

LIGNE

Perdre des centimètres, des kilos superflus, combattre la cellulite, maigrir, mincir, dégonfler... Autant de termes que la plupart d'entre nous emploient régulièrement sans toujours savoir exactement ce qu'ils recouvrent.

La minceur est un vaste champ d'action dans lequel chacune peut trouver son petit coin de paradis. Encore faut-il pour cela découvrir qui on est et ce qu'on désire vraiment.

Céline Varnier

Kilos en trop, volume, graisse, cellulite... tout doit disparaître !

1. JE VEUX PERDRE DU VOLUME, DONC DES CENTIMÈTRES

Pour perdre du volume au niveau des cuisses ou des fesses par exemple, le mieux est de commencer par mettre en place une alimentation saine et équilibrée.

Côté diététique, trois grands principes sont à respecter. Tout d'abord, évitez les sucres car ces derniers iront se loger inévitablement dans le bas du corps. Dans le même ordre d'idées, pensez à réduire les mauvaises graisses (pâtisseries, junk-food...). Privilégiez une alimentation riche en protéines pour perdre en graisse et donc en centimètres sans faire fondre vos muscles.

Côté activités sportives, pour muscler vos fessiers et donc perdre en volume, voici un exercice à faire à la maison 2 à 3 fois par semaine et plus :

Mettez-vous à quatre pattes, sur les coudes, et tendez une jambe après l'autre vers le haut en battements réguliers. Réalisez 3 séries de 20 battements.

Pour perdre du ventre, hormis une alimentation appropriée, il faut se mettre aux abdos, eh oui ! Il existe une multitude d'exercices pour muscler votre ceinture abdominale. Allongée au sol, soulevez vos genoux pliés vers votre buste tout en ramenant votre tête sur vos genoux, comme une boule. 3 séries de 20 mouvements, sans reposer la tête au sol.

Côté appareil, la technologie MP2 de **Freeze (1)**, radiofréquence multipolaire qui entraîne la liquéfaction des graisses (lipolyse), et champs magnétiques pulsés qui stimulent les facteurs de croissance vasculaire (angiogénèse), permet une perte de centimètres immédiate. À partir de 90 € le soin.

Coup de fouet

J-14 Lifting silhouette, minceur + fermeté d'**Yves Rocher (2)**. Une texture non grasse pour une double action durable. Les tests effectués donnent jusqu'à - 2,8 cm de tour de taille. Flacon-pompe. 29,80 €.

Deux actions pour l'Amincissant Cell'coach de **Linéance (3)** : le complexe démultiplie l'action lipolytique de la caféine en l'associant au Pleurimincyl, herbe médicinale chinoise anticellulitique. Jusqu'à - 4,4 cm de tour de taille. 13,90 €.



Régénérants, lissants et raffermissants, les actifs de la crème raffermissante **Annemarie Börlind (4)** redonnent sa fermeté à la peau et affinent de façon naturelle les couches supérieures de l'épiderme. 150 ml. 28,40 €.

Affinez votre silhouette avec **Centella (5)** grâce à la synergie d'huiles essentielles aux propriétés drainantes, astringentes, stimulantes et tonifiantes et d'extraits d'hamamélis, de lierre et de prêle aux propriétés amincissantes, adoucissantes et cicatrisantes. 100 ml. 28 €.

Lady Fitness® et Éric Favre® (6) se sont associés pour élaborer le programme Minceur Fitness. Le coffret contient 3 compléments alimentaires minceur Éric Favre® for Lady Fitness®, le livre «30 minutes pour mincir, la méthode Lady Fitness®» (Éditions Terre d'Hommes) et 2 semaines offertes dans un club Lady Fitness®. 69 €.

En cas d'apports trop importants de graisses, Inovance Lipo Actif d'**Ysonut (7)**, conçu d'après les principes de la rythmonutrition, est un complément alimentaire qui accélère le métabolisme énergétique aux dépens des graisses. 20 € pour une cure d'un mois.

2. JE VEUX PERDRE DE LA MASSE GRAISSEUSE, DONC DES KILOS

Il y a dans l'excès de graisse une part importante d'hérédité. Pour l'expliquer, certains médecins ont émis l'hypothèse d'un plus grand nombre de cellules graisseuses à la naissance, lesquelles se développent en volume au cours de la croissance, constituant des réservoirs qui vont stocker davantage de graisses que les cellules normales.

