

pour l'utilisation de nos graisses corporelles», ajoute la spécialiste dans son ouvrage. Alors privilégiez une petite quantité d'acides gras oméga 6 et oméga 3 à chaque repas (huiles d'olive, de colza, de noix, de germe de blé, maquereau, sardine...).

Des plantes drainantes

Misez sur les viandes de bonne qualité (volailles fermières, lapin...), le poisson sauvage, les fruits de mer frais, le vinaigre



de cidre, les herbes aromatiques, les yaourts au soja, à l'amande ou au lait de brebis, les fruits secs (pruneaux, abricots...), les tisanes et l'eau minérale. Inutile de faire trop cuire vos aliments. La cuisson intensive d'un aliment riche en sucres lents ou rapides favorise la fuite des vitamines et minéraux et élève son index glycémique et donc votre glycémie. Certains compléments alimentaires à base de chrome, d'oméga 3 (huile de poisson), d'acide lipoïque, de coenzyme Q10 ou de charbon-Marie permettent de mieux combattre la résistance à l'insuline. Vous pouvez aussi compter sur les plantes drainantes de la classe des flavonoïdes (agrumes, pépins de raisins, myrtilles...), de la centella asiatica, les vitamines E, C et P, le

sélénium et le zinc, de supers protecteurs vasculaires.

La Fast-Gym®, une gymnastique posturale ou vasculaire ciblée

D'après de récentes études médicales, certains muscles profonds (dits posturaux), proches des os, ont un effet bénéfique sur la cellulite et la circulation sanguine. «Leur action sur le retour sanguin veineux est quatre fois supérieure à celle des muscles

superficiels qui se trouvent juste sous la peau et responsables du galbe», précise le docteur Philippe Blanchemaison, médecin vasculaire, phlébologue et auteur de *8 minutes par jour pour maigrir du bas* aux Éditions Marabout. Pour transformer le gras en muscle, il suffit de travailler ces muscles posturaux avec une «gymnastique vasculaire active» – la Fast-Gym® – à raison de huit minutes par jour. Le principe ? Un travail en résistance avec des mouvements amples et complets destinés à renforcer le tonus musculaire et

leur enveloppe (fascia) tout en favorisant le bon retour veineux. Autre option : l'aquabiking (une bicyclette aquatique) qui permet de mobiliser les deux groupes musculaires (agonistes et antagonistes) des jambes contre la résistance de l'eau. Ultra efficace contre la cellulite incrustée ! ■

Je bouquine...

8 minutes par jour pour maigrir du bas, du docteur Philippe Blanchemaison, Éditions Marabout, 12 €.
Maigrir selon votre silhouette, du docteur Raphaël Blairvaca, Éditions Leduc.s, 14,90 €.



Mes brûleurs et draineurs express

Naturel. Le frêne aide à stimuler les fonctions d'élimination de l'organisme, ce qui permet de lutter contre la rétention d'eau. Le thé vert complète cette action drainante et favorise le déstockage des graisses. Avaler un comprimé avec un grand verre d'eau, matin et midi lors des repas. *Blorigine Drainage Excès d'eau*, Laboratoires Vitarmony, 60 comprimés bio, 6,31 €.



Brûleur et raffermissant. Riche en caféine, l'extrait de guarana aide à brûler les graisses en excès. Tandis que ses ingrédients nutricosmétiques (collagène et acide hyaluronique) permettent de raffermir et de maintenir l'hydratation de la peau en profondeur. *Brûleur Fermeté 4321 Minceur*, Laboratoires Arkopharma, 10 unicadoses, 10,90 €.



Circulatoire. À base de baies du gattilier, riches en flavonoïdes antioxydants et de 14 autres actifs naturels, il permet de lutter contre la cellulite avec une triple action sur les hormones, la circulation sanguine et lymphatique tout en exerçant un effet coupe-faim. *Cellulyse*, Laboratoires Santé Verte, 60 comprimés, 15,50 €; www.sante-verte.com



Drainant. Son complexe de 15 plantes biologiques aux vertus dépuratives (radis noir, bouleau, chicorée...) stimule les organes éboueurs assurant le nettoyage du corps (intestins, reins...). Ce qui permet d'éliminer les toxines et de dégraisser l'organisme. *Drainaflore Bio*, Laboratoire Super Diet, 480 ml, 21,30 €; www.superdiet.fr



Purifiant. À base d'actifs brûleurs de graisses (matè..., destockants (thé vert...), détox (hibiscus...) et reminéralisants (ginseng...), ce breuvage au goût thé vert pêche déluge les toxines et graisses de l'organisme et favorise l'élimination. *Minceur Turbo Draine*, Forte Pharma, 500 ml, 16 €.

