



COOL FIT

Centre expert en transformation corps, visage & bien-être

# *Sos double menton*

*Comment s'en débarrasser sans chirurgie et retrouver une jawline nette.*

Le guide complet pour identifier les vraies causes de votre double menton et les traiter une bonne fois pour toutes.

# Le double menton

## *Les fausses croyances*

Voici ce que personne ne vous dit et qui change tout : le double menton n'est pas seulement un problème de graisse.



Vous avez probablement cherché « comment perdre son double menton » des dizaines de fois. Exercices, régimes, massages, gua-sha, avant/après Instagram. Vous avez tout lu. Parfois tout essayé.

### **Et il est toujours là.**

Et c'est précisément pour ça que les solutions classiques ne marchent pas. Ce guide révèle enfin les vraies causes invisibles de votre double menton et surtout les solutions pour vous en débarrasser pour de bon.



## *Le mécanisme*

# Mais alors, c'est quoi le double menton ?

01

### *Une graisse localisée, programmée pour résister*

Certaines cellules graisseuses sous-mentonnières sont **génétiquement programmées pour stocker** et gardent leurs réserves même si vous perdez du poids ailleurs. D'où la frustration : on maigrit mais pas du menton.

02

### *Rétention d'eau & lymphatique au ralenti*

Le système lymphatique nettoie les liquides stagnants. S'il circule mal (stress, sédentarité, posture, alimentation salée, manque d'hydratation...), **la zone sous le menton gonfle.**

03

### *Perte de fermeté & relâchement cutané*

Avec l'âge, les variations de poids ou un collagène naturellement faible, la peau perd ses fibres de soutien et se relâche : **le contour du visage devient moins net.**

04

### *Muscles & fascias qui ne soutiennent plus la structure*

Les muscles du cou, du platysma et de la mâchoire maintiennent les tissus. Mais une perte de tonicité, des tensions cervicales, un serrage de mâchoire ou une tête vers l'avant **finissent par tirer la peau vers le bas.**

05

### *Posture & respiration, le facteur sous-estimé*

Des heures tête baissée sur un écran, une respiration buccale ou une langue mal positionnée compressent la zone et modifient l'architecture du bas du visage. Parfois, le double menton est **« juste » postural.**

Donc non : ce n'est pas « juste du gras ». C'est un système et plusieurs mécanismes qui s'entretiennent entre eux. C'est pour ça que même avec une bonne hygiène de vie, le double menton peut rester.

# Alors comment on l'élimine ?

## LES 3 LEVIERS POUR INVERSER CE QUI S'EST INSTALLÉ

Maintenant c'est une évidence : perdre du poids ou faire quelques exercices isolés ne suffira pas. Alors que faut-il faire ?



### 1 Comprendre VOTRE double menton

- De la graisse localisée ?
- De la rétention d'eau et des tissus engorgés ?
- Un relâchement de la peau ?
- Une posture et des tensions ?
- Ou un mélange de tout ça ?

### 2 Corriger ce qui l'entretient au quotidien

- Drainer et relancer la circulation,
- Corriger la posture
- Tonifier les muscles de soutien
- Eviter les gestes qui aggravent le problème

### 3 On reconstruit

- Détruire les cellules graisseuses en trop,
- Drainer plus intensément,
- Retendre et restructurer les tissus.

#### NOTRE RÉPONSE COMPLÈTE

Et parce que c'est pas si simple, on a créé Perfect Jawline.

Un vrai diagnostic suivi d'un **plan d'action clair**, plus un protocole ciblé qui s'attaque à **toutes les composantes** du double menton.

Perfect  
Jawline

# Sept

actions simples pour déjà réduire  
votre double menton.

À INTÉGRER DÈS AUJOURD'HUI

01 · Hydratez-vous & bougez

02 · Drainez la zone

03 · Corrigez la posture

04 · Gym faciale & langue au palais

05 · Les bons outils

06 · Ça se passe dans l'assiette

07 · Dormez & respirez

# 7 actions simples pour Réduire votre double menton.

## 01 Hydratez-vous & bougez plus

*décongestionner le terrain.*

Le double menton, ce n'est pas que de la graisse : c'est aussi souvent un problème de **rétenction d'eau**. Quand vous manquez d'eau et que vous bougez peu, la lymphe circule mal, les déchets stagnent, les tissus se gorgent de liquide : la zone a l'air plus gonflée.

### A FAIRE

- Viser environ **30 ml d'eau par kilo** de poids corporel / jour (un peu plus si vous bougez beaucoup).
- Marcher un peu plus : commencez par **1 000 pas en plus** dans la journée et augmentez progressivement.

## 02 Drainez la zone sous le menton

*3 à 5 minutes par jour.*

Un drainage manuel régulier peut **diminuer les stagnations**, aider les liquides à s'évacuer et affiner visuellement le bas du visage.

