



COOL FIT

Centre expert en transformation corps, visage & bien-être



Sos fermeté

Comment retendre la peau et raffermir sa silhouette

Le guide complet pour comprendre pourquoi votre peau se relâche et agir enfin sur les bons leviers

Vous ne voyez plus que ça...

et vous ne le supportez pas

Ventre qui pendouille, bras et intérieur qui « floppent », genoux qui plissent... Vous le voyez, vous le sentez, et à chaque fois le même sentiment : « ah non, il n'y a pas moyen ! »



Même si ça n'est pas arrivé du jour au lendemain, pendant longtemps, c'était à peine visible. Mais un jour ça vous a frappé. Et depuis, vous ne voyez plus que ça.

Ce qui est difficile, ce n'est pas seulement l'aspect. C'est le sentiment que votre corps vous échappe. Que vous faites des efforts : le sport, les crèmes, les routines... Et que ça ne change vraiment.

Ce guide vous révèle les mécanismes dont personne ne parle, mais qui sont les clés pour retrouver une peau ferme et la confiance en soi qui va avec.

Pourquoi ma peau se relâche

On a souvent l'impression que la peau se relâche « d'un coup ». En réalité, c'est un processus progressif, invisible au début... jusqu'au jour où on le voit. Et il repose sur deux mécanismes simples.

01 *Dès 25 ans, la structure de votre peau se dégrade*

Le « maillage » qui maintient la peau tendue est fait de fibres d'élastine et de collagène. Sauf que :

- Dès 25 ans, leur production ralentit.
- Les fibres cassées sont moins renouvelées, en moins grande quantité et en moins bonne qualité.
- Et chaque année... le maillage s'affine un peu plus.

02 *Et tout cela s'accélère avec certains facteurs du quotidien*

Certains éléments dégradent ou « cassent » les fibres plus vite qu'elles ne se régénèrent. [Détail page suivante →](#)



Les facteurs du quotidien qui accélèrent le relâchement.

01 Variations de poids rapides

(dont grossesse) La peau a été distendue et n'a pas le temps de se rétracter.

02 Stress oxydatif

Pollution, UV, tabac... abîment les cellules productrices d'élastine et de collagène (fibroblastes).

03 Glycation (excès de sucre)

« Caramélise » le collagène, le rend rigide et cassant → peau qui s'affine et se froisse.

04 Déshydratation tissulaire

Ralentit les cellules ; la peau perd de son rebond et de sa tenue.

05 Variations hormonales

Grossesse, post-partum, ménopause → chute du collagène.

06 Perte de poids rapide

La peau est vidée de son volume de soutien, n'a pas le temps de se rétracter.

07 L'âge biologique de la peau

Pas forcément égal à l'âge civil — il dépend de l'ensemble de votre mode de vie.

Vous n'avez rien fait de « mal ». Votre peau réagit simplement à l'ensemble de votre histoire et de votre rythme de vie.

Ce que personne ne vous dit sur la perte de fermeté

01

La peau se relâche... mais parfois ce n'est pas elle le problème

Le collagène, le collagène, le collagène. On entend parler que de ça. Mais dans beaucoup de cas, le relâchement vient aussi de ce qu'il y a en dessous de la peau :

- **Relâchement musculaire** (bras, cuisses, fessiers, ventre) → la peau perd son support, elle « tombe ».
- **Manque de tonicité des fascias** → les tissus deviennent plus mous.
- **Volume perdu** (fesses, visage) → la peau n'a plus sa structure pour rester tendue.

02

Les crèmes et le sport n'agissent pas là où ça se passe vraiment

- Les **crèmes fermeté** restent en surface → n'atteignent pas les cellules de la fermeté.
- Le **sport** tonifie les muscles mais n'épaissit pas les fibres de collagène déjà abîmées.
- Les **massages** améliorent la circulation, mais pas la structure de la peau.

03

Et chaque femme n'a pas le même type de relâchement

- **Peau très fine** → relâchement cutané dominant.
- **Relâchement profond** → musculaire + fascias.
- **Relâchement « mixte »** → le plus fréquent.