Il existe deux grands profils de silhouettes désireuses de perdre leur graisse : les «androgynes» ou «androïdes», qui se définissent par une prise de poids et une amplification progressive de la graisse sur le thorax et le cou, puis les bras, le ventre et parfois le dos. Ces rondeurs sont principalement dues à une suralimentation, un stress ou une longue période de sédentarité.

Les «gynoides», quant à elles prennent essentiellement du ventre. Les cellules graisseuses se trouvent en profondeur et non en surface. Ce type de silhouette témoigne de pulsions sucrées et souffre souvent de ballonnements, parfois de diabète. Cette silhouette se révèle souvent au moment d'un changement hormonal tel que la ménopause.

Côté diététique, le seul moyen de maigrir est d'apprendre à s'alimenter normalement et sans excès en privilégiant les aliments contenant des fibres. Ensuite, il faut savoir que le sucre est le principal ennemi des silhouettes à petit ventre, car l'insuline va le transformer en graisse et le stocker. Donc, pas de sucre rapide comme dans les gâteaux ou les bonbons, mais aussi moins de sucres lents. Et attention également aux crudités et au lait, difficiles à digérer et à l'origine des ballonnements. Il faut ensuite se concentrer sur une alimentation riche en protéines et graisses insaturées comme les huiles végétales. Mettez sur les légumes cuits, les fruits, les légumineuses, le pain complet.

Et que celles qui veulent en finir avec l'effet yoyo se mettent à la Méthode Slender® ! Élaborée par les Dr Isabelle Meurgey et Alain Butnaru, celle-ci repose essentiellement sur 7 clés ouvrant les portes d'une bonne hygiène de vie, d'un comportement alimentaire équilibré, d'une «positive attitude»... à l'origine d'une perte de poids progressive mais surtout pérenne.

LA «MÉTHODE SLENDER®»[®] DES DR ISABELLE MEURGEY ET ALAIN BUTNARU



Rester mince pour toujours. 100 % des patients qui l'ont testée ont réussi !

3, 5, 10 kg... voire bien davantage : qui, parmi nous, ne les a pas perdus puis repris, puis reperdus, puis s'est découragé pour finalement abandonner puis se laisser aller jusqu'au prochain sursaut avec le printemps, annonciateur de nouveaux régimes miracles ?

Il, elle, vous, nous connaissons pour la plupart, ces variations de poids à «effet yoyo». Perdre et reprendre. Perdre de moins en moins et de plus en plus difficilement. Reprendre de plus en plus vite et davantage que le poids perdu.

Pour mettre fin à ce syndrome, les Dr Meurgey et Butnaru ont longuement étudié leurs patients en cabinet. Résultat : La Méthode Slender®, Sans privation, sans frustration, en oubliant totalement la notion de «régime», ils nous aident à apprivoiser, adopter et intégrer chacune des 7 clés que nous confie la Méthode Slender® pour parvenir à notre poids et le maintenir pour toujours.

Le Dr Isabelle Meurgey s'est dirigée depuis quelques années vers les neurosciences dont l'auriculothérapie et l'hypnothérapie sont des applications pratiques. Le Dr Alain Butnaru, expert en médecine esthétique, intègre sa pratique à des programmes de rajeunissement globaux et personnalisés.

• Parution en avril 2010 aux Éditions Grancher. 15 €.



© LS INTERNATIONAL



Côté activités sportives, le cardio-training (course à pied, vélo...) permet de chasser le gras et d'en perdre, quelle que soit sa localisation. Pour muscler plus spécifiquement le haut du corps et les bras, haltères et poids seront vos meilleurs alliés. Les exercices de respiration aussi, qui permettent de rentrer le ventre. Enfin, les abdos le muscleront.

Côté appareil, la médecine esthétique ne sera pas d'une très grande aide car il est compliqué de s'attaquer à cette large zone. Toutefois, si le gras a commencé à envahir ventre et bas du corps, la thermodermie peut être une assez bonne option. L'infrarouge de type **Health Mate (1)** ou Narl... permet de libérer des graisses de stockage tandis que le palper-rouler mécanique désengorge et que le **Power Plate (2)** muscle (environ 25 € la séance de chaque appareil). Les graisses sont décollées et évacuées naturellement, mais attention, les résultats ne sont vraiment visibles que sur les rondeurs récentes. La **Luxo (3)** de son côté est une méthode naturelle qui stimule les points réflexes du corps par un rayonnement infrarouge dans le but de rééquilibrer le système hormonal, modifier le comportement en atténuant fortement les dépendances alimentaires. Elle permet d'espérer perdre de 3 à 25 kg selon les cas. 350 € les 7 séances et - 5 kg !

