



5 conseils pour avoir de belles fesses... sans chirurgie

Qui n'a pas rêvé d'un fessier galbé et ferme ? Eh bien, ça se travaille ! Si bouger et faire de l'exercice reste la meilleure attitude à suivre, quelques soins ciblés permettent aussi de s'offrir de jolies fesses rebondies...

Avoir de jolies fesses rebondies, c'est très tendance depuis quelques années. Au point que certaines en passent par la chirurgie pour s'offrir le Brazilian butt lift ("BBL" ou lifting brésilien). Sans en arriver là, on peut agir par différents ressorts pour le lisser, le galber, le muscler et le raffermir.

DE BELLES FESSES GRÂCE AU FROID

On connaît les effets de la cryolipolyse pour détruire les petits capitons et de la cryothérapie pour

agir sur la cellulite. Si l'on ne peut pas toutes se payer ces soins interventionnistes, on adopte ce geste quotidien : à la fin de la douche, on passe un jet d'eau froide sur les fesses (comme sur le ventre et les jambes) pour raffermir les tissus et éviter à la cellulite de s'incruster. On peut également choisir un soin minceur à effet froid, enrichi en menthol.

DE BELLES FESSES AVEC DES SOINS HYDRATANTS

C'est basique, mais appliquer régulièrement un soin hydratant ou une huile soigne aussi leur aspect, évite l'effet granuleux ou les points rouges inesthétiques. À compléter par un gommage hebdomadaire.

DE BELLES FESSES AVEC DES SOINS CIBLANT LA CELLULITE

Une étude réalisée il y a une dizaine d'années montrait qu'en restant trop longtemps assis, l'effet de compression favorisait la création de 50 % de cellulite en plus ! Après la sédentarité engendrée par les différents confinements, il est donc temps de se "bouger les fesses" et de déloger les capitons dus à la stase veineuse et lymphatique. La peau d'orange localisée à ce niveau est en général de la cellulite adipeuse.

Pour la combattre, on ajoute à son rituel beauté un soin qui limite le stockage du gras et active son élimination, à base de caféine, l'actif lipolytique star, qui peut être couplé au gingembre ou à des algues. Les huiles de poivre noir et de baies roses et certaines huiles essentielles (cèdre, citron, pamplemousse, christe marine) peuvent également aider à combattre la peau d'orange.

Ces soins doivent toujours être massés en mouvements circulaires, au moins une fois par jour.

LE PALPER-ROULER, LE MASSAGE ANTICELLULITE

Qu'il soit fait manuellement ou avec une machine, à la maison ou en institut, le palper-rouler a pour but de casser les amas graisseux situés dans l'hypoderme (la couche la plus profonde de la peau).

En pratique, on fait rouler et on « pétrit » un pli cutané en le pinçant entre le pouce et les autres doigts. Le pouce effectue une pression sur le pli formé pour l'enrouler sur les doigts qui se trouvent en dessous. Cela va relancer les échanges circulatoires, activer le déstockage des graisses rebelles, lisser les capitons et raffermir la zone traitée.

A savoir

Le massage est limite douloureux sur de la cellulite incrustée, et seule l'assiduité permet d'avoir et conserver de vrais résultats.

DE BELLES FESSES.. EN BOUGEANT !

Impossible de s'offrir un joli fessier sans bouger. Il faut savoir que le fessier est constitué de 3 muscles principaux : le petit fessier en profondeur (fléchisseur de la hanche), le moyen fessier sur le côté (stabilisateur du bassin) et le grand fessier, le plus superficiel, mais aussi le muscle le plus puissant du corps humain, qui permet de se relever, marcher, courir.

L'exercice le plus simple pour muscler ses fesses peut se faire en statique, assis à son bureau, debout dans une file d'attente ou en se lavant les dents : il consiste juste à les serrer le plus souvent possible.

Mais l'idéal est de marcher au moins 30 minutes par jour en poussant bien sur les talons et d'emprunter les escaliers, des activités simples, primordiales et à la portée de tous pour tonifier ses muscles fessiers, ou du moins ne pas les laisser se ramollir.

A noter

Les sports aquatiques sont aussi hyper efficaces : la natation, et encore plus avec des palmes, l'aquagym ou l'aquabike musclent, lissent, remodelent la zone et relancent les circulations sanguine et lymphatique. La résistance de l'eau draine et masse, et décuple l'effort musculaire.

