



**GRAZIA**

GRAZIA.FR  
Semaine du 17 au 23 avril 2015

**CHARLOTTE GAINSBOURG**  
«Ma nouvelle vie à New York»

**Shopping**  
Boucles d'oreilles, cuir et polo : le revival 80's

**SPECIAL MINCEUR**  
**JE VEUX UN CORPS QUI ME PLAÎT**  
Notre programme sur mesure  
Les meilleurs produits pour fondre la nuit

Les coups de cœur de Brooke Shields  
Et si on remettait des bretelles?  
Reportage à la Maison de la radio

**La femme dans l'ombre de Karl Lagerfeld**

DOM: 4,6 € - SVK: 2,30 € - BEL: 2,30 € - CH: 4,50 \$S - CAN: 4,95 \$CAN  
D: 4,50 € - AND: 2,30 € - A: 4,50 € - ESP: 3 € - FIN: 4,50 €  
GB: 5 £ - GR: 3,50 € - HK: 3,50 € - IRL: 2,30 € - LUX: 2,30 € - MEX: 40 DH  
TOM SURFACE: 750 CFP - PORT: 3 € - TURK: 6 000 TL - USA: 4,95 \$

L 19753 - 289 - F: 1,70 €





# LA MÉCANIQUE DU CORPS

A chaque femme sa problématique, ce complexe plus ou moins caché qui gâche le paysage quand elle s'observe dans le miroir... Notre programme global vous offre une chance de faire la paix avec votre reflet.

Par Virginie MARCHAND, Julie LASTERADE et Aurélia HERMANGE Photos Benni VALSSON

## **I** FLOUTER CETTE CULOTTE DE CHEVAL

**LE PROBLÈME:** par un vilain phénomène hormonodépendant, votre organisme est prédisposé à stocker les graisses en haut des cuisses. Ce qui peut vous donner l'impression de porter un jodhpur, même moulée dans un jean slim.

**LE MANTRA À RETENIR:** «Un peu de cardio et ma culotte de cheval part au galop.»

**LA SOLUTION COSMÉTIQUE:** le re-shaping, ou l'art de reprendre ses formes en main avec des formules choc dites «zones rebelles» ou «d'attaque», ultraconcentrées en agents lipolytiques, anti-adipogenèse ou désinfiltrants. La nouveauté de l'année: une formule sérum qui se glisse sous un autre soin minceur pour en booster les effets.

**LE SOIN EN INSTITUT:** le remodelage amincissant de Martine de Richeville, qui cible à la fois les circuits lymphatiques, énergétiques et la circulation sanguine (150 € les 50 min). Globalement, le palper-rouler est un must pour déloger les graisses. Chez soi, toute seule, pincer puis faire rouler les plis de la peau entre le pouce et les autres doigts. 5 minutes par jour suffisent.

**LE SPORT QUI VOUS VEUT DU BIEN:** l'octane elliptique, un appareil de fitness en salle, qui travaille uniquement les mouvements de jambes latéraux. Allergique au sport? La liposuccon a fait ses preuves...

**L'ACCESSOIRE ALLIÉ:** des collants dont le textile, tissé avec une fibre céramique qui améliore la microcirculation, diffuse de la caféine micro-encapsulée. Collants Minceur, **Mixa**, 17,50 €.

**DANS L'ASSIETTE:** des aliments riches en enzymes comme la papaye, l'ananas, la poire, la carotte ou le kale. Attention aux sucres ajoutés, qui viennent directement se stocker dans la zone critique.

**À LIRE:** *Cardio Strength Training*, de Robert Dos Remedios (éditions Hachette Forme, 12,90 €).

### LES PRODUITS

1. Cure Ultra-Concentrée Zones Rebelles, **Yves Rocher**, 33 €.
2. Concentré Minceur, **Caudalie**, 24 €.
3. Crème Anti-Rondeurs Rebelles Masvelt, **Clarins**, 52,90 €.
4. Sérum Activateur Minceur Algo<sup>2</sup>lode, **Daniel Jouvance**, 42 €.





