISON
L'APPLI FEMINA

JE BOOSTE L'EFFET ANTICAPITONS AU SPORT

Leggings fluo: check! Gourde assortie: check! Crème amincissante: double check! C'est scientifiquement prouvé: se tartiner de lotion anticapitons avant l'effort permet de déloger les cellules graisseuses. Tandis que l'on enchaîne les squats ou que l'on se défoule sur Zumba He Zumba Ha, le produit pénètre dans les zones sinistrées et agit davantage. Il n'y a donc plus aucune raison de zapper la prochaine session de Crossfit. A moins que... N'y aurait pas un nouvel épisode de «This Is Us» à binge-watcher par hasard?

Hydratant quotidien anticellulite à l'extrait de mangoustan **Yves Rocher**, 45 fr. les 200 ml. Expert Minceur anticapitons Body Lift **Clarins**, 65 fr. les 200 ml. Crème corps sensorielle raffermissante Structure Corps-XT **Cellcosmet**, 148 fr. les 200 ml.



JE DÉSTOCKE DURANT LA NUIT

Paresseuse, moi? Absolument pas. Même si je vide tout mon dressing, y compris mon T-shirt *Badass Girl*, avant d'envisager la possibilité de faire une lessive. Ou que j'ai remplacé tous mes repas par des *liquids lunches* (presque plus de vaisselle, plus de perte de temps en cuisine...). Mais avouons-le: lorsque des produits sont capables de faire tout le boulot à notre place, qui plus est durant le sommeil, on est pour, car qui n'adhère pas à cette philosophie? Spécifiquement développées pour agir la nuit tombée, ces petites pépites sont programmées pour libérer progressivement les agents anticellulite. Certes, on ne se réveille pas avec les formes de Megan Fox, mais la peau est visiblement plus lisse. Ça vaut le coup d'essayer, non?

Superconcentré nocturne anticellulite nuit **Collistar**, env. 62 fr. les 200 ml. (Manor). Soins chrono amincissants **Celludestock Overnight Vichy**, 47 fr. les 200 ml. Gel crème minceur nuit **DnaSlim** Méthode Jeanne Piaubert, env. 105 fr. les 100 ml.



JE ME RAFFERMIS SOUS LA DOUCHE

«On dirait qu'on a tous un ange, on dirait, on dirait bien qu'il est toi...» Fredonner sous la douche rend heureux. L'Université du Missouri l'a prouvé dans une étude parue l'année dernière. Mais il existe d'autres façons de commencer sa journée le sourire aux lèvres. Par exemple, en jetant son dévolu sur un gel douche minceur. Parfumés pour réveiller nos sens, boostés pour venir à bout de la peau d'orange, ils nous rendent chaque jour un peu plus belle. De quoi être *beach body ready* dès les premiers plongeurs dans la piscine ou étendue sur un linge de plage.

Lotion raffermissante Q10 In-Shower **Nivea**, 9 fr. les 250 ml. Bain douche minceur aux 18 huiles essentielles **Puressentiel**, 29 fr. 90 les 100 ml. (Manor). Huile de douche hydratante et tonifiante à l'extrait de cédrat de Corse **Bio Beauté Nuxe**, 12 fr. 95 les 200 ml.



JE REPULPE MON CORPS DANS LA JOURNÉE

Le soleil amène avec lui son lot de tentations: un sundae à la fraise par-ci, un mojito par-là, une boule de glace pistache en fin d'après-midi, ça ne peut pas faire de mal. Et si, plutôt que de craquer sur des plaisirs qui fondent dans la bouche, vous préférez ceux qui parfument la peau tout en galbant le cuissot. Concentré à l'amande, crème rose pastel, huile parfumée aux baies, les cosmétiques se sont mis d'accord pour proposer des produits gourmands. Leur (gros) plus? Ils raffermissent tout en hydratant, lissent et font office de petits plaisirs de saison sans ajouter un gramme sur la balance.

Huile fermeté aux baies roses l'Or rose **Melvita**, 42 fr. 50 les 100 ml. Concentré de finesse à l'amande de Provence **L'Occitane en Provence**, 58 fr. les 200 ml. Crème nutri-repulpante Body-Hydra + **Lierac**, 32 fr. 50 les 200 ml.



PHOTOS: DR

MÉTHODE DOUCE VS MÉTHODE FORTE

Soin Expert Minceur de Clarins Le nouveau protocole minceur de Clarins assouplit les tissus, déloge la cellulite et relance la circulation lymphatique. La chorégraphie étudiée (drainage, poings glissés et pressions variées) s'effectue avec un mix de produits personnalisés. Notre instant préféré? L'enveloppement des zones ciblées à l'aide d'un masque thermo-actif qui chauffe doucement la peau. Et la sensation de légèreté qui suit, immédiatement. 155 fr. la séance de 60 minutes. [MR]

Cellfina Le centre Forever Laser importe en Suisse une technique médicale baptisée Cellfina®. Il s'agit d'une machine qui reproduit avec précision un geste jadis manuel. Un scalpel est introduit sous la peau pour couper les septa fibreux entre les cellules graisseuses, responsables de l'aspect capitonné. L'intervention dure 1 h à 1 h 30 sous anesthésie locale, puis nécessite une semaine de soins, pansements et port d'un short de cycliste compris. Avantage: le résultat est définitif. Inconvénients: Cellfina n'est pas destinée aux cas sévères et ni aux peaux matures. Le prix: de 3000 à 5000 fr., selon le nombre de «fossettes» traitées. [VF]