Coup de fouet

Programme complet pour une minceur facilitée, le Dr Theiss conseille le Baume Raffermissant Doliva de **Medipharmacosmetic (4)**, tube 200 ml, 9,90 €, associé au Quatuor minceur oh! Si Mince (5), 49 €, et au

Complexe de Fleurs de Bach N°12 Minceur (6), 13,50 €, permet de perdre du poids et de raffermir sa peau, le tout sans stress.

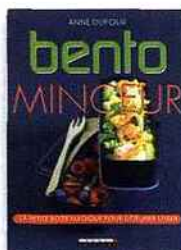
Glyciane de **Pileje (7)** est un complément alimentaire (ChalCinn) qui potentialise les effets de l'insuline. 2 gélules par jour. Boîte de 60 gélules. 20 €.

Advanced C Body Lotion de **Mene & Moy (8)**, concentrée en acide glycolique est idéale pour les seins, le ventre, les fesses et les jambes. La peau devient plus lisse et est remise sous tension. Elle renforce l'action du palper-rouler. 150 ml. 53 €.

«Mon Programme Minceur» de **Gaylord Hauser (9)**, ce sont 5 nouveaux produits, substituts de repas, en-cas, déshydratés ou hypocaloriques, pour perdre du poids durablement. À partir de 5,63 €.

Kitchendiet™ (10) propose les premiers programmes diététiques à base de produits cuisinés et frais, livrés à domicile, élaborés par Mauro Colagreco, Chef de l'année Gault-Millau 2009 ! Ils favorisent une perte de poids raisonnable, jusqu'à 1,5 kg en 8 jours pour une femme et 2 kg pour un homme. Des protéines sans excès, des glucides intelligents et une combinaison idéale de lipides. Programme à partir de 14,40 €.

Variez les plaisirs avec le programme personnalisé et la gamme de céréales **Kellogg's Special K (11)**. 9 variétés de céréales, 3 barres gourmandes et 4 en-cas. ***



«BENTO MINCEUR» D'ANNE DUFOUR

Les bento box sont des lunch boxes venues du Japon. L'équivalent de nos bonnes vieilles «gamelles» mais avec une présentation nettement plus raffinée. Bref, plus qu'un «déjeuner Tupperware», les bentos sont un véritable art de vivre. Et les bentos revisités par Anne Dufour, cela

donne des déjeuners minceur, pratiques et économiques !

Dans ce livre original et hypersimple d'usage :

- 30 questions-réponses autour des bentos : Choisir son bento ? Combien ça coûte ? Son intérêt par rapport aux classiques boîtes de pique-nique ? Pourquoi le bento aide à garder la ligne ? Quels sont les meilleurs aliments bento minceur ?
- 2 semaines de programme «Bento minceur» + 11 conseils antkilos au travail et tous les bons conseils pour garder les bonnes habitudes alimentaires.
- 70 recettes de bentos et 10 recettes de thermos minceur pour déjeuner comme à Okinawa autour d'une soupe, d'une salade, d'un sandwich, etc. et se régaler !

* aux Éditions Leduc.s, 224 pages, 14,90 €.

LIGNE



© LS INTERNATIONAL

JE VEUX PERDRE MA CELLULITE !

Ah, cette fameuse cellulite ! Notre pire ennemie avec son effet peau d'orange ! Si toutes les femmes sont sujettes à la cellulite, elle est plus ou moins visible. Celles dont les hanches sont larges, avec des fesses, des cuisses et une taille marquées, ont une silhouette qualifiée de «gynoïde». Elle peut se conjuguer avec une poitrine généreuse ou un buste plus étroit. Lorsqu'une femme gynoïde suit un régime dans l'espoir de maigrir du «bas» en comptant voir s'envoler sa cellulite, elle perd en général du haut. Et pour cause ! Un régime ne fait pas grand'chose à l'affaire sur ce type de silhouette ! Les causes de ces rondeurs, surtout hormonales et génétiques, sont difficiles à éliminer. Il faut donc faire appel à d'autres procédés comme raffermir les zones cellulitiques avec des exercices.

