



## Crèmes minceur : les actifs qui marchent vraiment



16 Voir le diaporama

Diaporama 16 photos: <http://www.marieclaire.fr/creme-minceur-ventre-cuisses-hanches,842799.asp>

Petit ventre rond, culotte de cheval, capitons, poignées d'amour... Pas facile de s'en débarrasser. Pour en venir à bout, une solution : viser les bonnes formules d'amincissants avec des actifs qui ont fait leurs preuves.

Caféine, escine, vigne rouge, gingembre, feuille de cognassier... Tous ces extraits naturels entrent dans la formule de nombreux **amincissants**. Mais sont-ils pour autant efficaces ?

Voici la réponse de spécialistes, biologistes, formulateurs, pharmaciens qui décryptent pour nous leur mode d'action.

La caféine, star des mangeurs de gras

C'est sans doute le premier ingrédient introduit dans un amincissant. Et l'un des plus actifs car un soin des laboratoires Fabre, la Percutafeine a reçu il y a trente ans une AMM indiquant qu'elle avait statut de médicament.

**Comment ça marche ?** La caféine est un lipolytique, c'est à dire qu'elle booste la **lipolyse** (la destruction des graisses) via une cascade de réactions enzymatiques. Cela entraîne la libération dans l'organisme d'acides gras libres et de glycérol. Ces acides gras apportent de l'énergie, mais si ils sont en trop grande quantité ils sont dangereux pour les membranes de nos cellules car ce sont des détergents.

La nature étant bien faite, cette libération d'acides gras est étroitement contrôlée par notre corps qui inhibe cette **fonte des graisses** si elle est trop stimulée. Autre mauvaise nouvelle : c'est bien de libérer des acides gras, mais si ils ne sont pas utilisés ils reviennent se stocker dans nos cellules grasses. Il faut donc une



[Visualiser l'article](#)

balance énergétique négative (c'est à dire plus de calories dépensées que de calories ingérées) pour que l'organisme puisse consommer ces acides gras libres. Enfin une bonne nouvelle : il suffit de diminuer de 10% son apport en graisses et le tour est joué.

**Où la trouver ?** Quasiment dans toutes les formules. Notre choix de formules à forte concentration : Body-Slim Cure Minceur Express, Lierac. Une texture gel à pénétration rapide boostée par un extrait de gingembre. Cellu Destock Sérum Flash, Vichy. Son acide salicylique facilite sa pénétration et l'acide hyaluronique préserve la souplesse des tissus. Lait Amincissant Raffermissant, Franck Michay, associe la surpuissance de la caféine de thé vert à l'eau florale de thé vert dans une formule poudrée à pénétration instantanée.

Visuel indisponible

Une photo publiée par Bettina Frumboli Makeup Artist (@bettinafrumboli) le 10 Janv. 2017 à 5h51 PST

Escine, Vigne Rouge, Lierre : des drainants redoutables

**Comment ça marche ?** Il faut savoir qu'une **mauvaise circulation** aggrave la cellulite grasseuse. Elle peut provoquer des oedèmes qui asphyxient les adipocytes, les emprisonnent en favorisant les « **capitons** ». En outre tous les acides gras libérés par la caféine doivent s'évacuer par la lymphe. D'où l'intérêt d'une circulation à son top... et des formules contenant des plantes drainantes.

L'Escine, ou marron d'inde, réputée pour ses qualités drainantes et stimulantes favorise la résorption des gonflements et l'évacuation de l'eau piégée dans les capitons. La vigne rouge, riche en flavonoïdes renforce la paroi des capillaires en boostant leurs fibres de collagène. Le lierre, favorise le drainage des liquides et aide le système lymphatique à se débarrasser des acides gras. Les extraits de soja contribuent à évacuer les liquides pollués en participant au bon fonctionnement des aquaporines, ces petits "tuyaux" permettant une bonne évacuation de l'eau.

**Où les trouver ?** Escine, Etat Pur : une texture fluide, sans parfum et qui pénètre rapidement pour lisser progressivement la **peau d'orange**. A appliquer avant votre crème minceur préférée pour optimiser ses résultats. Intraderm Cellulite, Mary Cohr, contient de l'extrait de vigne rouge drainante, et du cellulysium qui favorise la pénétration des actifs minceur sur la cellulite incrustée. Sérum Minceur Pamplemousse, Dr Renaud, associe à la caféine des protéines de soja et des extraits de pamplemousse anti inflammatoires. Slim Design Nuit, Elancyl, propose dans une formule onctueuse et fondante un mélange de caféine suractivée et de lierre qui en agissant sur la qualité du collagène favorise drainage et détoxification.

Visuel indisponible

Une photo publiée par Elancyl Polska (@elancylpoland) le 13 Févr. 2017 à 0h34 PST

La feuille de cognassier, un brûle graisse intelligent

**Comment ça marche ?** On vient de découvrir qu'il y a trois sortes d'adipocytes, tous impliqués dans l'extension du tissu adipeux et la formation des capitons.



[Visualiser l'article](#)

Les premiers sont des **stockeurs de graisse**. Capables de faire des réserves massives et de se multiplier ils entretiennent le cercle vicieux de la cellulite.

Les deuxièmes, les adipocytes brûleurs jouent un rôle bénéfique en brûlant en permanence les graisses pour assurer les besoins énergétiques du corps. Quand les apports caloriques sont équivalents à nos dépenses, ces adipocytes ne stockent pas la graisse et fournissent l'énergie nécessaire au bon fonctionnement de notre métabolisme.

