



beauté
minceur

8 astuces pour être ferme

La fermeté est la nouvelle star de la minceur. Plus tonique, nous paraissions illico plus mince ! Voici les meilleures astuces pour être plus ferme sur toute la ligne.

Julie Delavigne

« J'AI LA PEAU FLASQUE », « J'ai la fesse molle ». Cette plainte exprimée par beaucoup de femmes n'est pas seulement due à quelques kilos en trop. Les minces aussi sont sujettes à un manque de tonicité. Les responsables ? Les variations de poids, mais aussi le ralentissement du renouvellement cellulaire à partir de 35 ans, les grossesses et les fluctuations hormonales qui mettent l'élasticité de nos tissus à rude épreuve. Le secret de la fermeté réside au cœur même du derme, au niveau des fibres de collagène et d'élastine, véritables matelas de soutien de la peau. En les stimulant efficacement, notre épiderme se retend. Alimentation, sport, soins... découvrez toutes les solutions pour rajeunir votre silhouette.

Coups de pouce fermeté



- Lait Nourrissant Fermeté, Body Tonic, Garnier Body.
Il nourrit en profondeur et requinque les peaux relâchées grâce à un cocktail Phyto-Caféine et un extrait de thé vert. **5,60 € les 250 ml. En GMS.**



- Cellu Slim Nuit, Elancy.
Pendant notre sommeil, cette crème stimule la synthèse des fibres de collagène et d'élastine. **31,90 € les 250 ml. En pharmacie et parapharmacie.**



- Huile Raffermissante Mincifine, Fleurance Nature.
Son cocktail d'huiles essentielles raffermi la peau tandis que les huiles de noyaux d'abricot et de sésame préviennent le relâchement. **14,90 € les 100 ml. Sur www.fleurancenature.fr**



- Chrono Stimulateur Minceur Bio-Active, Phyt's.
Double emploi : le jour, il empêche le stockage des graisses, la nuit, il booste la fermeté de la peau. **46,60 € les 200 ml. En instituts de beauté et spa.**

On réveille ses muscles

« Le ventre, les cuisses et l'intérieur des bras sont les premières zones à montrer des signes de relâchement avec le temps, assure Aude Vêret, coach sportif. Peu sollicitées au quotidien, elles sont moins musclées que le reste du corps. » Le running, le Pilates, le stretching sont d'excellentes activités pour renforcer vos muscles. Pour rester motivée, on pense aux résultats : ils apparaissent après 2 mois de pratique à raison de 2 à 3 séances de trois-quarts d'heure par semaine. Vous pouvez aussi pratiquer une activité à plusieurs : avec une ou deux amies, on est tout de suite plus encline à se bouger.

On prend une douche fraîche

À bas le chaud qui rend ramollo ! On évite donc les bains brûlants et les douches qui vous transforment en homard... En revanche, l'immersion en eau fraîche, 18°C, étant la température idéale, active les échanges cellulaires et la combustion des graisses et des sucres. Essayez de résister 5 minutes, vous verrez, ça donne un vrai coup de fouet ! Si vous ne disposez pas d'une baignoire, terminez toujours votre douche par un jet d'eau froid sur tout le corps, en particulier les zones sujettes au relâchement. Ce chaud et froid active la circulation et améliore la qualité de la peau.

On mise sur les protéines

Elles sont essentielles à la fermeté de l'épiderme et au galbe des muscles car elles entrent dans la composition des fibres de collagène et d'élastine. « Chaque jour, consommez une à deux parts de viande, poisson ou œufs ainsi qu'un produit laitier par repas, recommande Marie-Laure André, diététicienne-nutritionniste. Les protéines animales sont de meilleure qualité que les protéines végétales (les légumineuses), mais elles ne contiennent pas tous les acides aminés indispensables et sont mêlées à des graisses insaturées. Il faut donc varier son alimentation pour les avoir tous en quantité suffisante sans surcharger l'addition calorique. »

On fait une cure de zinc

Malgré sa présence en toute petite quantité dans l'organisme, environ 2,5g dans le corps entier, le zinc est indispensable à plus d'un titre et en particulier dans la croissance cellulaire et la synthèse des protéines dans la formation de collagène. C'est donc un oligo-élément clé pour la beauté et la fermeté de la peau. On en trouve dans les huîtres, la viande, mais aussi le germe de blé ou la levure de bière, à saupoudrer sur les salades. En parallèle, mieux vaut lever le pied sur certains excitants comme le café, l'alcool et le thé qui amenuisent nos réserves en zinc. Idem pour le stress et le tabac !

On opte pour la bonne crème

Les cosmétiques sont un atout sur le front de la fermeté. Contrairement aux crèmes amincissantes, celles qui nous aident à raffermir notre corps ne contiennent pas ou très peu de caféine ou de thé vert car leur rôle n'est pas d'éliminer notre cellulite, mais de stimuler la production de collagène et d'élastine. Pour être efficace, ces produits doivent donc contenir des antioxydants pour s'opposer à la perte de tonicité due à l'âge, des minéraux comme le silicium pour galber à nouveau la peau, ainsi que des agents hydratants. À appliquer deux fois par jour.

On se masse vraiment

Un bon massage déculpé les effets cosmétiques d'un soin : il permet d'oxygéner la peau afin d'améliorer les échanges, de stimuler la microcirculation sanguine et lymphatique, de drainer et de désengorger le corps de ses toxines. Cerise sur le gâteau, en massant vous sollicitez les fibres cutanées et réveillez la pro-

duction de collagène. Aussi, matin et soir, exercez des pressions légèrement soutenues, sur tout votre corps, en insistant tout particulièrement sur les zones les plus sujettes au relâchement comme les cuisses et l'intérieur des bras.

On n'abuse pas du soleil

Les rayons UV pénètrent très profondément dans le derme et entraînent la formation de radicaux libres qui cassent les fibres de soutien de la peau. On parle alors d'élastose, c'est à dire d'une perte d'élasticité de la peau due à l'épaississement et à la rigidification du derme. Donc, on n'abuse pas du soleil et, en cas d'exposition, on protège son visage et son corps avec un soin SPF 30 à 50. En vacances, on adopte les soins réparateurs après-soleil qui limitent les dégâts et abreuvant les cellules.

Pas de régime yo-yo.

Les régimes à répétition occasionnent souvent une perte de fermeté car les variations de poids mettent les tissus cutanés à rude épreuve qui ne parviennent plus à reprendre leur place. Les régimes restrictifs provoquent également des carences en nutriments qui font alors défaut à la bonne santé de la peau. Résultat, elle s'abîme. On mange donc équilibré, sans abus. Notre corps et notre santé vont nous dire merci ! ■