Côté diététique, une alimentation saine sans sel ou presque sera votre meilleure alliée. En effet, ce dernier provoque la rétention d'eau qui fait gonfler le corps de manière inesthétique. Évitez donc les plats industriels, généralement plus riches en sel, ainsi que les aliments fumés. Mettez avant tout sur des aliments drainants pour chasser l'eau, du type céleri, chou, concombre... Pensez aussi aux protéines dont le rôle est important pour résorber les œdèmes.

Côté activités sportives, dans le cas d'une culotte de cheval celluliteuse, il faut travailler les muscles du bas. Préférez les exercices à poses statiques pour puiser dans les muscles en profondeur (l'exercice de la chaise, adossée contre un mur, ou du chien, à quatre pattes au sol, etc.). Les cours d'aquagym ou de Pilates sont également recommandés. Celles qui ont des problèmes veineux essaieront des exercices un peu plus en mouvement et le travail des jambes de type fente en avant ou flexions. Au quotidien, montez les escaliers et marchez. ***

INTERVIEW

Perte de volume, de kilos, de cellulite...



Les différentes techniques pour mincir ou maigrir par Alain Olivier, Docteur en physiologie humaine, du sport et de la nutrition, responsable du centre de remise en forme Peach Up dans le XV^{ème} arrondissement de Paris.

«Lorsqu'une femme pousse la porte d'un centre Peach Up, elle est soumise à un entretien avec un questionnaire qui me permet de connaître le terrain à traiter, les origines de la prise de poids ou de la cellulite, les objectifs à atteindre et sa motivation. Ensuite, un bilan nutritionnel suivi d'une prise de mesures de son métabolisme par impédancemétrie sont effectués. Tout est consigné et suivi. Je mets alors en place un protocole ultra personnalisé pour être le plus efficace possible car certaines ont de la cellulite et quelques kilos à perdre, d'autres veulent juste se tonifier... Pour la cellulite, en plus de conseils alimentaires et sportifs je propose des séances de Power Plate accompagnées, pendant le travail, d'enveloppements drainants à l'aide d'un panty imbibé de lotion vasodilatatrice. Le Icoone permet d'intervenir sur tous les terrains vasculaires. Un conseil : ne croisez jamais les jambes et évitez tant que faire se peut le tabac et la pollution ! Enfin, sachez qu'après 3 ou 4 séances de palper-rouler, la cellulite peut être plus visible qu'auparavant. Pas d'inquiétude, il faut laisser à la peau le temps de se remettre en place.

Pour le volume et le poids, il faut bien connaître les spécificités de la peau, les possibilités de rétention d'eau, l'hérédité. Le bilan est donc essentiel. En plus des séances de Power Plate et des enveloppements amaigrissants, le bon plan est de suivre 3 jours d'un régime hyperprotéiné de temps en temps. Le tout accompagné de quelques séances de thermodermie type USAA ou New Life, pour l'électrostimulation. Ce qu'il faut, c'est brûler impérativement les graisses. Je conseille en général 10 à 15 séances en moyenne avec quelques séances d'entretien, toutes supervisées par un coach professionnel, et des bilans intermédiaires pour évaluer les progrès. Le suivi est indispensable car il a d'importants effets psychologiques positifs. Il arrive que, lors un traitement anti-cellulite, la patiente perde même 2 à 3 kilos parce qu'elle s'est motivée et fait donc plus attention à son alimentation et son mode de vie.

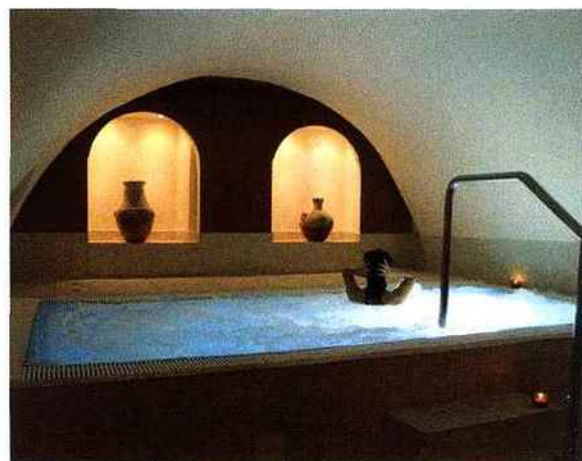
Le plus souvent, les patients, et particulièrement les femmes, viennent pour un remodelage complet de la silhouette et donc la perte de centimètres. D'autres souhaitent également retrouver leur tonus musculaire et leur énergie. À nous de nous adapter et de proposer des programmes en conséquence !»

