

# version femina

**Le Journal  
du Dimanche**

femina.fr

## télé

QUELLE SÉRIE  
VOUS OBSÈDE?

**PSYCHO**

*Incredyable, ce que  
racontent les  
photos de famille!*

## spécial

# minceur

- Les 3 nouveaux régimes
- La détox gourmande
- Les soins sur mesure

**PARIS & MOI**

Je croque les bons crus  
et je me déhanche avec  
la Great Black Music

**ON A  
RENCONTRE  
JULIE  
DEPARDIEU**

**IMPRIMÉS  
MODE  
D'EMPLOI**

# Je me réconcilie avec mon corps

Avec des produits encore plus performants et des textures toujours plus tendres, retrouver une silhouette tonique devient un véritable moment de plaisir.

**P**as toujours facile d'avoir le corps dont on rêve ! Trop enrobé, trop mou, on est rarement satisfaite. Qui n'a jamais déploré un manque de fermeté ou une cellulite tout à coup visible ? Et les plus rondes ne sont pas forcément les plus touchées. Même si on est mince, ces surcharges localisées sur les fesses, les hanches, les cuisses, l'arrière des genoux et des bras sont visibles. La cellulite se caractérise par des cellules graisseuses qui gonflent et dont la taille initiale peut augmenter jusqu'à cent fois. Avec, à la clé, un engorgement des tissus qui aboutit à cet aspect peau d'orange dont on se passerait bien. Même si le facteur héréditaire est important, l'influence des cycles hormonaux, du stress et d'une mauvaise hygiène de vie est indéniable.

## Je me mets au massage

**Couplé à une alimentation équilibrée et à un minimum d'activité physique, le massage localisé reste la meilleure façon d'améliorer sa silhouette.** « En plus de favoriser la pénétration des actifs, il draine et lutte contre la fibrose des tissus », explique le Dr Ana Beatris Rossi, dermatologue responsable du service dermatologie esthétique au CHU de Toulouse et du développement clinique Pierre Fabre Dermo-cosmétique. L'idéal ? L'accompagner d'un bon soin amincissant que l'on n'abandonne pas après quelques jours. Bien vues, les nouvelles formules des laboratoires ont des textures agréables qui facilitent le massage. D'autant que le geste aurait également des vertus psychologiques. « Toucher son corps développe une certaine bienveillance : on accepte mieux sa silhouette et on gagne en assurance », estime Sophie Archas, esthéticienne spécialisée en massage et drainage lymphatique. Raison de plus pour s'y mettre même quelques minutes par jour.

Gallery Stock/Urban Lip

*Associé à des actifs ciblés, le massage fait l'unanimité pour favoriser l'efficacité des nouvelles crèmes minceur. Alors, on s'y met tout de suite !*