

A woman with long brown hair, wearing a beige turtleneck sweater and a light-colored skirt, is posing in a field. She is looking slightly to the right with a soft expression. Her right hand is raised to her hair, and her left hand is near her waist. The background is a bright, slightly blurred outdoor setting with green grass and a pale sky.

VERSION
fermina

Mode

Quand le blanc nous surprend...

ACTU

Le syndrome d'imposture, vous connaissez?

Thomas
Dutrone
Son retour
au jazz.

Se réconcilier avec son corps

Nos conseils sur mesure





1

Je me tonifie chez un spécialiste

Si les massages ne font perdre ni centimètres ni kilos, ils permettent cependant d'améliorer la qualité de la peau et de la lisser.

Chez un kiné ou dans un institut

• **Le palper-rouler manuel** Cette technique très énergique est la plus adaptée en cas de cellulite incrustée. Elle vise à casser les amas graisseux en faisant rouler et en pétrissant les plis cutanés. Attention, il est impératif d'être assidu ! Prévoir au moins 10 séances en phase d'attaque, puis 1 par mois pour l'entretien. *50 € env. la séance.*

• **Le palper-rouler mécanique** Il agit sur tous les types de cellulite. Le tout dernier Cellu M6, appareil de référence, combine un rouleau et un clapet motorisés à une aspiration pour assouplir et défibroser les tissus. A la clé, une libération des graisses et une meilleure activation de la circulation sanguine et lymphatique. Les résultats se voient dès 6 séances. *60 € les 30 minutes.*

• **Le drainage lymphatique** Très efficace en cas de cellulite aqueuse, il est souvent préconisé en complément du palper-rouler. Il permet d'évacuer les toxines, l'eau et les amas graisseux libérés par les massages. La manipulation touchant les ganglions, il est indispensable de s'adresser à des professionnels formés à cette pratique. *A partir de 80 € la séance.*

Je booste les effets de l'activité physique

Éliminer la graisse, c'est bien, mais donner à son corps des lignes plus sculpturales en se (re)mettant au sport, c'est mieux ! De plus, bien bouger permet déjà d'améliorer sa santé, ce qui est une motivation supplémentaire... Bonne nouvelle, certaines machines décuplent les effets du sport pour tirer un profit maximal du plus petit effort.

Chez un médecin esthétique ou dans un centre spécialisé

• **En décuplant sa masse musculaire** Une augmentation de 16 % de muscles sans transpirer ? C'est ce que promet l'Emsculpt de BTL. Le principe : des ondes électromagnétiques de haute intensité provoquent, en 30 minutes, 20 000 contractions musculaires sur les zones choisies (ventre, cuisses, fesses ou bras). Résultat, les muscles sollicités sont mobilisés à 100 %, ce qui équivaut à l'effet de 20 000 squats ! On ressent des picotements, mais rien d'insurmontable. En outre, d'après la marque, cette importante dépense énergétique induirait aussi la disparition de 19 % des cellules graisseuses dans les 2 à 3 mois qui suivent les séances. Revers de la médaille, le prix élevé représente un investissement qu'il faut rentabiliser en s'impliquant à fond dans cette nouvelle hygiène de vie. *De 1 800 à 2 000 € les 4 séances pendant 2 semaines.*

• **En brûlant plus de calories** L'électrostimulation permet de mobiliser intensément l'ensemble du corps. Grâce à une combinaison dotée d'électrodes, on réalise une série d'exercices sous la supervision d'un coach. En moins de 20 minutes, on brûle autant de calories qu'en 4 heures de sport, tout en travaillant les muscles saillants et profonds, mais aussi le cœur et le souffle. *Miha Bodytec, 300 € env. les 10 séances ou Wav-e chez FitWave, sur abonnement.*

Chez soi...

• **Avec un training virtuel** Pour encourager l'assiduité, la ceinture d'électrostimulation Slendertone est vendue avec un kit incluant conseils de coachs, recettes de nutritionnistes et exercices. En 6 semaines, à raison de 5 séances de 30 minutes par semaine, on se façonne de jolis abdos. Pratique, la ceinture se recharge sur une simple prise USB. *Starter Kit, 175 €, sur slendertone.com.*

• **Avec des soins cosmétiques** Ils promettent un effet minceur, anticellulite ou raffermissant et sont de très bons alliés pour accélérer les résultats gagnés grâce au sport. Rien de magique, mais de hautes concentrations d'actifs qui donnent un vrai coup de pouce, à condition de les appliquer en respectant un massage ciblé. Huile, crème de nuit, sérum... l'éventail de textures est vaste. Reste à trouver celle qui vous séduira le plus.



