



BIEN DANS SON CORPS

**Afficher une peau tonique et douce, manger de tout en ayant
les bons réflexes, assumer ses formes et les
sublimier, se recentrer sur soi... Suivez notre programme
pour accueillir le printemps avec le sourire.**

PAR VIRGINIE KOERFER

Les notions d'inclusivité et de « body positive » sont en train de balayer les diktats qui plombaient notre quotidien. « On ne veut plus d'injonctions, chacun a le droit d'exister tel qu'il est. La minceur n'est plus un critère qui définit la beauté », explique Pascale Brousse, coach en conscience corporelle. Si certaines femmes souhaitent perdre du poids, « elles savent que ce n'est pas un régime qui va changer les choses, il faut chercher la cause des kilos en trop, dus au stress ou à un mauvais microbiome », précise l'experte. Mince ou ronde, l'essentiel est de respecter sa nature pour se sentir bien et en bonne santé.

5 PISTES pour prendre soin de soi et se réappropriier son corps



BOUGER À SON RYTHME

Djibril Cissé, ambassadeur WW (anciennement Weight Watchers) et ex-sportif de haut niveau, propose en direct et en replay sur le compte instagram de WW France (@ww_france) des séances de sport accessibles à tous. Il nous donne ses astuces pour bouger efficacement et rester motivé.

- **La discipline est essentielle.** On ne se laisse pas aller, on se fixe des objectifs, avec des séances de sport régulières et l'on s'y tient. La fréquence varie en fonction du niveau et de l'envie, de 1 à 4 fois par semaine.

- **Chacun pratique en fonction de ses capacités.** On peut faire le mouvement proposé 4 fois, au lieu des 10 fois conseillées, peu importe, l'essentiel étant de participer.

- **Il faut écouter son corps.** On adapte sa séance de sport en fonction des signaux envoyés par le corps : douleur, fatigue, trop-plein d'énergie à évacuer...

- **Attention aux courbatures, notamment pour les débutants.** Si elles persistent pendant plusieurs jours, on travaille une partie du corps non douloureuse au cours de la session de sport suivante, et l'on boit suffisamment d'eau. On peut faire du vélo (en appartement ou à l'extérieur) pour accélérer le processus de réparation. L'échauffement avant la pratique et les étirements à la fin sont indispensables pour éviter l'apparition de courbatures.



2

SE RECENTRER

Notre vie ultra-connectée sollicite notre cerveau non-stop et nous détache de notre enveloppe charnelle. On s'éloigne de la réalité, en cherchant une perfection corporelle guidée par les injonctions diffusées sur le web. Sylvie Lefranc*, coach holistique et experte en yoga du visage, insiste sur l'importance de « regarder son corps avec bienveillance et d'en prendre soin, pour se reconnecter à lui ». Elle nous livre ses conseils.

4 conseils pour se sentir bien dans sa peau

1. Respirer

En renouant avec de profondes respirations abdominales – on inspire en gonflant le ventre et l'on expire en le vidant –, on revient à nos besoins fondamentaux en « habitant » à nouveau notre corps. Pendant les respirations, on entend parfois des petits bruits, comme l'estomac qui gargouille... on prend alors conscience de nos organes.

2. Se masser

C'est une façon intuitive de se reconnecter à sa conscience corporelle. Quand on se masse, notre corps sécrète des ocytocines (hormones du bonheur), le bien-être est donc réel. On ressent sa peau grâce au toucher. C'est un peu

comme lorsque l'on s'occupe d'une plante, on en prend soin et l'on voit qu'elle pousse et fleurit. C'est la même chose avec chaque partie du corps massée, l'état de la peau va s'améliorer de jour en jour.

3. Poser des actes qui nourrissent les sensations

On fait pour soi ce que l'on ferait pour quelqu'un que l'on aime beaucoup, s'offrir un bouquet de fleurs, un roman à succès ou un bon restaurant. C'est l'intention qui compte!

4. Se donner à soi

On attend du monde extérieur qu'il comble nos manques... On doit prendre conscience que l'on peut s'occuper de soi à travers différentes actions qui nous font du bien, comme celles citées plus haut.

* « Mes auto-massages beauté », de Sylvie Lefranc, 21 €, éd. Leduc.s.



Les textures à sensation

- 1 Gel correction zones rebelles, 150 ml, 29 €, AURIEGE.
- 2 Slim Design cellulite rebelle, 200 ml, 24,90 €, ELANCYL.
- 3 Crème performance Défi Fermeté, 200 ml, 49 €, THALGO.

Les huiles

- 4 Huile nourrissante corps anti-eau, 125 ml, 35 €, DR PIERRE RICAUD.
- 5 Huile sèche corps silhouette, 100 ml, 39 €, YON-KA.
- 6 Huile au thé vert Slim Détox, 125 ml, 46,50 €, EQUATORIA.
- 7 Huile raffermissante Mincifine, 100 ml, 11,90 €, FLEURANCE NATURE.



3

S'OFFRIR UNE PARENTHÈSE BIEN-ÊTRE

Objectif peau ferme et lisse en institut. Ce nouveau protocole vise à décongestionner les tissus en douceur, relancer les échanges et agir sur les facteurs de la cellulite comme l'adipose, la rétention d'eau et la fibrose. La séance mixe stimulation cellulaire mécanique avec le Cellu M6 Alliance et manœuvres manuelles, pour retrouver une peau plus souple, lumineuse et lisse. Soin endermologie anti-cellulite, 65 € la séance de 40 min, LPG.

