



BEAUTÉ

bras de fer

PIERRE RICAUD
PARIS
INTELLIGENCE FER

*On a toutes un peu tendance à oublier cette partie de notre corps...
Et c'est bien dommage car il n'y a rien de plus sexy que des bras bien musclés
dans un joli top sans manches. Mode d'emploi pour les sublimer.*



Vous n'êtes pas fan d'exercice physique? Motivez une copine et bookez une séance de circuit training (ou sport fractionné) car c'est l'alternance de mouvements lents et rapides qui permet de se remuscler rapidement et en profondeur.

Maillots de bain Luz.
Montres Chanel. A gauche : Body Fit Expert Minceur Anti-Capitons, Clarins. Intelligence Fermeté, Baume Corps Fermeté Intégrale 3 en 1, Pierre Ricaud. Morpho-Fitness, Sérum Activateur Minceur, Esthederm. Balle et haltères sur amazon.fr.



Pour redessiner des bras un peu flapis, on commence par surveiller son assiette et on fait l'impasse sur les matières grasses, le sucre et l'alcool. Et on se raffermi avec des exercices simples mais quotidiens.

Maillot de bain La Perla. Montre Chanel. Exerciseur main, Go Sport. A droite : maillot de bain La Perla.



E

n panique! Voilà ce qui nous arrive à toutes à l'approche des beaux jours. Nous sommes en effet nombreuses à passer en mode : « J'aurais pas dû me laisser aller. » Premiers à trinquer ?

Les bras. Trop mous, trop gros ? On a la solution. Et en avril, il n'est pas trop tard pour les rebooster. Des cosmétiques et des exercices bien ciblés peuvent aider à les affiner. Et si cela ne suffit pas, la médecine esthétique et/ou la chirurgie sont d'autres solutions pour les redessiner et les galber. Bref, tout va bien.

Ils sont trop potelés

L'arrière du bras est particulièrement développé chez la femme, la graisse servant de protection aux nerfs et aux artères. Mais si elle s'accompagne d'une bonne épaisseur, il y a tout lieu de suspecter une alimentation trop riche et un manque d'exercice.

La bonne diététique. « Première mesure à mettre en œuvre : supprimer l'alcool, le sucre et les graisses animales. Et en une semaine, on s'est déjà délesté d'un bon kilo », promet Gilles Dreux, diététicien à *Carnac Thalasso & Spa Resort*.

Les bons exercices. « Pour fondre rapidement, on préconisait jusqu'ici les sports cardio-vasculaires (notamment le fameux footing à allure modérée sur longue durée). Aujourd'hui, on sait que pour obtenir la plus importante perte de calories, il faut passer à un entraînement fractionné de haute intensité », souligne Pascal Mangin, coach sportif au Club Molitor. A privilégier, donc, les cours qui incorporent des fractions d'effort intense : circuit training, parcours training, interval training, step, modern jazz, zumba, boxe anglaise, sans oublier tous les arts martiaux.

Les bons soins. L'endermologie est irremplaçable pour stimuler et mobiliser les tissus en profondeur. La nouvelle machine *Cellu M6 Alliance* réunit les deux technologies phares de la technique : le rouleau et le clapet motorisés. Cela permet, en un seul réglage et avec un capteur intégré, de déstocker la graisse et de raffermir la peau distendue des bras, tout en adaptant précisément l'intensité du traitement à la qualité du tissu. Ainsi, même des peaux très fines peuvent être traitées sans risque. Toutes les faces du bras sont massées. Deux à trois séances par semaine pendant un mois sont recommandées (soin express de 10 minutes, 20 €, endermologie.com).

Les bonnes techniques médicales.

Si, en dépit de tous vos efforts, vos bras restent grassouillets, passez aux méthodes plus radicales.

■ **La cryolipolyse.** Cette technique médicale, qui se pratique sans anesthésie, consiste à refroidir les bourrelets gras à une température de -8/-10 °C. Cela entraîne une fragilisation de la membrane des adipocytes et une libération des lipides, qui sont ensuite éliminés naturellement par l'organisme en deux à trois mois. Mais pour une prise en charge digne de ce nom, adressez-vous à un médecin, pas à une esthéticienne. Attention aussi à la machine utilisée, toutes ne se valent pas. Parmi les plus fiables, citons la *Coolsculpting* de Zeltiq (coolsculpting.fr) ou la *Cristal de Deleo* (deleo.fr). Prix : 500 € la zone, 1 000 € les deux bras.