3

Je mise sur la médecine esthétique

Pour un résultat plus rapide et radical (sans avoir recours à une intervention invasive), on cible d'abord ses besoins en se renseignant sur les différentes techniques. Car il existe aujourd'hui autant de méthodes – souvent coûteuses – que de machines aux promesses alléchantes. Notre conseil : seule une consultation avec un médecin esthétique disposant de plusieurs d'entre elles permet de bien préparer son plan de traitement, parfois même en combinant les techniques.

En cabinet de médecine esthétique

- **Eradiquer un petit bourrelet** La méthode la plus utilisée est la cryolipolyse (Coolsculpting, de Zeltiq, est même agréé par l'agence américaine des médicaments), qui refroidit les tissus à 4 °C. Les conditions d'accès sont strictes : avoir un IMC inférieur à 30 et viser uniquement un bourrelet localisé – ventre, culotte de cheval, dos, fesses, cuisses, menton... Sur le moment, on ressent des tiraillements jusqu'à ce que la zone soit engourdie et il faut prévoir l'apparition de quelques ecchymoses les semaines suivantes. *Entre 600 € et 1 200 €, selon la taille de la zone à traiter.*
- **Éliminer la graisse diffuse** « Si l'on est complexée par un ventre rond ou une cuisse un peu forte, par exemple, le laser thermique (SculpSure de Cynosure) et les micro-ondes courtes (Onda de Deka ou Exilis de BTL) offrent les meilleurs résultats », précise le Dr Jean-Michel Mazer, dermatologue spécialisé. Lors de la séance, on ressent une forte chaleur, des picotements parfois douloureux et, la semaine suivante, la zone peut être sensible. *De 600 à 1 200 € le traitement de 1 ou 2 séances.*
- **Raffermer en délogant la cellulite** Les cellules graisseuses s'éliminent soit en les brûlant avec

des ultrasons de haute intensité (Liposonix), soit en les conduisant à une mort naturelle anticipée par le froid – comme avec la cryolipolyse. Pour cela, il faut aller plus en profondeur pour atteindre l'adipocyte, donc l'hypoderme. « Certaines machines (SculpSure, Onda, Exilis, VelaShape ou truSculpt iD), en alliant plusieurs techniques (radiofréquence et ultrasons ou infrarouges), peuvent traiter de très larges surfaces et donnent d'excellents résultats, y compris sur la fermeté, explique le Dr Mazer. « Pour cela, on cible le derme, que l'on chauffe fort et vite, afin de provoquer une rétraction collagénique et d'engendrer la création de nouveau collagène. » Dans ce cas, Ulthera (Merz Aesthetics) est l'appareil d'ultrasons le plus indiqué et le plus puissant. Ces processus peuvent être plus ou moins douloureux selon la sensibilité de chacune et il faut s'attendre à présenter des rougeurs dans les 48 heures. *De 250 à 500 € la séance suivant la machine et les zones à traiter.*

Plus récemment, l'Emtone de BTL associe différentes techniques (radiofréquence monopolaire et ondes de choc) pour agir sur tous les types de cellulite, de légère à incrustée, mais aussi sur la fermeté au cours d'une même séance. La peau est chauffée jusqu'à 45°C... Désagréable mais efficace. A déconseiller en cas d'insuffisance veineuse. *De 250 à 350 € la zone avec un minimum de 4 séances.*

VIVE L'AUTOMASSAGE !

Au lieu d'appliquer son soin à la va-vite, on le fait pénétrer en réalisant des mouvements rotatifs ascendants énergiques. Cela draine et relance la circulation sanguine et lymphatique, et booste l'énergie. En effet, en plus d'optimiser les bénéfices des actifs appliqués, le massage stimule la production de bêta-endorphines. Une opération gagnante : en produisant ces hormones du bonheur, la lipolyse (libération des graisses par les adipocytes) est accélérée.