Les derniers, adipocytes produisent des fibres impliquées dans la structure du tissu adipeux. Normalement elles ne fabriquent que peu de fibres nécessaires au soutien du tissu graisseux. Mais quand les apports caloriques sont supérieurs aux dépenses rien ne va plus : le "stockeur de gras" fait du zèle et les capotons se multiplient. Le "brûleur" baisse les bras et réduit sa capacité de combustion. Les graisses s'accumulent, le tissu adipeux s'épaissit. Les producteurs de fibres amoncellent les fibres de collagène autour des adipocytes. Mauvaise idée : la peau se rigidifie, elle devient sensible au pincement. La masse grasse est emprisonnée et il devient difficile de la déloger. D'où l'intérêt de ce nouvel actif : l'extrait de feuilles de cognassier qui, les tests le confirment, sont capables d'orienter les adipocytes stockeurs vers une activité "brûle graisse", d'accroître le travail des "brûleurs", et de booster le collagène 6 pour lutter contre la rigidification des fibres élastiques.

**Où la trouver ?** Body Fit, Clarins : un gel crème frais tonifiant, qui pénètre rapidement et laisse une agréable odeur d'hespéridés. Après quatre semaines la peau est plus lisse, l'apparence des capotons est réduite et la silhouette affinée.

La Carnitine : une pile énergétique

**Comment ça marche ?** Cette molécule est un acide aminé qui transporte les acides gras libérés par la caféine vers les mitochondries, ces "centrales électriques" de nos cellules afin qu'ils soient utilisés comme carburant. Elle améliore donc la métabolisation des graisses. C'est une source d'énergie pour toutes les cellules de la peau.

**Où la trouver ?** Morpho Fitness, Esthederm, un sérum qui ajoute dans sa formule la Caféine et l'Alchémille-Olivier et transforme les cellules stockeuses de graisse en brûle-graisse. Crème anti C de Biologique Recherche, raffermissante (jus de camarine), drainante (lierre) elle affine et raffermi la silhouette.

Visuel indisponible

Nouvel article sur le blog ! La Cellu-cup et d'autres petits conseils pour avoir de belles jambes ?? @cellucup #newblogpost #blog #blogpost #beauty #forme #cellucup #cellulite #jambes #percutafeine #challenges #sport #motivation #summer

Une photo publiée par Stacey ? (@shylylovely) le 17 Juil. 2016 à 2h41 PDT

Le poivre, pour optimiser l'effet de la caféine

**Comment ça marche ?** Qu'il soit rose ou noir il réduit la "gangue" présente autour des adipocytes afin qu'ils soient plus facilement accessibles à la caféine et stimule également la micro circulation permettant ainsi de mieux éliminer les déchets d'acides gras.

**Où le trouver ?** L'Or Rose , Sérum Silhouette de Melvita est riche aussi en caféine et en huile de rosier muscat pour redonner souplesse à la peau. Resurfaslim, Phytomer, enferme dans une texture crémeuse



[Visualiser l'article](#)

invitant à un massage-peeling, l'huile pure de poivre rose, et un sucre marin remodelant pour une silhouette affinée. Amincissant Nuit Detox de Somatoline Cosmetics profite du drainage nocturne pour évacuer toutes les toxines libérées par sa caféine.

Le gingembre : un anti inflammatoire réputé

**Comment ça marche ?** Connu depuis des siècles en médecine Ayurvédique cette racine permet de prévenir l'inflammation des tissus asphyxiés par les cellules graisseuses. C'est la championne des désinfiltrants. Elle cible l'engorgement des tissus pour des jambes légères et lutte contre tous les gonflements aqueux.

**Où le trouver ?** Lipogen AC, Biologique Recherche anti cellulite est composé de gingembre, poivre rose, et muirapuama pour favoriser la lipolyse, drainer, lisser les capitons et soulager la douleur aux pincements. Huile Affinante, Sisley, vient à bout des chevilles gonflées, des jambes et cuisses douloureuses en même temps qu'elle nourrit la peau, lui apportant confort et souplesse.

Visuel indisponible

Ce soir, je teste l'huile affinante anti jambes lourdes au gingembre blanc @sisleyparisofficial ??la belle découverte cosméto du jeudi. Déjà fan de sa texture huile gel translucide ? Et comme il ne fait pas chaud, je complète avec la crème réparatrice corps ?? #staytuned tout ça sort au printemps ? #skincare #beauty #sisley #takecareofyou

Une photo publiée par Elodie Bousquet (@elodiebousquet) le 24 Nov. 2016 à 12h52 PST

Le silicium : un garant de fermeté

**Comment ça marche ?** Ce n'est pas le tout de mincir... encore faut-il faut que la peau suive ! Pour booster ses fibres de collagène et d'élastine le silicium est souverain. Il restructure les tissus en stimulant la production de collagène et de fibres élastiques.

**Où le trouver ?** Intelligence Fermeté, Dr Pierre Ricaud, une texture crème fouettée ou se mêlent le silicium et l'extrait d'aneth qui aident nos cellules à recréer des fibres élastiques. Fée-Moi Fondre, Garancia, une formule crépitante qui ajoute au silicium greffé, escine et feuilles de maté (caféine like).