



MONDADORI FRANCE

B I B A

Jun 2017

1,95€
seulement !

Mode
JAMAIS SANS
MON JEAN!

DÉCO
Nos astuces
pour masquer
un vis-à-vis

VOYAGES
Réserver sur le Web
sans se faire arnaquer

CÉLIB
C'est moi,
ou il y a pas mal
de mecs tarés?!

TÉMOIGNAGES
Elles sont autodidactes
et elles ont réussi

TEST
SAVEZ-VOUS
PASSER À
AUTRE CHOSE?

SLOW PARENTING
Si on lâchait
la grappe
à nos enfants?

Beauté
SCULPTER
SA SILHOUETTE
(SANS RÉGIME)

**(re)Prendre
sa vie
en main**
Oui, on a tous une 2^e chance !

COMMENT APPRENDRE DE SES ERREURS
POUR (ENFIN) TROUVER SA PLACE

L 16521 - 448 - F: 1,95 € - RD



BEAUTÉ

Redessiner sa silhouette

Les techniques qui marchent vraiment

Perdre du poids? Non! Perdre des centimètres et flinguer les petits bourrelets récalcitrants? Oh oui! Testées et approuvées par la rédaction, voici toutes les techniques qui marchent vraiment pour dégommer la cellulite et les rondeurs.

*Par Céline Mollet. Photo Tom Watson.
Réalisation visuelle et stylisme Catherine Baudet*

La Cryolipolyse L'alternative à la liposuction

La promesse. Mise au point après seize ans d'études par les laboratoires Zeltiq (créateurs de la marque Coolsculpting), cette technique non invasive élimine les bourrelets grâce à l'action du froid, sans bistouri ni injection. La bonne indication? Les excès localisés de graisse sous-cutanée qui résistent au régime et au sport. La zone est congelée à -4°C, afin de provoquer l'apoptose, c'est-à-dire l'autodestruction naturelle des cellules adipeuses. On compare les résultats à ceux de la liposuction car, dans les deux cas, la cellule adipeuse est éliminée. La cryolipolyse permet de retirer 20 % à 25 % des adipocytes sur une zone en une application. Les résultats sont visibles et définitifs au bout de trois mois.

La vérité. Aucun doute, ça marche! Mais à certaines conditions. La technique est très efficace sur les rondeurs strictement localisées : bourrelet sur le ventre (même au-dessus du nombril), poignées d'amour, intérieur des cuisses, pli sur le genou, culotte de cheval, bras, ou même dans le dos, juste sous le soutien-gorge. Si on peut pincer la zone à traiter afin qu'elle soit aspirée, on est potentiellement éligible à la cryolipolyse. Si le surpoids est

global, s'il s'agit d'obésité, si la peau se relâche, si la graisse située sur le ventre est viscérale (elle entoure les organes), cela ne fonctionne pas (non, on ne rêve pas, ça ne remplace pas une bonne hygiène alimentaire). Le traitement est pratiqué uniquement chez un médecin (jamais en institut). La séance débute par un diagnostic pour déterminer si la technique est adéquate. Si c'est le cas, on démarre par la prise de mesures, les photos et le placement des repères. Ensuite, on « congèle » la zone pendant 35 minutes à une heure, en l'aspirant dans des « applicateurs ». Sensation de froid et fourmillements : le début de la séance peut être un peu inconfortable, surtout au moment de l'aspiration. Mais le froid anesthésie rapidement. Ensuite, on peut bouquiner ou écouter de la musique. La position n'est pas toujours confortable selon la zone traitée. À la fin de la séance, le bourrelet est totalement congelé façon pain de glace et le médecin doit pétrir la zone pendant deux minutes pour casser les adipocytes et booster l'efficacité du traitement. Suivant la sensibilité, ça peut être désagréable ou carrément ultra-douloureux (les plus douillettes risquent



