



BEAUTÉ

BIEN DANS SON CORPS

S'alléger, se bouger,
se (faire) masser : à l'approche
de l'été, toutes les techniques,
adresses et nouveautés qui boostent le
bien-être, et dopent la confiance en soi.

PAR ÉLISABETH MARTORELL, ALICE ELIA,
LAURIANE SEIGNIER ET JULIE PUJOLS-BENOIT
PHOTOGRAPHE THIEMO SANDER RÉALISATION CÉLINE BOURREAU

Miser sur le Slimiser en cabinet médical

La meilleure nouvelle de ce printemps, c'est celle-ci : une technologie « anti-gras », aussi douce à recevoir que fatale pour les adipocytes. En clair, cette méthode qui ne se pratique que chez les médecins esthétiques consiste à aspirer la peau façon ventouse, là où un excès de gras s'est diaboliquement installé (ventre, hanches, bourrelets dans le dos au niveau du soutien-gorge, intérieur des cuisses...), pour y bombarder des ultrasons convergents qui détruisent les membranes des cellules stockant le gras, les fameux adipocytes. Le résultat : la perte de 30% environ du bourrelet (qui peut se traduire par -4 centimètres de tour de taille). Aucune douleur, zéro rougeur ni risque de photosensibilisation. Le tout, en une seule séance qui dure entre 30 à 40 minutes, par exemple pour l'abdomen. Ne reste plus qu'à attendre environ un mois pour voir les résultats. C'est le temps nécessaire pour éliminer progressivement les lipides libérés. Pour faciliter ce travail du système lymphatique, deux électrodes sont posées pendant l'acte. Le médecin conseille aussi de faire une cure ainsi que de booker quelques séances de drainage manuel dans le mois qui suit. Bonus : une meilleure fonctionnalité des fibres de collagène qui promet aussi un effet raffermissant. La technologie, qui a demandé au D^r Alain Kleinsinger douze années de recherche – avec le concours du CNRS –, est 100% française et a été élue une des meilleures innovations médicales esthétiques par l'Imcas. L'aide de l'IA permet à la machine une analyse en temps réel de la composition de la peau (muscle-gras-eau), et d'adapter ainsi la durée et la puissance d'action à chaque passage de la ventouse.

Slimiser Body Sculpting, laboratoires Synthebio, à partir de 720 €. slimiser.com



NOTRE SHOPPING À MASSER

Textures gel frais, huile douce, crèmes enveloppantes... à faire pénétrer avec des gestes ascendants sur une peau préalablement rougie par un brossage à sec, afin de faciliter l'absorption des actifs.

- 1. GAINANT** Une texture hydratante et un extrait d'orpin, une plante succulente remodelante. Fermeté Lait Corps Anti-Relâchement, Yves Rocher, 200 ml, 20,90 €.
- 2. MODELAGE FRIENDLY** Huile de sésame et huile essentielle d'immortelle qui agit sur la lipolyse. Huile Massage Minceur, Ambre des Dunes, 100 ml, 55 €.
- 3. MARIN** Six extraits d'algues complémentaires pour affiner le corps. Sérums Perfecteur de Silhouette DX Body, Sothys, 200 ml, 59 €.
- 4. LISSANT** Ananas, thé vert et caféine anti-cellulite. Gel Minceur à l'Ananas, Bernard Cassière, 200 ml, 37,50 €.
- 5. COUP D'ÉCLAT** Un effet lissant et raffermissant avec une formule anti-âge digne d'un soin visage, avec un sillage raffiné. Sérums Corps Peau Neuve, Clarins, 200 ml, 67 €.
- 6. FONDANT** Sa formule vise les stocks de gras ainsi que la tonification cutanée. Gelée Fondante Minceur Raffermissante Lipo Reduce, Poméol, 250 ml, 33,80 €.

Pédale dure + palper-rouler = efficacité

Une séance de 40 minutes intense de vélo en piscine – cardio et muscu associés pour 600 calories de perdues – suivie d'un massage tonique anti-cellulite, c'est le combo idéal pour se refaire une silhouette. À deux pas de la place des Victoires (Paris-1^{er}), le lieu pensé par deux associées est parfait : douchettes (ainsi les cheveux ne sont pas ruinés), chaussons désinfectés pour pédaler, groupe de 10 personnes max, ouvert 7 jours/7, coachs sympathiques... et masseuses rompues au palper-rouler.

