



# marie claire

## COUPLE

Pourquoi les hommes ne parlent pas ?

## Reportage

Comment grandissent les enfants de djihadistes ?

## MODE

8 pages de beaux bijoux

Le blanc mode d'emploi

Trois actrices françaises

*Charlotte Gainsbourg, Isabelle Huppert, Léa Seydoux* se livrent sans réserve

**Edition Suisse**  
**Spécial minceur**

## Révéler sa beauté

Peau lumineuse,  
cheveux brillants, corps allégé  
8 détox ciblées avant l'été

Juin 2017

M 02054-778

-RD





Corps

# Mon massage minceur

Pour désinfiltrer nos tissus, rien de tel qu'un automassage bien ciblé. Pratiqués régulièrement, ces gestes rapides et simples ne feront qu'une bouchée de nos rondeurs. Par Catherine Pirotte

## Ma culotte de cheval

Debout, une jambe pliée sur un tabouret, on imprègne ses mains d'une noisette de crème anti-cellulite. Puis on saisit la culotte de cheval en plaçant sa main sous la fesse avec le pouce écarté. A pleine main, on pince la peau tout en l'étirant vers le haut comme si l'on voulait remonter la culotte de cheval. 10 fois sur chaque jambe.

## Je désinfiltrer mes genoux

Debout, une jambe légèrement pliée devant soi, pied à plat. On mélange entre ses mains une noisette de crème drainante et une autre déstockante, riche en caféine. Une main posée à plat à l'extérieur du genou pour le bloquer, on saisit avec

l'autre main la partie interne du genou. On presse le bourrelet pendant 3 s, et on relâche lentement la pression pendant 3 s sans déplacer la main. 10 fois sur chaque jambe.

## J'efface mon ventre

Assise, dos droit, jambes légèrement écartées, on chauffe une noisette de crème amincissante «spécial ventre» dans ses mains. On cible la zone de graisse située au-dessus du nombril ou sur le bas du ventre, puis on pétrit les plis de peau entre le pouce et les autres doigts tout en les déplaçant vers le côté. On revient au point de départ et on répète le même geste. 3 min.

1. Huile cellulite au Bouleau, CHF 29.50, [www.weleda.ch](http://www.weleda.ch). 2. Gel-crème anti-cellulite raffermissant Q10, CHF 13.80, [www.nivea.ch](http://www.nivea.ch). 3. Sérum Silhouette L'Or Rose, CHF 42.-, [ch.melvita.com](http://ch.melvita.com). 4. Crème Anti-Cellulite Cellulite-XT-A, aux phyto et bio-complexes de Cellcosmet, CHF 466.-, [www.cellap.ch](http://www.cellap.ch). 5. Concentré de Finesse Amande, CHF 58.-, <http://ch.loccitane.com>. 6. Soins très hydratant booster de fermeté, CHF 34.90, [www.sephora.ch](http://www.sephora.ch). 7. Minceur Capitale, 24 Corps, CHF 82.-, [www.sothys.ch](http://www.sothys.ch).