de tourner de l'œil). Mais heureusement, ça ne dure pas. Les jours qui suivent, la zone peut être enflée et faire mal, tout en étant anesthésiée (une sensation bizarre de fourmillements, qui dure...). On évite donc les vêtements serrés, au profit de tenues amples. Le ventre est particulièrement sujet à l'œdème (il est gonflé pendant dix jours au point parfois de ne plus pouvoir mettre les bras le long du corps sans les écarter), surtout s'il y a eu plusieurs applications pour couvrir toute la zone (jusqu'à quatre). Impossible, donc, de le faire en cachette de son mec, sauf s'il part en déplacement. Au bout d'un mois, la zone commence à s'affiner et, après trois mois, le résultat est définitif. Une deuxième séance est parfois nécessaire pour parfaire le résultat. Attention, le Dr Maser, dermatologue, est formel : «S'il faut plus de deux séances, ce n'est pas la peine.» Si cette méthode n'est pas forcément plus économique qu'une liposuction, elle est beaucoup moins invasive (pas d'arrêt de travail, ni de cicatrices, ni de risque d'effet gondolé) pour des résultats comparables. Pour plus de confort, on recommande la séance avant le week-end, afin de pouvoir récupérer. Si on doit faire plusieurs zones, le Dr Maser conseille de procéder en plusieurs fois, ne serait-ce qu'à quelques jours d'intervalle. À noter : 2 à 3 % des patients ne réagissent pas au traitement, et il est impossible de savoir à l'avance si cela va être le cas. En outre, si la technique n'est pas appropriée, il peut n'y avoir aucun résultat ou... trop de résultat. Par exemple, sur un ventre rond de partout, vous pouvez vous retrouver avec un trou à la place du bourrelet. Donc, on écoute le médecin et quand il dit non, c'est non. Le risque c'est aussi de devenir accro. Après avoir traité le ventre par exemple, on focalise sur les poignées d'amour qu'on a envie de gommer, et ainsi de suite... Que se passe-t-il si on reprend du poids ? Le volume des adipocytes restants peut doubler ou tripler s'ils sont suralimentés.

Par conséquent, il est essentiel de garder une hygiène de vie équilibrée.

Les infos. 600 € l'application. Compter 1 200 € pour les poignées d'amour et jusqu'à 2 400 € pour le ventre. Certains cabinets disposent de plusieurs machines, ce qui permet de traiter plusieurs zones en même temps. Enfin, les nouveaux applicateurs (Cooladvantage by Coolsculpting) offrent une durée de traitement plus courte : 35 min contre une heure environ auparavant. Attention, la cryolipolyse est une technique médicale : elle n'est disponible QUE chez les médecins. www.coolsculpting.com.

Cellu M6, le best-seller du «palper-rouler» mécanique revisité

La promesse. C'est LA technique mécanique de référence depuis trente ans pour traiter la cellulite. LPG, l'inventeur du Cellu M6 sort une nouvelle génération d'appareils (la dixième) qui associe son savoir-faire en médecine (grands brûlés, cicatrices, douleurs...) et en esthétique (minceur) et propose la simultanéité de ses deux techniques phares. L'évolution, ou plutôt, la révolution, c'est que cette nouvelle génération d'appareil associe désormais rouleaux et clapets motorisés pour agir à trois niveaux (cellulite, fermeté et drainage) en même temps, quand, auparavant, il fallait choisir son camp. La tête de l'appareil s'inspire des deux techniques manuelles les plus connues : le palper-rouler et les pincements Jacquet. Par son action mécanique, la tête de traitement stimule à la fois la lipolyse, la production de collagène, d'élastine et d'acide hyaluronique.

La vérité. Oui, ça vaut vraiment le coup... et le coût. On oublie les retours négatifs des copines (de maman, de la frangine), qui ont pu avoir, il y a quelques années, une expérience malheureuse chez une esthéticienne mal formée. Avec cette nouvelle tête de massage, la gestuelle est douce, sans risque et très efficace, qu'elle soit réalisée par des kinés ou des esthéticiennes.

Les 3 techniques manuelles qui cartonnent

Quand elles sont vraiment expertes, les mains des pros peuvent être de super alliées pour redessiner la silhouette. Voici nos meilleures adresses...

