

## SOYEZ FERMES !

DE L'ASSIETTE AU TAPIS DE GYM EN PASSANT PAR LA SALLE DE BAINS. ADOPTEZ LES BONS REFLEXES POUR GAGNER UNE PEAU FERME ET UNE SILHOUETTE TONIQUE.

**1 SUCREZ LE SUCRE.** Parce qu'il fait du caramel avec les fibres d'élastine et de collagène qui deviennent toutes dures, il est l'ennemi numéro un de la fermeté. Exit donc les glucides rapides des sucres. « A partir de 40 ans, l'effet peau d'orange est souvent bien plus un signe de manque de fermeté que de la vraie cellulite », assure la kinésithérapeute Jocelyne Rolland.

**2 RÉVEILLEZ VOS MUSCLES EN DOUCEUR.** « Des muscles toniques, c'est le meilleur des liftings, ça remplit la peau, donc ça la retend », explique encore Jocelyne Rolland. Ça ne veut pas dire qu'il faut se bodybuilder en salle, mais déjà commencer par bien se tenir, assise et debout, en se grandissant toujours vers le haut, les muscles en alerte. On mise aussi sur le gainage, avec, chaque matin, l'exercice de la planche : allongée face au sol, en appui sur les orteils et les avant-bras. Côté activités, on marche, on monte les escaliers et on se met au Pilates, à la barre au sol ou à la danse, des pratiques qui renforcent tous les muscles profonds qui garantissent le maintien du corps mais aussi de la peau. Petite leçon particulière pour garder un buste fier : là encore on se tient bien, le dos droit, les omoplates serrées, les épaules en arrière et relâchées. Et, pour remonter la poitrine, un seul muscle à stimuler, celui qui va du thorax au menton, en faisant des X avec la bouche. On tire les commissures des lèvres au maximum vers l'extérieur. A répéter chaque jour 10 fois.

**3 PENSEZ À VOUS MASSER.** Sous la douche, on se savonne avec un luffa en faisant des mouvements circulaires. Non seulement ça exfolie, mais ça stimule aussi les fibroblastes en profondeur. Deuxième étape, on applique un soin bourré d'actifs pro-collagène, par mouvements circulaires énergiques. Et on complète par des séances de Cellu M6, programme fermeté. Des études ont prouvé en effet que l'action en profondeur de ces rouleaux massants augmentait la fabrication des fibres de soutien.

CLAIRE DHOUALY

Nos crèmes pour dégommer la cellulite sur [elle.fr](http://elle.fr)

### Notre shopping



- 1. Crème seconde peau.** Une texture élastique bien appréciable, avec des micro-nacres. Crème Buste Liftante, Clinica Ivo Pitanguy, 100 ml, 140 €.
- 2. Baume high-tech.** A masser pile là où ça faiblit. Fermeté Sculpturale Sublime Body, L'Oréal Paris, 200 ml, 13,90 €.
- 3. Crème combi.** Elle redensifie en profondeur et retend en surface. StriVectin-TL, 200 ml, 49 €.
- 4. Baume fourreau.** Il additionne actions fermeté et anti-gras pour une silhouette bien fittée. C. Curve, Valmont, 200 ml, 256 €.
- 5. Sérums push-up.** Il galbe ni vu ni connu la poitrine. Seins Fermes Sérums, Méthode Jeanne Piaubert, 50 ml, 95 €.
- 6. Lotions panty.** En déstockant la cellulite, ce soin fait la cuisse lisse et slim. Fermeté Intensive, Yves Rocher, 150 ml, 29 €.
- 7. Gel gainé.** Il est hautement dosé en actifs bodybuilders. Body Tightening Concentrate, SkinCeuticals, 150 ml, 75 €.