Selon la cause, le traitement n'est pas le même !

huit

actions simples pour retendre
la peau

À INTÉGRER DÈS AUJOURD'HUI

01 · Buvez de l'eau

02 · Protégez le collagène

03 · Protéines

04 · Limitez le sucre

05 · Musculation

06 · Rétinol

07 · Micro-circulation

+1 - Ménopause

Au quotidien, les bons leviers.

01 Hydratez-vous (vraiment)

Le carburant du moteur cellulaire

La peau est le **dernier organe servi en eau**. Manque d'hydratation = cellules lentes = moins de collagène = vieillissement accéléré.

À FAIRE

30ml/kg corporel (+0,5 L si sport ou transpiration).

💡 ASTUCE

Gourde graduée + 1 gorgée par déclencheur (ex. chaque email reçu = 1 gorgée).

02 Protégez votre collagène du grand ennemi

Le stress oxydatif

UV, pollution, tabac... abîment les cellules, « cassent » les fibres et vieillissent la peau.

À FAIRE

Crème solaire quotidienne corps & visage. Antioxydants : baies, légumes colorés, thé vert.

💡 BONUS +

Suppléments utiles : vitamine C, oméga-3.

03 Donnez à votre peau des protéines

La matière première du collagène

Collagène et élastine = **protéines**. Sans apport suffisant par la nourriture → pas de matière première → pas de production → relâchement accéléré.

À FAIRE

1-1,5g/kg/j. 1 œuf ≈ 7 g · 1 filet de poulet ≈ 23 g · 100 g de lentilles cuites ≈ 9 g.

💡 BONUS +

Collagène bovin < 2000 daltons (le seul réellement absorbable).

04 Limitez le sucre

vrai accélérateur du relâchement

Sucre = glycation = « **caramélisation** » de vos fibres d'élastine et de collagène → rigides + cassantes → peau fripée.

À FAIRE

On évite les plats transformés et les sucres rapides. On remplace par : protéines + bons gras + fibres.

05 Musculation

votre meilleur anti-relâchement naturel

Le volume sous-cutané est **le support interne de la peau**, les fondations. Quand il fond → la peau n'a plus rien sur quoi « tenir ».

À FAIRE

2 à 3 séances par semaine en faisant régulièrement progresser les charges

06 Le rétinol

l'actif qui fonctionne pour de vrai

Le rétinol est **l'un des rares actifs vraiment efficaces** pour booster le renouvellement cellulaire.

À FAIRE

Introduire doucement (1 jour sur 3 au début). Toujours appliquer une protection solaire le lendemain.

07 Boostez votre micro-circulation

oxygène + nutriments = cellules ferme

Circulation = oxygène + nutriments = **carburant des cellules de la fermeté.**

À FAIRE

· Douche chaude / froide en alternance · Marche rapide 20 min/jour ·
Brossage à sec 2-3 fois/semaine.

+1 La ménopause...

et sa chute hormonale

Le collagène chute plus vite, le muscle fond plus facilement, la peau se déshydrate plus rapidement et le stress + les variations hormonales fatiguent encore plus les fibroblastes.

À FAIRE

Il n'y a rien de nouveau à faire. L'application de ces conseils est d'autant plus essentielle pour garder plus longtemps une peau ferme.

Ces conseils sont essentiels pour préserver votre peau. Mais sans réactiver les cellules qui fabriquent le collagène, impossible de retendre une peau relâchée. Seule une stimulation technologique peut le faire. Et c'est ce que propose notre accompagnement.

Prête à retendre votre peau ? *vraiment.*

01

Un diagnostic complet

Pour comprendre votre type de relâchement et ses vraies causes.

02

Un plan d'action personnalisé

Pour arrêter les essais inutiles et les dépenses décevantes.

03

Un programme de soins ciblés

Sélectionnés pour leur efficacité à retendre votre peau :

SLIMWAVE

CHROMOSTIMULATION

CRYOLIPOLYSE

DEEPSculPT

04

Un accompagnement 360° sur-mesure

Qui traite la cause et la conséquence pour une peau plus ferme et une confiance retrouvée.

À vous les résultats visibles dès la première séance : une peau ferme, lisse, et surtout le plaisir de vous sentir bien dans votre corps.

JE RESERVE MA SEANCE DIAGNOSTIC + SOIN