1 Olfa Perbal, le top du palper-rouler

Chez Olfa, on ne fait pas de papouilles. La masseuse saisit la peau à pleines mains pour décoller les amas graisseux sur tout le corps. Sur les zones où la graisse est peu présente, comme les mollets ou les chevilles, elle effectue des drainages. Au début, c'est assez douloureux, surtout aux endroits où la cellulite est fibreuse. On risque quelques courbatures les jours qui suivent. Mais le jeu en vaut la chandelle et les séances finissent par devenir agréables. À la fin de la cure, l'effet sur la cellulite est bluffant. On note même une perte centimétrique, notamment au niveau du ventre et de la culotte de cheval qui se redessinent franchement. Commencer par une séance hebdomadaire, puis passer à deux pendant cinq semaines. 75 € LES 50 MINUTES. 750 € LA CURE DE 11 SÉANCES. OLFA PERBAL, 17, RUE FANTIN-LATOUR, PARIS 16^e, 01 73 77 3710.

2 Yi Shou, le rituel asiatique anti-cellulite

Cette technique chinoise associe ventouses et palper-rouler pour dégommer la cellulite incrustée. On démarre par le dos et les jambes, pour drainer et booster la circulation des énergies. Puis on continue avec le ventre et les cuisses afin d'assouplir la cellulite fibreuse, de la déloger,

Allongée dans une combi fine comme un collant – pour favoriser l'aspiration de la peau –, on se laisse faire. L'aspiration est plus douce qu'avant (on n'a plus cette impression d'être coincée dans l'embout de l'aspirateur), c'est comme un massage, et les vibrations permettent de se relaxer, même de s'endormir. Cela ne doit jamais être douloureux. Les gestes du pro sont toujours les mêmes : verticaux ou horizontaux, donc pas de risque d'erreur, ni d'appuyer trop fort. «Ce traitement permet de réveiller la physiologie du corps tout en respectant l'écologie de la peau», explique Serge



Vranckx, responsable de la formation LPG. Il lui permet de produire à nouveau ses propres fibres. En un seul geste, on déstocke, on raffermi et on lisse. Doté d'un tout nouveau capteur Alliance Skin Identity, le Cellu M6 nouvelle génération permet de choisir la puissance d'aspiration selon la position du clapet pour encore plus de précision et pour un meilleur respect de la peau. Et surtout, des résultats dès trois séances (on le sent dans son pantalon) quand il fallait autrefois attendre au moins six séances, sur l'aspect de la peau (cellulite) ET la perte centimétrique (ça, c'est nouveau): elle peut par exemple atteindre 3-4 cm au niveau du tour de taille. Ça motive vraiment pour poursuivre la cure. La technique est particulièrement indiquée si on a une culotte de cheval ou une taille épaissie, si on souhaite redessiner ses cuisses et ses fesses, si on veut redonner un joli galbe aux bras ou si on a besoin d'un coup de pouce pour retrouver sa silhouette après bébé. La technique est efficace sur les personnes ayant une stabilité hormonale. Ce qui signifie que les résultats peuvent être perturbés en cas de ménopause ou de grossesse. Quant aux contre-indications, elles se limitent aux personnes sous traitement anticoagulant ou souffrant d'inflammations locales ou générales.

Les infos. Cellu M6 Alliance, LPG. 65 € la séance de 35 min. En institut et chez les kinés. Le bon rythme: quatre séances intensives (à raison de deux par semaine), puis espacées. En entretien, prévoyez une séance par mois.

Le combo électrostimulation, ultrasons et cryothérapie

La promesse. Raffermir et muscler des zones ciblées du corps pour affiner la silhouette et la rendre plus tonique grâce à Capsule, un appareil dont les électrodes diffusent simultanément ultrasons et impulsions électriques. Les premiers favorisent le drainage, tandis que les secondes

renforcent les muscles. La séance d'une heure est suivie de 3 minutes de cryothérapie où le corps est immergé dans un caisson à -160 °C, afin d'éviter les courbatures, de raffermir la peau et même de brûler des calories (jusqu'à 800). En seulement dix séances, la zone travaillée gagne en tonicité, en fermeté et peut même s'affiner.