■ **La liposuction.** Lorsque l'excès de graisse est important, une intervention chirurgicale est plus efficace. A condition toutefois de posséder une bonne qualité de peau, sinon elle va s'abîmer. L'opération se pratique sous anesthésie générale. Le chirurgien insère une fine canule sous la peau puis, dans un mouvement en éventail, aspire la graisse en excès. On sort du bloc avec un manchon compressif, à porter jour et nuit pendant un mois pour limiter l'œdème. Le résultat, visible dès le troisième mois, est vraiment canon. Prix : à partir de 2 700 €.





Sport, massage, soins et chirurgie sont le secret de bras bien dessinés

Jessica Biel (1) et Elle Macpherson (2) affichent des bras musclés.
Normal, elles ont des heures d'entraînement à leur actif.

Ils sont ramollos

Ce problème est causé par le relâchement cutané, d'autant plus inévitable que la peau de l'intérieur des bras est fine et subit les effets de la pesanteur. Mais certaines techniques arrivent tout de même à *upgrader* (un peu) leur aspect.

Faites-les bosser

« Un joli bras, c'est déjà un triceps bien dessiné », souligne Pascal Mangin. On s'entraîne avec un haltère de 1 kg. A quatre pattes, en appui sur un avant-bras, le bras opposé bien collé au corps, on fléchit le coude puis on le tend en repoussant très loin l'haltère derrière soi (3 séries de 15 répétitions sans pause).

Dessinez-vous de jolies épaules

Jambes écartées de la largeur du bassin et genoux légèrement fléchis, buste droit et abdominaux contractés, bras le long du corps avec un haltère de 500 g dans chaque main, on monte les bras vers le haut



(3 séries de 15 répétitions, espacées chacune de 30 secondes de repos). Paresseuses ? Pensez à l'électrostimulation : à raison de 15 minutes par jour, en 6 semaines, le haut des bras se raffermi nettement (Brassards Slendertone Arms, 59 €, slendertone.com).

Massez-les

Avec une huile raffermissante ou une crème onctueuse, on commence par des manœuvres de drainage enveloppantes avec la paume de la main, en remontant du coude vers l'aisselle. Ensuite, avec la main en forme de bec, on pétrit profondément la peau. Puis on la pince très rapidement entre deux doigts. Idéal : 10 minutes de massage par jour. *Aroma Svelt Huile-en-Crème Raffermissante Corps*, Decléor, 64 €, decléor.com (1). *Crème Bras Nus*, Orlane, 88 €, orlane.fr. (2) *Lait Hydratant Raffermissant, Ultra Doux Corps*, Garnier, 4,20 €***.

Dopez-les

■ Avec la radiofréquence, une onde électromagnétique délivre une chaleur qui stimule les tissus profonds (voir notre sujet sur le ventre, page 108). Prévoyez 6 séances espacées de 15 jours. Prix : environ 190 € la séance.

■ Par une pose de fils PDO (polydioxanone). Il s'agit de fils de suture très fins que le médecin esthétique introduit sous la peau pour « remailler » le tissu dermique. L'effet de tension est immédiat et s'accroît au cours des mois. Le résultat peut durer jusqu'à un an, car les fils provoquent la production de collagène dans le derme. Prix : entre 800 et 1 200 € en fonction du nombre de fils posés.

Liftez-les

Quand vos bras commencent à balloter, il n'y a malheureusement pas d'autre alternative que la chirurgie. Lifter la peau de cette zone est très courant et donne de beaux résultats. « En revanche, comme cette intervention laisse des marques, elle est contre-indiquée aux personnes qui cicatrisent mal... » précise le Dr Mookherjee, chirurgien plasticien. Sous anesthésie générale, le médecin retire la peau en excès. La cicatrice démarre dans le creux de l'aisselle et descend parfois jusqu'au coude. Si besoin, une liposuction est réalisée en même temps. On quitte le bloc avec un manchon compressif et on retire les points au bout de deux semaines. Les bras sont redessinés entre six mois et un an. Prix : environ 4 000 €. ◆

LINH PHAM

