

# Voulez-vous maigrir healthy ou sexy?

Les femmes ont changé dans leur rapport au corps. "Loin de se laisser tenter par un physique de brindille, elles veulent être minces, mais surtout en bonne santé", note Mariette Darrigrand\*, sémiologue. Les unes préféreront être énergiques physiquement, les autres privilégieront leur potentiel de séduction. Les premières auront envie d'opter pour des repas sains, les secondes de consommer des aliments détox gourmands. Elles pourront aussi jongler entre forme et plaisir, et picorer dans les deux univers. Décryptage de ces deux grandes tendances, avec un psychotest pour déterminer dans quel camp vous vous situez, puis, selon vos résultats, le mode d'emploi pour parvenir facilement et durablement à vos fins.

Dossier réalisé par Christine Vilnet (santé-forme), Eloïse Rié (test) et Pauline Castellani (beauté).





## Les healthy ont envie de bouger et d'entretenir leur musculature

Aujourd'hui, on ne fait plus n'importe quoi avec son corps : l'alimentation saine est un idéal de plus en plus intégré par un certain nombre de femmes. « L'immense succès auprès des jeunes du livre de Giulia Enders *le Charme discret de l'intestin* montre tout l'intérêt porté aux processus qui se déroulent à l'intérieur de soi et qui peuvent apporter, si on se nourrit mieux, un supplément de santé et de bien-être. Ce désir a une dimension énergétique et, pour avoir un corps plus réactif et plus mobile, les femmes s'emploient à entretenir leur musculature. Elles ont bien compris que l'activité physique est une source de plaisir indispensable à leur dynamisme, mais aussi à leur équilibre : elles aiment bouger et se sentent ainsi moins stressées et plus puissantes », constate Mariette Darrigrand.

## Les sexy veulent un corps vital mais sensuel

Contrairement à la culture anglo-saxonne qui, sous l'influence du puritanisme, impose que le corps soit tenu et contrôlé, l'héritage européen – et en particulier français – fait la part belle aux formes généreuses et à l'éloge des plaisirs. Rien d'étonnant donc à ce que, aujourd'hui, les femmes affirment de plus en plus leur objectif de bien vivre de manière gourmande et sensuelle, sans se retrouver prisonnières d'obligations alimentaires répétitives et ennuyeuses. « Sous l'influence des jeunes générations, elles se sont mises à aimer la cuisine originale, sensorielle, exotique. Toutes les formes de gastronomie sont possibles. Et si elles ont envie de s'alléger, elles vont adorer recourir à une alimentation purificatrice qui élimine les toxines afin de rendre leur corps plus réceptif aux sensations et aux actifs, plus vital, plus libre », poursuit la spécialiste des comportements et des langages. Résultat : même si, durant des années, les femmes se sont laissé séduire par une valorisation de la maigreur, cette période semble loin derrière nous. Désormais, c'est plutôt une femme à la minceur « rebondie » qui s'impose, avec des formes qui sont autant de signaux de sensualité, de gourmandise auto-octroyée et de confiance en ses pouvoirs.

\* Auteure de *J'te kiffe, je t'aime*, 60 histoires de mots d'amour, Falio.

# Je sculpte ma silhouette avec un soin minceur

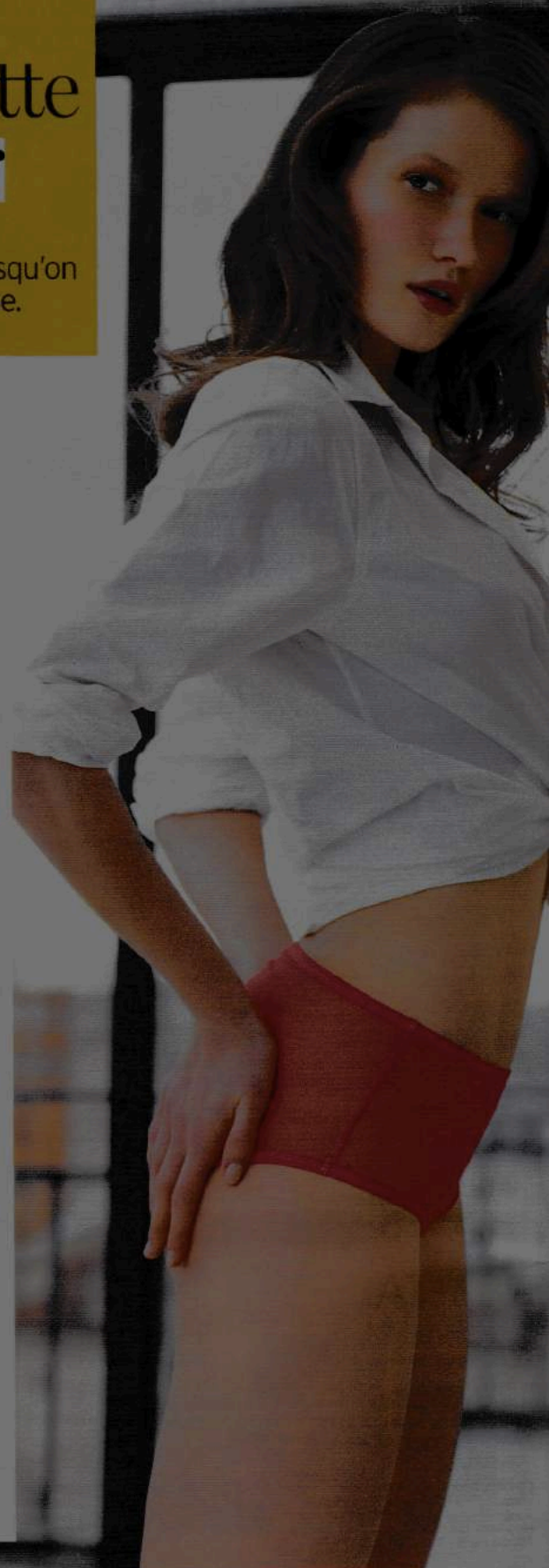
De plus en plus pointues, les nouvelles formules nous aident à afficher un corps tonique et affûté. Surtout lorsqu'on les applique avec régularité et selon une gestuelle précise.