La vérité. Oui, ça muscle vraiment (et on le sent!) et ça tonifie les zones un peu ramollos. Au choix, ventre, cuisses, fesses... Mais, comme la muscu, cela ne fait pas perdre l'excès de graisse (lorsqu'il y en a beaucoup) qui «enrobe» les muscles. Pour cela, il faut compléter avec un peu de cardio. Pas la peine donc d'adopter cette technique si l'on est vraiment en surpoids, au risque d'être déçue.

On commence la séance en s'allongeant pour que le pro puisse poser les électrodes et les régler, une à une, sur la zone à travailler. C'est parti pour une heure d'électrostimulation. Mieux vaut le savoir: quand toutes les impulsions se font en même temps, c'est loin d'être confortable. Les impulsions électriques sont fortes, avec parfois la sensation qu'on a mis les doigts dans la prise. Dans ces conditions, une heure, ça peut paraître très long. Surtout l'avant-dernier quart d'heure, où l'intensité est plus élevée que pendant le reste de la séance. On sent tout le corps se contracter. Même si on peut (quand même) lire un magazine pendant que les électrodes font le boulot, on est contente quand ça s'arrête. Ensuite, on file dans le caisson de cryothérapie. Là, c'est un peu comme si on s'enfermait dans le frigo, en pire, puisque la température descend jusqu'à -160 °C. C'est extrêmement froid. Les 3 minutes semblent interminables. À la sortie, le corps se réchauffe vite, et en se rhabillant, on a l'impression d'avoir un peu plus de place dans son pantalon. Grâce à ces 3 minutes dans le froid intense, les courbatures sont plus soft le lendemain, bien qu'elles soient tout de même là. C'est comme après une séance de sport intensive (en fait, c'est un peu le cas, mais sans transpirer). En 10 à 20 semaines, la zone traitée est vraiment

tout en facilitant la digestion. Les ventouses glissent sur le corps, et la masseuse enchaîne systématiquement avec des manœuvres de palper-rouler très dynamiques. Les gestes sont aussi toniques que douloureux. Mais, là encore, tout dépend de la sensibilité: certaines ont trouvé le massage agréable. Pour d'autres, cela peut faire si mal que, les jours qui suivent, on se sent courbaturée. Mais, après huit séances, les résultats sont là. La peau est bien plus lisse et la cellulite s'est nettement estompée. Prévoir une séance hebdomadaire pendant six à huit semaines, puis une par mois. LA MAISON DU TUINA, 85 € LES 55 MIN. À PARIS, LYON, BORDEAUX... LAMAISSONDUTUINA.FR

3 Azuki, la méthode anti-gonflette

Ce massage chinois est associé à une autre technique ancestrale: le tui na. Pendant les trente premières minutes, la pro réalise un massage traditionnel sur les zones à traiter: ventre, cuisses et/ou hanches. Palper-rouler, vibrations, tapotements s'enchaînent en douceur et sans douleur, pour drainer les tissus, améliorer le transit et éliminer les toxines. Pendant les trente minutes qui suivent, la masseuse effectue des pressions avec des pochons chauds remplis de haricots rouges (azuki) qui éliminent l'eau en excès. On en profite pour se relaxer. Tandis qu'elle les laisse poser, elle détend le visage, le cou, la nuque et les trapèzes avec un massage. À la sortie, le corps est plus léger et l'esprit plus serein. À la fin de la cure, la silhouette est plus svelte. Prévoir une séance tous les cinq jours pendant un mois. LANQI SPA, 48, AVENUE DE SAXE, PARIS 7^e. 1 H, 76 €. 6 SÉANCES, 408 €.

redessinée et plus tonique. Le ventre est plus ferme et plus plat, les cuisses sont plus fines et plus musclées. En revanche, en fin de cure, pas question de se laisser aller. On poursuit une activité sportive, pour ne pas perdre les bienfaits.

Les infos. Centre Kryo, 27 bis, rue Aristide-Briand, Levallois-Perret, 01 47 59 96 90. 520 € pour cinq séances d'ultrasons et cinq séances de cryothérapie. Pour plus d'adresses en France: 01 48 93 65 53. Prévoir une séance hebdomadaire pendant dix semaines.