# 2 AFFINER SA TAILLE ET SON VENTRE

**LE PROBLÈME:** une tendance à stocker les graisses «profondes» et, comme les séries d'abdos quotidiennes sont rarement votre priorité, la ceinture a du mal à sangler ce petit ventre rebondi, pas très tonique.

**LE MANTRA À RETENIR:** «La frite n'est pas un légume.»

**LA SOLUTION COSMÉTIQUE:** le liposculpting et ses formules «coup double», qui réduisent les graisses et redonnent du tonus à la peau (notamment grâce à la caféine destockante) et à des actifs capables de relancer la synthèse d'élastine et/ou de collagène, comme le silicium marin. A appliquer dans le sens des aiguilles d'une montre. Terminer mains à plat, doigts croisés pour réaliser des mouvements de pompage.

**LE SOIN EN INSTITUT:** le massage minceur «Jian Fei» de la Maison du Tui Na. Au programme: stimulation, pétrissage, relaxation (50 € les 30 minutes).

**LE SPORT QUI VOUS VEUT DU BIEN:** le saut à la corde, en vous tenant bien droite et en gainant les abdos. Seule ou en club: JumpFit dans un Club Med Gym (Clubmedgym.fr), Jump Fight au Klay (Klay.fr), Corde & Punch à l'Usine Beaubourg (Usineopera.com).

**L'ACCESSOIRE ALLIÉ:** un bon oreiller, car le manque de sommeil augmente le niveau d'hormone de la faim (la ghréline) et diminue celui de la satiété (la leptine).

**DANS L'ASSIETTE:** les aliments anti-inflammatoires, type pousses d'épinards, avocat, champignons, thé vert, ananas, amandes... Les épices thaïes et indiennes (curcuma, ail, gingembre, cannelle...) ont les mêmes vertus. Privilégiez aussi les fruits rouges, pommes, poires, brocolis, légumes d'automne (citrouille, panais...), qui nettoient les intestins.

**À LIRE:** *Mon Cahier Ventre plat*, de France Carp (éditions Solar, 7,90 €).

**LES PRODUITS**

1. Cellu Slim Ventre Plat, **Elancyl**, 24,90 €.
2. Sculpteur Ventre et Taille Défi Fermeté, **Thalgo**, 37 €.
3. Soin Silhouette Contrôle Ventre et Hanches, **Phyderma**, 29,90€.
4. Sérum 100 % Actif Ultimate Slim, **Linéance**, 14,95 €.



# 3 ENDIGUER LA RÉTENTION D'EAU

**LE PROBLÈME:** une circulation sanguine un peu paresseuse, qui entraîne l'accumulation des toxines. Du coup, pour les diluer, votre corps retient l'eau et gonfle à vue d'œil. Avis: la marque systématique de l'élastique de la chaussette sur la cheville est un signe qui ne ment pas...

**LE MANTRA À RETENIR:** «Pour chasser l'eau, il faut de l'eau!» Eh oui, on élimine les déchets en absorbant chaque jour 1,5 à 2 litres... d'eau.

**LA SOLUTION COSMÉTIQUE:** les complexes à base d'extraits de vigne rouge, d'huile de cannelle, de petit houx, de mélilot qui dopent la microcirculation... Et si ce sont vos jambes qui vous pèsent le plus, misez sur les produits effet glaçon, camphrés ou mentholés.

**LE SOIN EN INSTITUT:** «Spa Aromatique Corps Jambes légères» de Mary Cohr, parfait pour affiner chevilles et mollets grâce à un double palper-rouler et une double ionisation qui optimise la pénétration des actifs du soin (entre 45 et 60 € les 45 minutes).

**LE SPORT QUI VOUS VEUT DU BIEN:** tous les sports d'eau, et particulièrement le vélo aquatique, qui masse et muscle en même temps.

**L'ACCESSOIRE ALLIÉ:** un collant effet push-up pour les fesses, galbant au niveau du ventre et boosté en actifs drainants. Collant Jambes Légères et Minceur, **Lytess**, 29,90 €.

