



# OPÉRATION FERMETÉ

CET ÉTÉ, ON ASSURE SES ARRIÈRES ET ON SE SCULPTE UNE SILHOUETTE GALBÉE, TONIQUE ET FERME. UN BEAUTY PROGRAMME RONDEMENT MENÉ PAR JOCELYNE ROLLAND\*, KINÉSITHÉRAPEUTE.

PAR LAURENCE NEGRONI-NIKITINE

## ON FAIT L'ÉTAT DES LIEUX

Il ne faut pas confondre cellulite et relâchement. Dans les deux cas, l'aspect de la peau est gondolé, mais ce sont des problèmes différents. Si debout, en tension, la peau de l'intérieur des cuisses paraît encore plissée, il s'agit de relâchement cutané et non de capitons. Il ne faut alors ni drainer ni chercher à casser la cellulite, au risque de distendre encore plus l'épiderme. Il faut raffermir. Dur, dur ? Oui, mais pas impossible : en stimulant chaque jour sa peau sous la douche avec un gant loofa, en appliquant un produit tonifiant, en buvant de l'eau et, si besoin, avec des séances de Cellu M6, version fermeté. Enfin, on se remuscule grâce à la natation (surtout avec des palmes), au vélo ou au step.

## ON CHOISIT SES EXERCICES

Pour perdre du ventre ou éliminer la cellulite, on a tendance à enchaîner les abdos fessiers. Ce n'est pas efficace, car c'est un effort localisé qui galbe mais n'affine pas. Les fesses seront plus rebondies, la taille sera mieux dessinée, mais les capitons seront toujours là. Les cellules graisseuses ne déstockent que grâce à des exercices d'endurance (marche, natation, Aquagym, aviron), à une alimentation équilibrée, à des massages ou à du Cellu M6 sur les zones très résistantes.

## ON ADOPTE LE BON RYTHME

S'essouffler en pratiquant un sport consomme le sucre contenu dans le sang sans utiliser la graisse en réserve. Résultat : zéro perte de poids et une fringale

après l'exercice, voire un coup de pompe. En revanche, garder un rythme cardiaque assez bas pendant l'exercice (être capable de parler ou, mieux, de chanter) permet de conserver l'oxygène nécessaire à la combustion des graisses et de puiser dans les réserves. À raison de trente minutes d'endurance trois fois par semaine, la perte de poids est assurée !

## ON SE TIENT DROITE

Il ne sert à rien de faire du sport si le reste du temps on a une posture avachie. Être bien assise sur ses deux fesses, au bord du siège, fait travailler tous les muscles profonds du dos et du ventre, gaine le corps et brûle quelques calories. On commence par tenir cinq minutes dans cette position toutes les heures, puis cinq minutes toutes les demi-heures.

## ON MANGE MIEUX

Pas « moins » mais « mieux », et au bon moment. Avec la chrononutrition, méthode élaborée par le Dr Alain Delabos, on peut consommer tous les aliments habituellement interdits par les régimes classiques. Le gras sera autorisé le matin, mais pas le sucre, le déjeuner sera solide, le goûter sucré et le dîner léger. Au menu : du fromage au petit déjeuner pour le calcium, de la viande et des féculents à midi (sans pain ni dessert), des sucres (fruits) à 16 heures et, le soir, un poisson ou de la viande blanche avec des légumes verts. Une bonne façon de perdre quelques kilos sans se fatiguer ni ramollir. ■

✓ \* Centre de rééducation de la beauté, 75005 Paris.