

& Je prends soin de moi

Corps

Me masser avec ma crème minceur 10 min chaque jour, je n'y arrive pas

« Un massage profond est essentiel pour mobiliser les tissus adipeux, évacuer les lipides et remodeler la silhouette », explique le Dr Doris Hessel, dermatologue. Ces gestes relancent la microcirculation et ont un effet drainant sur les zones engorgées comme les genoux ou le haut des cuisses.

La bonne parade

Pour faciliter la vie des paresseuses, certains labos proposent des kits « crème minceur + accessoire de massage ». A utiliser à l'intérieur et à l'extérieur des cuisses, avant d'appliquer son soin, pour « stimuler » les adipocytes et les préparer à recevoir les actifs fermentés. D'autres marques ont posé un embout massant sur le tube de crème pour « malaxer » les tissus au moment de l'application.

EFFET PALPER-ROULER

Programme minceur: gommage Crushed Cabernet, 150 g, 20,30 € + concentré minceur, 75 ml, 24,20 € + tisanes bio drainantes, 20 sachets, 9,40 € + roller offert, Caudalie. Pharmacies et parapharmacies.



ROULEAU DRAINANT
Lipo-Metric, Vichy, 23 € les 200 ml avec le lipo-masseur. Pharmacies et parapharmacies.

GRANTE
Perfect Slim Lifting-Pro, L'Oréal Paris, 150 ml, 18,40 €. Grandes et moyennes surfaces.

REGULATEUR
Déo-Soin Traitement Intensif, Rogé Cavallès, 9,90 € les 30 ml. Pharmacies et parapharmacies.



FRAICHEUR CONTINUE
Freshissime, Narta, 3,60 € les 200 ml. Grandes et moyennes surfaces.

SEMELLES ABSORBANTES
Semelles No Crash, Lady's Secret, 8,90 €. Dans les magasins Gemo ou www.lady-secret.fr



Je transpire beaucoup et ça se voit

Indispensable pour réguler la température interne du corps et éliminer les toxines, la transpiration peut devenir abondante au niveau des aisselles, des mains, des pieds. En cause: les émotions, la chaleur, l'exercice physique qui dilate les vaisseaux et stimulent les glandes sudoripares, provoquant du même coup une production excessive de sueur.

La bonne parade

Aux déodorants classiques, on préfère les complexes « régulateurs »: leurs microcapsules se dissolvent au contact de l'humidité pour libérer le parfum à chaque pic de transpiration. Pour les pieds, on privilégie le talc ou les poudres absorbantes. On peut aussi adopter les semelles antidérapantes qui, en plus d'absorber la sueur, maintiennent le pied en place. Et si notre problème est handicapant, il est possible de demander à son médecin une injection de toxine botulique. Oui, celle que l'on utilise pour lisser les rides! Injectée sous les bras, elle bloque la sécrétion de sueur par les glandes. A renouveler tous les six mois environ.