**DANS L'ASSIETTE:** concombre, persil, citron, kiwi, pastèque, melon, jeunes pousses, graines germées... Bref, les pros du drainage.

**À LIRE:** *Le Programme Duigan*, de James Duigan (éditions Mango, 19,95 €).

**LES PRODUITS**

1. Soin Corps Detox Nourrissant Drainant, **Filorga**, 29,90 €.
2. Huile Minceur Satin Biphase Anti-Capitons Body Slim, **Lierac**, 29,50 €.
3. Gel Frais Jambes Légères Algossilhouette, **Algotherrm**, 22 €.





**Maillot, Tooshie.**  
Boucles  
d'oreilles,  
personnelles.

Mise en beauté  
**Clarins** par Tiina  
Roivainen avec le  
Sérum Lift-Affine  
Visage, la BB Skin  
Perfecting Cream 01,  
la Base Illuminatrice  
de Teint Eclat Minute  
champagne, sur les  
lèvres, le Joli Baume  
Eclat du Jour, le Lait  
Buste Ultra-Fermeté,  
le Lift Minceur  
Anti-Capitons et  
l'Huile «Anti-Eau».



# 4 SE MUSCLER EN RESTANT MINCE

**LE PROBLÈME:** pas un gramme de graisse et pourtant, l'épiderme est relâché, avec une absence visible de muscles. En cause: manque de sport, fatigue et nutrition qui laisse à désirer.

**LE MANTRA À RETENIR:** «Mieux vaut être ferme que mince», justement.

**LA SOLUTION COSMÉTIQUE:** des cocktails stretching qui vont réveiller les cellules et lutter contre les causes et/ou les conséquences de la perte d'élasticité via des actifs de synthèse comme la Lox-Lastine, ou d'origine naturelle comme le trèfle d'eau ou l'extrait de lupin. Appliquer par frictions et pincements pour les faire pénétrer tout en redynamisant la peau.

**LE SPORT QUI VOUS VEUT DU BIEN:** se tonifier comme une danseuse en suivant par exemple un cours de body ballet (Bodyballet.fr) ou en testant le Miha Bodytec, la nouvelle génération d'électrostimulation.

**L'ACCESSOIRE ALLIÉ:** un leggings intégrant la célèbre coenzyme Q10, pour se redessiner de la taille aux mollets, sans y penser! Legging Remodelant Raffermissant Q10, Nivea, 29,90 €.

**DANS L'ASSIETTE:** miser sur les protéines, si possible végétales (lait de soja, légumineuses, tofu, quinoa...) pour se dessiner de jolis muscles.

**À LIRE:** *Le Cahier de gym des paresseuses*, de Julie Ferrez et Soledad Bravi (éditions Marabout, 7,99 €).

### LES PRODUITS

1. Lait Raffermissant à l'Huile d'Argan, Laino, 13,50 €.
2. Huile Phyto-Tonique, Cinq Mondes, 49 €.
3. Soin Raffermissant Prévention et Correction Vergetures Intervention Fermeté, Dr Pierre Ricaud, 19 €.



# 5 FAIRE UN SORT À LA CELLULITE

**LE PROBLÈME:** héritage génétique + mauvaise alimentation + sédentarité assumée = peau d'orange.

**LE MANTRA À RETENIR:** «Le capiton, ça n'est souhaitable que sur un sac Chanel.»

**LA SOLUTION COSMÉTIQUE:** le body contouring, un traitement global à base de formules caféinées pour destocker, de micro-algues pour brûler ou encore d'extraits végétaux pour retrouver de la fermeté. A pratiquer avec assiduité, deux fois par jour pour un vrai résultat. Travailler le poing fermé en mouvements circulaires sur toute la zone pour bien casser les adipocytes et assouplir les tissus (avant que la cellulite ne fibrose et ne devienne plus difficile à déloger).