Propos recueillis par Céline Varnier



MINCEUR ET DÉTOX, LE DUO GAGNANT DU PRINTEMPS !

De combien de temps disposez-vous ? Karima Lasfar, fondatrice du Hammam O'Kari, veut savoir avant toute chose si ses hôtes ont le temps nécessaire pour «recevoir» un vrai hammam, traditionnel et dépaysant. Deux heures minimum, trois seraient mieux ! Niché derrière une magnifique porte cochère, dans le II^{ème} arrondissement de Paris, ce lieu intimiste et tamisé, dédié à la détente et au bien-être, a été créé pour permettre à chacune d'évacuer stress, fatigue, tensions... Et même quelques kilos en trop... Outre le forfait O'Kari Basic (bain de vapeur à l'eucalyptus, exfoliation au savon noir à base d'huile d'olive, gommage, savonnage, shampoing massant des cheveux, bain à remous, modelage aux huiles essentielles et séchage aéré des cheveux : 2 heures, 150 €), O'Kari Hammam Spa a mis en place une cure minceur inédite qui allie la détente à l'amincissement. Elle conjugue les bienfaits de la vascularisation et de la détoxification apportées par la chaleur du hammam avec un modelage amincissant de 45 minutes pour réduire les amas graisseux. L'amincissement commence avec une séance de hammam qui va déclencher le processus de drainage et éliminer les toxines. Le gommage va ensuite éliminer les cellules mortes et préparer la peau à recevoir les principes actifs de l'huile de massage drainante. Après un savonnage au savon d'Alep, un délicieux shampoing massant et une nouvelle séance de vapeur, vient le temps du massage amincissant aux huiles essentielles. Cette technique de massage casse les cellules graisseuses et redonne sa tonicité à la peau. La cure comprend 10 séances minimum à raison d'au moins une séance une fois par semaine. 1 900 € les 10 séances.



Côté appareil, les machines dernière génération d'endermologie et de palper-rouler, grandes sœurs du Cellu M6, telles le **Icoone (1)**, drainent et diminuent la peau d'orange (environ 45 € la séance). Si vous êtes assidue et persévérante, les résultats peuvent être bluffants. Enfin, le drainage lymphatique reste le moyen le plus efficace pour aider à évacuer l'eau. Il s'agit d'un massage manuel dont les pressions vont dégager l'eau et les toxines. En dernier recours : la lipoaspiration qui enlève de la graisse mais ne supprime pas l'aspect peau d'orange.

Coup de fouet

L'huile anti-capitons **Aroma-Zone (2)** associe des huiles essentielles de pamplemousse, fenouil, christe marine bio, cèdre Atlas bio et macérât huileux de lierre bio, améliorant la circulation et facilitant l'élimination des rétentions d'eau. 100 ml. 11 €.

Drainer et mincir tout en luttant contre les radicaux libres ? La solution, Slimexcell Concentré d'**Arkopharma (3)**, un draineur antioxydant bourré de marc de raisin, de graines de fenouil, de chrome et de feuilles de maté. 30 ml. 19,90 €.

Effislim de **Gamarde (4)** est un programme minceur pour combattre efficacement la peau d'orange. En agissant sur les adipocytes pour la cibler avec le Gel Caféine Active et en stimulant la circulation pour drainer efficacement avec l'Huile Drainante Active. 35,60 et 28,50 €.

Les micro-patches Silhouette Complexe Sculptant Intégral et les patches Ventre Plat Complexe Gainant Intensif de **Garraud Lab (5)** participent au programme «Fitness» qui traite le problème des surcharges adipeuses corporelles localisées. Boîtes de 30 et 15 patches. 29 et 27 €.

Avec une inclinaison en déclive (en pente des orteils au talon) de 8 degrés, les tongs Sveltesse de **Royal Thermes Institut (6)** permettent aux femmes de se remuscler et d'affiner leur silhouette en marchant grâce à un meilleur retour veineux. À partir de 24,90 €.

L'huile de bain **Pranarôm (7)** à base d'huiles essentielles ciblées permet d'affiner les rondeurs tout en douceur. 150 ml. 13 €.