**P**rouver que ça marche, tel est l'objectif des labos en matière de crèmes minceur.

« Grâce aux mesures centimétriques, à l'analyse 3D ou à la projection de franges (méthode de mesure du relief), nous pouvons aujourd'hui calculer précisément la diminution de la cellulite et la perte de volume, explique Leïla El Marbough, responsable du développement clinique chez Elancyl. Pour que ces études soient le plus fiables possible, nous avons décidé de tester nos soins sur une seule cuisse. Cela permet d'éviter les variations dues au cycle, aux changements alimentaires ou à la reprise du sport pour avoir, avec l'autre jambe, un véritable point de comparaison propre à chaque testeuse. » Désormais capables de prouver l'effet minceur d'une formule sur le volume, les labos s'attellent aussi à mesurer l'évolution, sur plusieurs jours, de la texture de la peau, de sa rugosité ou de son élasticité. « Bien sûr, de nombreux soins misent sur la caféine, l'actif star qui déstocke les acides gras et réduit la taille des cellules graisseuses, mais ils l'associent de plus en plus à d'autres ingrédients chargés, eux, de drainer, de détoxifier, de raffermir et de dérigidifier les fibres », poursuit Leïla El Marbough. En plus de remodeler peu à peu la silhouette et de gommer la peau d'orange, ces crèmes nouvelle génération savent affiner en même temps le grain de peau ou atténuer les vergetures. **Si ces formules semblent de plus en plus efficaces**, c'est aussi parce qu'elles s'intègrent plus facilement à notre routine quotidienne. En affichant des résultats visibles en quatorze jours, parfois sept, la plupart s'adressent aux (nombreuses) impa-

tientes qui attendent une solution rapide. Pour que ce réflexe anticapitons devienne moins contraignant, certains soins « tout en un » proposent même d'hydrater et de déstocker à la fois, ce qui évite de superposer les produits. D'autres parient sur une application le soir, moment propice au massage, moins bousculé que le matin et qui permet, en prime, de profiter d'un métabolisme favorable – quand on dort, l'organisme dépense peu de calories et se met en mode « réserve énergétique ». « La gestuelle est quasiment aussi importante que la formule, rappelle Leïla El Marbough. Elle active le drainage, accompagne la pénétration des actifs et "casse" une première fois les cellules graisseuses. L'efficacité du palper-rouler n'est plus à démontrer. » C'est d'ailleurs pour rendre ce massage plus agréable et maximiser l'effet minceur que les textures aussi ont évolué.

**La peau dit merci** à ces crèmes fondantes, ces gels tonifiants, ces mousses rafraîchissantes... Autant de textures « à sensations » qui encouragent une application plus régulière, donc plus efficace. A savoir : la caféine n'étant pas liposoluble (pour cette raison, on la retrouve souvent dans des textures gels parfois desséchantes mais vite absorbées, parfaites pour les plus pressées), les nombreuses huiles minceur misent, elles, sur d'autres ingrédients capables de déstocker, comme l'huile de baies roses ou les extraits d'algues. Agréables à masser longuement sur le corps, ces textures glissantes rendent la peau nettement plus souple, pleine de ressort et d'élasticité. Avec, en fin de compte, une allure encore plus tonique et saine.



# Je m'offre une cure

Réserver un soin en institut ou chez le kinésithérapeute, c'est l'assurance de profiter d'un modelage professionnel et en profondeur. Avec, à la clé, un vrai moment pour soi, d'où l'importance de le choisir selon ses goûts.