**LE SOIN EN INSTITUT:** le soin zone «Cellulite» LPG, un protocole express pour casser la cellulite, éliminer l'eau et relancer la circulation (35 € la séance de 15 minutes).

**LE SPORT QUI VOUS VEUT DU BIEN:** la marche sur Tapis Silhouette, équipée d'une ceinture sous vide pour augmenter la résistance. Dans les centres Fit & Slim, fitandslim.fr

**L'ACCESSOIRE ALLIÉ:** le gant de kessa, qui stimule la circulation et favorise la pénétration des actifs anti-peau d'orange (sur Aroma-zone.com, 3,90 €).

**DANS L'ASSIETTE:** le matin, un jus de citron parce qu'il n'y a pas mieux, et beaucoup de fruits et de légumes riches en vitamines C (kiwis, clémentines, fraises), qui aident à brûler les graisses, renforcent les parois sanguines et améliorent visuellement l'aspect de la peau. En cure mais pas à l'année, des tisanes d'aubier de tilleul, pour évacuer les toxines, et aussi de l'orthosiphon ou un combo melon et pépins de raisin, pour lisser et dynamiser l'épiderme, deux fois par jours pendant 20 jours (gélules Peau d'Orange, Oenobiol, 16,90 € la boîte).

**À LIRE:** *La Méthode Tokyo-Paris*, de Sophie Ortega (éditions First, 9,95 €).

### LES PRODUITS

1. Huile Anti-Cellulite Body Refirm, Biotherm, 29 €.
2. Sérums Minceur Cellulite Incrustée, Nuxe Body, 25,35 €.
3. Sérums Cellulite Isosculpt, Isomarine, 34 €.
4. Minceur Capitale, Sothys, 50 €.
5. Cellusculpt Crème Corps, Dr Brandt chez Sephora, 59 €.





# 6 TONIFIEUR DES BRAS PARESSEUX

**LE PROBLÈME:** soumis à la dure loi de la gravité et moins sollicitée que d'autres zones, la partie inférieure de vos bras se relâche et se fripe. D'où ce fameux surnom de «double good-bye» (faites le geste, vous verrez).

**LE MANTRA À RETENIR:** «Plutôt Wonder Woman que Bat Woman.»

**LA SOLUTION COSMÉTIQUE:** les soins morpo-design resculptants qui renforcent le maillage du tissu cutané et redonnent de la densité. Leurs secrets: des algues, qui relancent la synthèse de collagène, et des peptides, qui stimulent les fibroblastes. A la clé, une zone liftée et repulpée au fur et à mesure des applications.

**LE SOIN EN INSTITUT:** la LipoCryolise, 33 % plus efficace que la cryolise classique. Cette technique fait subir aux tissus gras un triple choc thermique chaud (10 minutes), froid (35 minutes), chaud (15 minutes). Une légère rougeur sur la zone traitée et une désensibilisation peuvent apparaître après la séance, 2 heures maximum (LipoContrast, à partir de 200 € la séance).