Atelier Mood, 9, rue d'Aboukir, Paris-2^e. Exemple de tarif : 6 combos, 570 €. ateliermood.com

Coach ses capitons en institut

Le Cellu M6, cette valeur sûre, inaugure cette année sa onzième génération de machine (brevetée). Le principe du palper-rouler reste le même, mais les programmes, plus personnalisés – notamment grâce à l'apport de l'IA – et plus axés sur le ressenti, sont plus performants et les résultats plus rapides, études à l'appui. Ce qui change concrètement ? D'abord, un questionnaire approfondi, à remplir avec la praticienne lors d'une première séance bilan, qui explore notre lifestyle, nos problématiques santé et la nature de la cellulite. C'est en croisant toutes ces données que la machine met au point le programme le plus adapté (parmi 3 000 combinaisons possibles, contre 300 auparavant). On se voit recommander une cure « booster » (le plus souvent, une douzaine de séances sur mesure, au rythme de deux par semaine), dont on n'aura ensuite qu'à entretenir les résultats une fois par mois. Plusieurs zones possibles : haut du corps (dos, taille, ventre), bas du corps (fesses, hanches, jambes) ou mixte (taille, ventre, hanches, fesses). Une fois revêtu le body de Fantômette qui facilitera le passage de la tête de massage, la séance de palper-rouler mécanique (35 à 40 minutes) se révèle parfaitement indolore, grâce à une puissance d'aspiration finement réglée pour ne pas sursolliciter les tissus : on s'endort. À cette stimulation mécanique succède un massage manuel d'une dizaine de minutes, prodigué avec les soins anti-cellulite de la marque, pour optimiser encore les effets. Et si, dès la première séance, on se sent plus légère (exit les jambes lourdes), à partir de la quatrième, la zone est affinée, comme décongestionnée. Ça donne envie de continuer, et d'entretenir !

Soin Anti-Cellulite Lissant, Cellu M6 Infinity, 50 mn, 95 € la séance.
lpg-group.com ●●●



NOTRE SHOPPING UNE PETITE CURE À AVALER

Du vinaigre pour mieux digérer le sucre, des extraits de plantes et autres algues pour stimuler la fonte des graisses, et des bonnes bactéries pour nos intestins, car comme l'écrit la D^{re} Martine Cotinat, gastro-entérologue, dans « Maigrir de plaisir en charmant ses bactéries » (éd. Thierry Souccar) : « Ce n'est pas parce que vous mangez trop que vous grossissez, c'est parce que votre microbiote est déséquilibré et trop peu diversifié. » À nos gélules !

1, 2 et 3. VINAIGRE EN POUDRE Terminé le goût acide, grâce à ces trois formules en gélules. Vinaigre de Cidre, Belle & Bio (les 90, 6 par jour, 13,90 €) ; Archie (les 60, 2 par jour, 29,90 €) ; Apple Cider, de New Nordic (les 60, 2 par jour, 21,63 €).
4. COCKTAIL Probiotiques et extraits de plantes. Slim, Méthode Espinasse, 60 gélules pour 1 mois, 65 €.
5. PROBIOTIQUE La souche Hafnia alvei, mais aussi du guarana et du chrome pour aider à stabiliser son poids. Symbiosys Satylia, 60 gélules pour 1 mois, 39,90 €.
6. ENZYMES GLOUTONS Lipoïcine et capsaïcine boostent la digestion et la combustion des lipides. Fat Burner, Insentials, 30 gélules pour 1 mois, 85,50 €.

Améliorer son hygiène de vie depuis chez soi

Kitchendiet Boost 45+ aide les femmes en (péri)ménopause à adopter une meilleure alimentation et à se mettre en mouvement pour lutter contre le ralentissement métabolique. Au programme : livraison de repas (petit déj, déjeuner, snack et dîner qu'il suffit de réchauffer) cocréés par un médecin et le chef triplement étoilé Mauro Colagreco pour assurer une alimentation goûteuse et healthy (riche en protéines, oméga-3, fibres et calcium) du lundi au samedi. Le dimanche, on cuisine soi-même en s'aidant des recettes proposées par l'appli. En parallèle, sont inclus une consultation mensuelle avec une diététicienne, un complément alimentaire ciblé chaque mois (Brûleur de graisse, Ménopause et vitalité, Biom Booster...) et l'accès à des cours de fitness, Pilates et/ou yoga (hormonal, du ventre, du visage...). Bref, de quoi se (re)prendre en main sans avoir à bouger de chez soi.

À partir de 129 € la semaine, première semaine offerte. kitchendiet.com