## JE VEUX UN SOIN NATUREL

### Aroma Blend de Decléor

#### Le principe

Remodeler le corps grâce à un concentré d'huiles essentielles aux vertus veinotoniques (ciste), drainantes (pamplemousse), décongestionnantes (patchouli), tonifiantes (géranium)...

#### Comment ça marche ?

Le lien entre le mental et nos variations de poids n'est plus à démontrer : une respiration bloquée par le stress, et le ventre gonfle ; une fatigue chronique, et les kilos s'accumulent ; un coup de blues, et l'appétit s'envole... Le concentré minceur mélangé à un accord olfactif relaxant ou énergisant est appliqué selon un protocole imaginé par Chico Shigeta, naturopathe et spécialiste des massages. Ici, elle associe travail sur les articulations pour remettre en route la circulation énergétique, palper-rouler japonais, pétrissage profond et percussions déstockantes.

90 €/l'heure, dans les instituts Decléor.

## JE VEUX DES SENSATIONS FORTES

### La cryothérapie

#### Le principe

Utilisée depuis longtemps par les sportifs de haut niveau pour favoriser la récupération musculaire, cette thérapie par le froid affiche également des résultats sur l'aspect de la peau et le drainage.

#### Comment ça marche ?

On entre pour 3 minutes dans un caisson (la tête est à l'extérieur) pour un refroidissement express à -160 °C, qui détend les muscles, raffermi la peau et déleste de 600 calories ! Autre option : une application localisée avec un embout glacé massé sur le ventre, les hanches, les bras, les fessiers, les cuisses ou les mollets. A -6 °C, le froid gomme l'effet peau d'orange. En complément d'une crème à base d'élastine et de collagène, il peut aussi tonifier la peau.

50 € la séance ou 95 € la séance de 1 heure de soins localisés chez Pôle, l'institut de cryothérapie à Paris ; 45 € au centre de cryothérapie Kryo à Levallois-Perret ; 45 € chez Cryobody à Lyon ; 42 € au 3CE d'Aix-en-Provence ; 42 € chez CryoCentre à Mulhouse.

## CHEZ LE MÉDECIN : UNE CRYOLIPOLYSE EN PROFONDEUR

Se servant aussi du froid, les techniques utilisées en cabinet médical vont plus loin puisque la température peut atteindre -11 °C. Ainsi, le CoolSculpting de Zeltiq détruit définitivement les adipocytes, qui sont éliminés par le système lymphatique dans les semaines suivant le traitement. Non invasif, le procédé est peu douloureux sur le moment, mais douleurs et crampes peuvent survenir les jours qui suivent, surtout sur le ventre, de l'avis de celles qui l'ont testé.

Les publications scientifiques démontrent une élimination de 20 % de la couche graisseuse et une grande efficacité sur les rondeurs localisées ! Cette année, un nouvel applicateur plus large réduit le temps de la séance (35 min, contre 1 heure auparavant), un vrai progrès !

Culotte de cheval à partir de 1 200 €, abdomen à partir de 1 000 €. Rens. sur coolsculpting.com.



## JE VEUX RENTRER À NOUVEAU DANS MON JEAN

### TechniSpa de Mary Cahr

#### Le principe

Accompagner un régime en lissant les capitons durant quatre semaines d'affilée. Objectif : une taille en moins.

#### Comment ça marche ?

Double lipo-aspiration pour un effet palper-rouler, double ionisation pour favoriser la pénétration des actifs du sérum anticellulite (caféine, marron d'Inde...) et diffusion de chaleur pour activer la microcirculation, le tout grâce au TechniSpa, l'appareil minceur maison, qui apporte une sensation de bien-être durant la séance. Objectif « une taille en moins », 540 € pour 12 soins, dans les instituts Mary Cahr.

## JE VEUX UN MODELAGE HIGH-TECH

### Cellu M6 Alliance LPG

#### Le principe

Des têtes de massage dotées d'une nouvelle technologie qui aident à galber la silhouette en « réveillant » le métabolisme des cellules pendant 10 à 40 minutes.

#### Comment ça marche ?

Combinés à une aspiration alternée, le rouleau et le clapet motorisé stimulent le déstockage des graisses, mais aussi la synthèse de collagène, d'élastine et d'acide hyaluronique, afin de lutter en même temps contre le relâchement cutané. Pour mieux agir sur la fermeté sans traumatiser les tissus, un capteur ajuste l'intensité du modelage selon la qualité de la peau. Plus relaxant, ce Cellu M6 nouvelle génération agit plus vite, mais c'est après dix séances qu'on voit vraiment la différence, le mieux étant de poursuivre par une séance par mois. A partir de 60 € la séance chez le kiné ou en institut.

VOIR ADRESSES P. 65

Le dossier spécial minceur continue sur **femina.fr**