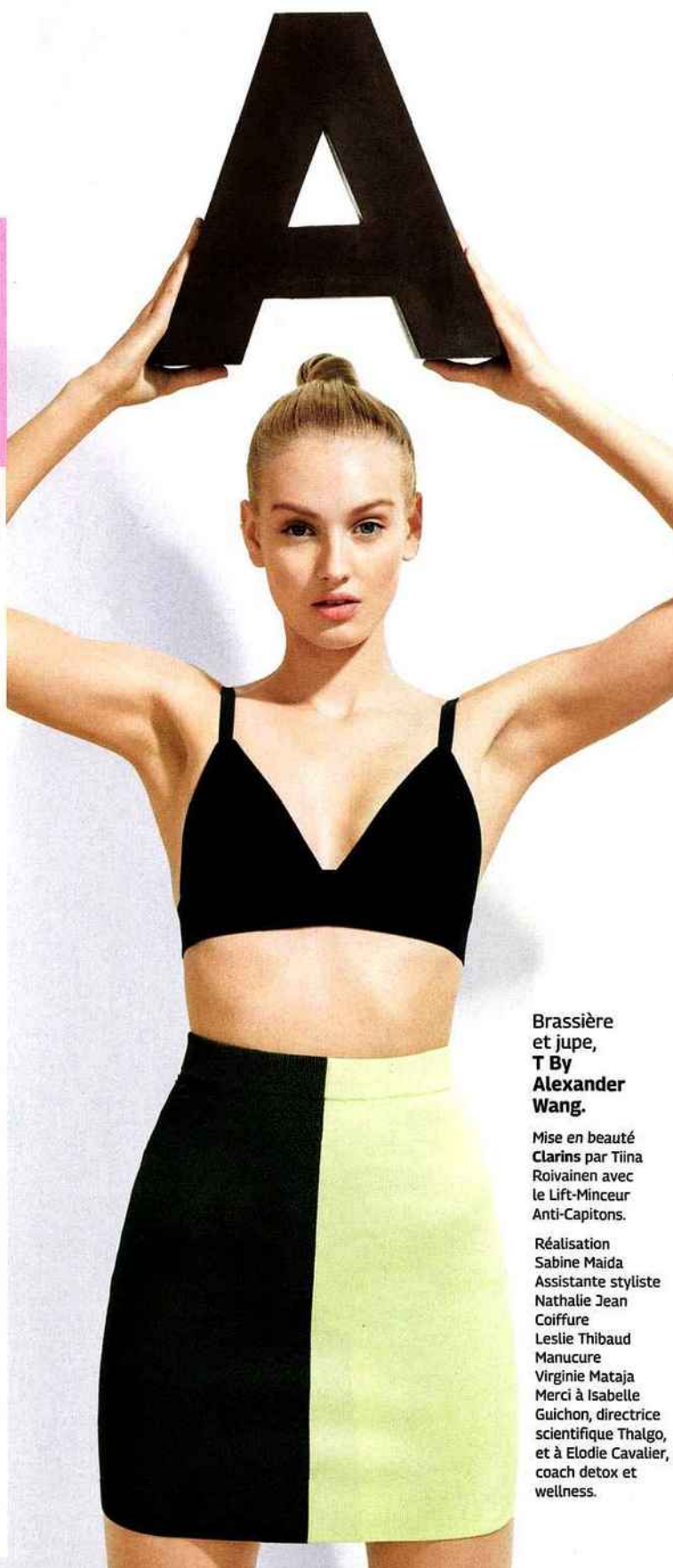
**LE SPORT QUI VOUS VEUT DU BIEN:** quelques crochets du gauche avec des gants de boxe ou, plus féminin, un cours de Pole Fit, la version fitness de la pole dance.

**L'ACCESSOIRE ALLIÉ:** inspiré des outils de pro, le Silk'n Silhouette revitalise etaffermit sans douleur grâce à la combinaison de trois technologies: radio-fréquence/Led/infrarouge, le tout sans bouger de chez soi! (299 € + gel conducteur, 12,90 €).

**À LIRE:** «Bras toniques» dans *Une silhouette de rêve, c'est malin*, de Lucile Woodward (éditions Leduc, 6 €).

#### LES PRODUITS:

1. Soin Remodelant Raffermissant B60, **Etat Pur**, 17,70 €.
2. Emulsion Crystal Affinante Morpo Designer, **Phytomer**, 65 €.
3. Crème Révélatrice Fermeté, **Carita**, 110 €.
4. Lait Corps Raffermissant Slim Minute, **Body Minute**, 22,30 €.



Brassière  
et jupe,  
**T By  
Alexander  
Wang.**

Mise en beauté  
**Clarins** par Tiina  
Roivainen avec  
le Lift-Minceur  
Anti-Capitons.

Réalisation  
Sabine Maida  
Assistante styliste  
Nathalie Jean  
Coiffure  
Leslie Thibaud  
Manucure  
Virginie Mataja  
Merci à Isabelle  
Guichon, directrice  
scientifique Thalgo,  
et à Elodie Cavalier,  
coach detox et  
wellness.