



# Comme je veux

Le printemps arrive et, avec lui, nos éternelles envies de minceur, fermeté et légèreté. Et si chacune d'entre nous avait un programme perso qui l'attendait? Par Nathalie Desanti et Olivia Bertin

Chouette, je vais mincir! On y croit? Pourquoi pas? Parce que chaque année, nous vous faisons passer ce message à l'unisson: pas de déclic minceur, forme, sport, effort sans plaisir. Il doit être partout: dans votre assiette, dans vos baskets, dans votre crème fermeté et, bien sûr, à la maison et au travail! Sans plaisir, rien n'est possible. Même perdre quelques centimètres. Alors vos envies, on les suit et on vous propose shopping, astuces, idées, conseils, adresses... avec un immense plaisir!

# JE MINCIS

## Je veux...

### ... du tradi

Il n'y a pas mieux que les crèmes pour « entrer en minceur »! Le choix est aussi appétissant qu'au rayon friandises des drugstores américains, où couleurs, textures, parfums, formats et promesses sont presque infinis. Choisir chaque printemps sa crème minceur, c'est comme acheter un cartable aux enfants. Il y a un côté rentrée de la forme qu'on adore et qui motive à prendre soin de soi toute l'année. Allez, foncez!

### ... en boxer

Certaines ont besoin de se surpasser pour se sentir bien dans leur corps et dans leur tête. Le « boot camp » est pour elles! Venu des USA, ce programme quasi militaire (euh... militaire même!) les entraîne en plein air pour effectuer pompes, tractions, courses en petits groupes. L'idée? La solidarité rend l'effort... supportable, même sortie du « boot camp ». Infos sur [Fitness.fr/pompador](http://Fitness.fr/pompador)

### ... fondre comme un sucre

Les hyperpressées adoreront ce geste doux en un très matin! Prendre sa douche et enchaîner avec un lait corps raffermissant, c'est chouette. Et le bonus? Vous raffermissiez incognito. « Moi? Non, je ne mets pas de crème minceur... je prends ma douche! » Gagné! C'est Nivea qui a eu l'idée. Et pour aller plus loin, enfillez votre shorty ou massez-vous avec une crème.

### ... bouger en rythme

Depuis les « work songs », inventées pour soutenir ceux qui doivent accomplir des tâches répétitives et pénibles, on sait que la musique aide à l'effort. Bien loin de l'esclavage, elle booste nos endorphines pendant le sport pour associer effort d'endurance et plaisir. On se bouge donc en musique chez soi ou, mieux encore, en clubs... ([Moving.fr](http://Moving.fr), [Fitness-france.fr](http://Fitness-france.fr), [Cmgsportsclub.com](http://Cmgsportsclub.com)).

1. Soins Cellu Destock Overnight, 31,50 € les 200 ml, Vichy.
2. Lait corps Sous la Douche Raffermissant, 4,90 € les 250 ml, Nivea.
3. Crème 365 Raffermissante Corps, 23,15 € les 200 ml, Embryolisse.
4. Concentré Minceur, 24 € les 75 ml, Caudalie.
5. Huile Minceur Cellulite Infiltrée, 23,85 € les 100 ml, Nuxe.
6. Morpho Designer Émulsion Crystal affinant, 65 € les 150 ml, Phytomer.



Photos: F. Sommet / Folio-Id.com - D.R.

## Je veux...

... y aller fort.

**Je teste** alors la toute nouvelle génération de cryolipolyse sur mes rondeurs. Lipocontrast est une méthode fondée sur le refroidissement et la destruction d'amas graisseux localisés (les adipocytes). Une sorte de petit embout « aspire » le tissu adipeux, le réchauffe puis brusquement le refroidit. Ce choc thermique est l'innovation, véritable alternative à la liposuccion (268 € la séance d'une heure sur zones localisées; une à trois séances espacées de quatre semaines sont nécessaires). Infos sur [Lipocontrast.fr](http://Lipocontrast.fr)

... un spa chez moi

**Pousser la porte** de la Maison de Beauté Carita, rue du Faubourg-Saint-Honoré, à Paris, pour un déclin minceur qui marche. c'est tentant! On se lance dans la cure Cinetic-Lift Expert (351 € les 5 séances de 30 minutes), puis on s'offre le trio de soins (vendus séparément!) pour prendre le relais à la maison. Avec ce protocole en trois temps, on se dortote avec des textures insensées et des parfums divins... tout en faisant du mal à sa cellulite. Le rêve!



Ligne de soins Haute Beauté Corps  
Gommage Préparateur Silhouette, 57 € les 150 ml, Sérum Expert Réducteur de Contours, 69 € les 200 ml et Crème Révélatrice Fermeté, 110 € les 200 ml, Carita.

... invier mes copines

**Je leur offre** un bon cadeau dans une salle de fitness, dans un magasin de sport, pour qu'elles s'équipent... (Cartes Sporeka chez Décathlon, sur [Sporeka.fr](http://Sporeka.fr) ou dans l'un des 256 magasins Décathlon situés partout en France. Le montant est libre!