### A FAIRE

- Appliquez quelques gouttes d'huile ou de crème pour que les doigts glissent.
- Pompez avec vos doigts au-dessus de la clavicule.  
Faites des lissages du dessous de l'oreille jusqu'aux clavicules.  
Placez les doigts sous le menton, au centre, et faites glisser doucement vers les angles de la mâchoire. Mouvements lents, réguliers, sans appuyer fort.

# 7 actions simples pour Réduire votre double menton.

## 03 Corrigez progressivement votre posture

*le facteur le plus sous-estimé.*

Tête en avant et menton rentré dans l'écran = compression des tissus, plis sous le menton, bas du visage visuellement alourdi. Choisissez un signal auquel vous associez une correction de posture pour rectifier régulièrement votre posture (exemple: recevoir un email, notification...)

### A FAIRE

- Remontez l'écran **à hauteur des yeux**.
- Imaginez un fil qui tire le sommet du crâne vers le plafond, et allonger légèrement la nuque.
- Gardez le menton **ni projeté vers l'avant, ni écrasé** vers la poitrine.

## 04 Gym faciale & langue au palais

*version douce mais efficace.*

Les muscles du cou et du bas du visage participent aussi au maintien de l'ovale. Sans parler de « mewing » extrême, quelques gestes peuvent soutenir la zone et éviter que tout « tombe » vers le bas.

### A FAIRE

- Exercice langue au palais : Placez la langue au plafond de la bouche (juste derrière les dents, sans pousser), **respirez par le nez**, mâchoire détendue. À faire aussi souvent que possible.

Exercice neck lift : Assis(e), colonne longue, langue au palais. Inclinez la tête en arrière sans casser la nuque (regard plafond), puis ramenez lentement le menton vers la poitrine comme pour « plier une feuille ». **8-10 répétitions**, en respirant.

## 05 Utilisez des outils

*gua sha, ventouse, rouleau froid.*

Gua sha, ventouse faciale, rouleau froid... Bien utilisés, ils peuvent aider le drainage et la sensation de tonicité. Mais vous ne savez pas quoi faire, restez sur un drainage manuel simple : c'est déjà très puissant.

### A FAIRE

- Toujours avec un **corps gras** (huile / sérum adapté), toujours **en douceur** : pas d'appui brutal ni de succion intense.
- Toujours **du centre vers l'extérieur**, puis vers le bas (en direction des clavicules). 2-3 minutes suffisent.

## 06 Ça se passe aussi dans l'assiette

*limiter ce qui gonfle.*

Sans tomber dans les interdits, certains éléments peuvent clairement augmenter la rétention d'eau et accentuer l'impression de gonflement global (visage compris). En particulier : l' **excès de sel**, l'**alcool** régulier, les **sucres rapides** et produits très ultra-transformés.

### A FAIRE

Le but n'est pas d'avoir une alimentation « parfaite », mais de limiter ce qui, va accentuer le double menton. Donc tout est dans l'**équilibre**, des excès pour le plaisir mais pas tous les jours ;)

## 07 Dormez et respirez à l'avantage de votre visage

*récupération & système nerveux.*

Le manque de récupération et un système nerveux constamment en alerte jouent aussi sur la rétention, la tension musculaire et la qualité des tissus. L'idée : donner à votre corps des conditions plus favorables pour faire sa part.

### A FAIRE

- Viser des **nuits de 8h minimum** et réduisez le temps d'écran le soir.
- Dormir **davantage sur le dos** (moins de compression d'un côté du visage et du cou). Explorez les coussins adaptés pour vous aider à vous habituer.
- Pratiquer la **cohérence cardiaque** plusieurs fois par jour.

# Et si malgré tout ça, votre double menton ne bouge (presque) pas...

*on s'occupe de vous.*

Ces gestes améliorent le terrain mais ils n'ont pas le pouvoir, à eux seuls, de détruire les cellules graisseuses sous-mentonnières. Pour ça, il faut un traitement spécialisé : c'est précisément ce que fait notre protocole **Perfect Jawline**. Avec notre accompagnement, vous obtenez :

## 01 Un diagnostic complet

Pour comprendre ce qui crée **VOTRE** double menton, et pas celui « de tout le monde ».

## 02 Un plan d'action efficace

Réalisable, pour soutenir les résultats dans votre quotidien.

## 03 Le soin Perfect Jawline

Notre soin expert qui **détruit les graisses sous-mentonnières**, draine et lifte le bas du visage.

## 04 Un suivi personnalisé

Pour adapter, ajuster et stabiliser les résultats dans le temps.

Vous n'avez rien à perdre (sauf votre double menton)... et tout à gagner : un visage redessiné et le soulagement de vous sentir enfin en accord avec votre image.

JE RÉSERVE MON DIAGNOSTIC



▲ ATTENTION : NOUS LIMITONS LE NOMBRE DE DIAGNOSTICS CHAQUE MOIS POUR GARANTIR UN SUIVI VRAIMENT PERSONNALISÉ.