Notre sélection

Séjour minceur au grand air

Soins thermaux ciblés, activité physique tonifiante, entretiens et ateliers nutritionnels... Le programme est composé de plus de 32 soins et activités minceur, pour amorcer une perte de poids et adopter de bonnes habitudes afin de mincir sur le long terme.

Séjour Déclic 6 jours, 775 € (hors hébergement), Le Grand Spa Thermal de Brides-les-Bains.

Une journée 5 étoiles

Dans l'un des 18 hôtels accueillant un spa Clarins en France, on s'offre un déjeuner bien-être équilibré et riche en saveurs, conçu par le chef du restaurant et le Dr Olivier Courtin-Clarins. Avant ou après le déjeuner, on profite d'une heure de soin au spa, visage ou corps, avec le « Soin visage relaxant Aroma » ou le « Massage Équilibre aux huiles essentielles Tonic ou Relax ».

Menu Bien-Être et massage visage ou corps 1 h, à partir de 210 €, Clarins.



4

APPLIQUER DES SOINS PLAISIR

C'est la condition sine qua non pour obtenir un résultat visible sur la peau. Les soins à l'action ciblée, (raffermissant, anti-cellulite...) doivent être utilisés quotidiennement et le produit, par sa texture, son efficacité, son parfum, doit nous donner envie d'y revenir. « Les produits minceur sont parmi les plus techniques à formuler. Le soin doit hydrater sans coller et

contenir suffisamment d'actifs pour apporter une réelle efficacité, au-delà du massage », explique Jennifer Maudemain, responsable formulation R & D Bernard Cassière.

Et la caféine, actif star dans ce domaine, n'est pas facile à dompter car « elle a tendance à coller, à faire blanchir la peau et peut cristalliser, avec un effet granuleux à l'application. Pour casser ce toucher, l'alcool était auparavant très utilisé dans les formules minceur. Le challenge aujourd'hui est d'obtenir la même sensorialité sans alcool, ni silicones ni autres dérivés pétrochimiques », poursuit l'experte.

Autre point clef, le parfum.

« On peut souhaiter une note gourmande, mais elle ne doit pas être entêtante. Pour notre dernier lancement, nous avons pris le contre-pied avec un parfum floral-fruité assez léger », souligne-t-elle.



Les accessoires

1 Roll-on Body Slim en quartz cristal, 49,90 €, ROLL ON JADE. **2** Gant de massage exfoliant Jelly en silicone, 13,90 €, COCO & EVE. **3** Expert cellulite, tube lipomassant, 200 g, 62,90 €, PHYT'S.



Les gommages

4 Gommage corps Océane, 200 ml, 18,50 €, LABORATOIRES DE BIARRITZ. **5** Gommage doux d'eau cellulaire, 200 ml, 25 €, ESTHEDERM. **6** Gommage corps silhouette, 200 ml, 29,90 €, BERNARD CASSIERE. **7** Gommage lissant corps, 280 ml, 23 €, PANIER DES SENS.

Les formules ciblées

8 Bandages remodelants & drainants, kit 1^{re} utilisation, 24,90 €, SOMATOLINE. **9** Serum hyaluronique Energy Body, 100 ml, 26 €, FRESHLY. **10** Gel lift-fermeté zones ciblées Body Firming, 150 ml, 52 €, CLARINS. **11** Concentré correction vergetures, Phytolastil soluté, 75 ml, 18,90 €, LABORATOIRES LIERAC.



5

ADOPTER UNE ALIMENTATION À IG BAS

L'indice glycémique des aliments représente, à l'aide d'un nombre, la capacité d'un aliment à faire évoluer le taux de sucre dans le sang (glycémie). Quand l'IG est élevé, cela signifie que l'aliment fait grimper la glycémie. Et plus il est élevé, plus l'organisme doit fabriquer d'insuline pour faire baisser la glycémie et permettre au sucre de pénétrer dans les cellules. On observe alors un pic d'insuline pour stocker le sucre rapidement. Une fois tout ce sucre éliminé dans le sang, la glycémie chute aussi vite qu'elle est montée, c'est une hypoglycémie réactionnelle. C'est à ce moment qu'apparaissent les fringales, qui poussent à manger à nouveau sucré, pour revenir à un seuil normal.

Les aliments concernés par l'IG sont ceux renfermant des glucides :

légumes et fruits frais et secs, céréales, pâtes, riz, pain, farine, produits laitiers (sauf beurre et fromages), les produits sucrés comme les biscuits, glaces et bonbons, les aliments industriels. On peut de façon simple changer nos habitudes alimentaires pour contrôler la glycémie.

Les conseils de Nathalie Négro*

Le mode de préparation des aliments peut avoir une action mécanique et faire augmenter l'IG. On évite les cuissons longues (vive les pâtes al dente), mais aussi les purées, compotes ou soupes, qui cassent les fibres présentes dans les fruits et légumes.

L'assaisonnement au vinaigre fait baisser l'IG, car l'acide acétique qu'il contient ralentit la digestion.

Choisir des pâtes et du riz complet ou semi-complet, riches en fibres, et opter pour le pain au levain riche en acide acétique.

Associer un aliment dont l'IG est élevé, avec un autre dont l'IG est bas, entraîne une baisse de l'IG global (fruit + produit laitier, pomme de terre + fromage).

Éviter les aliments à cuisson rapide, car étant déjà pré-cuits, cela équivaut à une cuisson longue.

Réduire si possible toutes les préparations industrielles, biscuits et bonbons.

* Responsable du centre nutritionnel des thermes de Brides-les-Bains.