Photos Getty Images - D.R.

... des gestes de pro

**On adore la ventouse rose** de ce coffret minceur Puresentiel qui ressemble à un cadeau girly et inoffensif. Mais les adipocytes n'ont qu'à bien se tenir, car l'efficacité des huiles essentielles combinées à l'action mécanique de cette ventouse reproduit les manœuvres des pros en institut. Cette année, la gamme s'enrichit d'une Crème Minceur Express à base de 18 huiles essentielles et de caféine. On aime aussi la tête massante Silk'n Silhouette ou les séances Thermo-Relax en institut Guinot.



1

2

3



4

5

1. Coffret Minceur Anti-Cellulite Zones Rebelles, 39 € le coffret (2 flacons de 100 ml + 1 ventouse), Puresentiel.
2. Silk'n Silhouette, 299 € (vendu avec un tube de gel conducteur), Silk'n.
3. Soin Thermo-Relax Fermeté, Soin Minceur Anti-Cellulite, 60 € les 45 minutes, en institut Guinot.
4. Soin Raffermissant Intervention Fermeté, 19 € les 125 ml, Dr Pierre Ricaud.
5. Minceur Chrono Logic, 45 € les 125 ml, Guinot.

## Je veux...

### ... siroter malin

**Boire** pour drainer, on connaît la chanson. Et c'est indispensable. Buvez de l'eau pour ce qu'elle vous permet d'éliminer plus encore pour ce qu'elle vous apporte. Et évitez les eaux trop riches en résidus secs, qui surchargent les reins, environ 300 mg/litre maximum. Montcalm, Rosée de la Reine et Mont Roucoux ont notre préférence. Boostez cette action par une cure à siroter, fisanes minceur comprises.

1. 4321 Minceur Control, 14 € la boîte de 14 sachets, Arkopharma.
2. Aqualigne Minceur, 6,70 € la bouteille de 400 ml, Laboratoires Vitarmonyl.
3. 4 Actions Minceur, 6,99 € la boîte de 14 sticks, Laboratoires Juvamine.
4. Thé Detox, 30 infusettes, 21,90 €, Sou Tsian équitable, Thé de la Pagode.



Photos Geilly Images - D.R.

### ... en croquer

**Vite, ma cure** de compléments alimentaires ! C'est un excellent « starter » qui donne le « la » et permet de commencer une vraie prise en charge globale : crème, fitness, repas équilibrés, boissons et/ou gélules drainantes. À boire avec un grand verre d'eau ou de jus de fruits vitaminés. Attention au jus d'orange, parfois difficile à digérer...



1. Burn Elixir, 35 € les 90 gélules, EA FIT Minceur Active.
2. Gerlinéa Ventre Plat, 6,40 € les 45 comprimés, Gerlinéa.
3. Ménophytea Ventre Plat, 14 € les 30 comprimés, Ménophytea.
4. Complément alimentaire Élusanes Thé vert, 7 € les 30 gélules, Naturactive.



### ... me regarder mince!

**Un coup d'œil** dans le miroir sur une silhouette bien galbée : ventre et fesses fermes, jambes fuselées ou, en tout cas, un peu plus. Grâce aux textiles ultra-gainants et en prime imprégnés d'actifs minceur, on peut se regarder mincir en silence et sans effort. Attention, c'est un peu ce que l'autobronzant est au soleil : ça fait de l'effet, mais ça ne doit pas dispenser d'une action à plus long terme ! Une avance sur récompense en quelque sorte.



1. Ceinture Ventre Plat Minceur Flash, 34,90 €, tailles S/M - L/XL, Lytess.
2. Shorty Anti-Cellulite Raffermissant Q10, 19,90 €, tailles S/M - L/XL, Nivea.
3. Collanis Minceur Objectif Anti-Cellulite, 17,50 €, tailles S/M - L/XL, Mixa.



### ... minceir zen.

**Le stress en fait maigrir** certaines (peu) mais fait surtout grossir. Pourquoi ? Il faut se tourner vers notre cerveau reptilien... En résumé, quand nos ancêtres des cavernes croisaient un animal dangereux, leur cerveau envoyait le message suivant : « il va falloir courir... et donc stocker de l'énergie pour avoir à en brûler pour décamper face au danger ! ». Résultat, danger = stress = stockage = prise de poids ! Les mammouths ont été remplacés par des stress bien contemporains (les harceleurs au travail en sont les premières sources, selon une étude de l'Institut Great Place to Work, 2014). Alors, un conseil... fuyez ou, à défaut, lancez-vous dans le yoga, la méditation, le coloriage et agrémentez le tout d'élixirs de fleurs de Bach (« Arabesques, Coloriages anti-stress pour adultes », 14,95 €, Hugo & Image; Fleurs de Bach, Stress, Elixirs & Co). Courage!