

AIMEZ-VOUS !

Sûrement. C'est en tout cas le déclencheur d'un joli cercle vertueux. « On pose un regard bienveillant sur son corps, on a envie d'en prendre soin et on commence à lui donner ce dont il a besoin. Tant de l'intérieur que de l'extérieur », confirme le Dr Rossi. Alimentation plus saine souvent associée à un judicieux complément alimentaire, exercice régulier et rituel minceur. Ainsi sont reconnues les vertus de toutes ces crèmes anticapitons qui déferlent sur le marché. Et nous nous ferons toujours leurs apôtres pour cette seule (mais non unique) raison : elles permettent de prendre ou de reprendre contact avec son corps, et donc avec soi. Elles invitent à plus de respect, de douceur, de fermeté parfois (les massages anticellulite et autres palper-rouler ne sont pas tendres avec les graisses!).

Leurs textures sont chaque année plus glamour, moins cliniques. Elles entrent toujours un peu plus dans des rituels plaisir. Si, avant, on associait crème minceur à mètre de couturière ou à balance, on peut sans hésiter la visualiser aux côtés d'un peignoir moelleux, d'une bougie parfumée et de lumières tamisées. Bienvenue dans l'univers du spa, chez soi, en institut,

Le truc en +



Le coup de pouce

CAPTEUR DE GRAISSE, XLS DIRECT, 70 € ENV. LES 90 STICKS, XLS MÉDICAL.

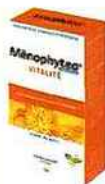


CIRCUVEIN, 18 € LES 20 COMPRIMÉS, INNÉOV.

GRANIONS DÉTOXIFIANT, 14,50 € LES 30 GÉLULES, LABORATOIRE DES GRANIONS.



SHORTY ANTI-CELLULITE RAFFERMISANT, 19,90 €, NIVEA.



VITALITÉ, CONTRIBUE À RÉDUIRE LA FATIGUE, 9,50 € LES 28 GÉLULES, MÉNOPHYTEA.



DUO DRAINEUR CASSIS-CITRON, CURE 4,3,2,1 MINCEUR, 20 € LES 2 FLACONS DE 280 ML, ARKOPHARMA.

en thalasso ou autres espaces beauté. Lire par le menu un rituel minceur, celui d'Ingrid Millet par exemple, réconcilie à jamais avec les protocoles anticellulite : « On débute toujours par un massage des pieds et mollets aux serviettes chaudes, ce qui permet de totalement lâcher prise. Ces cinq minutes font oublier toutes les tensions et préparent idéalement à recevoir le Soin Perfection Corps Minceur-Fermeté : drainage lymphatique qui combat la rétention d'eau ou massage puissant pour casser les amas graisseux. L'esthéticienne soulage les sensations de jambes lourdes, désengorge les tissus asphyxiés et redonne de la vitalité aux peaux fatiguées. » (108 € les 90 min.)

■ Bref, on se lance (en institut, au moins une fois pour se faire un vrai cadeau qui encourage à persévérer chez soi!), on se regarde, on agit et on s'aime! Un peu plus après qu'avant... c'est là le signe de l'efficacité des rituels minceur. Tous destinés à adoucir le grain de peau, à drainer les toxines, à affiner les contours, à se réconcilier avec son corps! Car acheter une crème anticapitons ou son rituel complet souvent associé à un gommage, une crème embellissante (nacré, poudrée, voire ensoleillante)... est devenu un acte épicurien et non plus belliqueux. Et là, on souffle. Ni moins grosse, ni plus maigre... finalement on ne nous changera pas! On sera juste la même, en mieux. Tout ce qu'on aime...