



Notebookbeauté

OBJECTIF: raffermir son ventre

IL SUFFIT QUE CETTE
ZONE GAGNE
EN FERMETÉ POUR
DOPER L'ALLURE.
NOTRE BEST OF
DES MÉTHODES
LES PLUS POINTUES.

On a beau enchaîner les séries d'abdos et faire attention à ce que l'on mange, il est difficile de lutter contre les petits bourrelets et le relâchement. Complicé, mais pas impossible avec les nouvelles techniques soft.

CHEZ LE MÉDECIN ON A TESTÉ LA MACHINE À REMODELER EMSculpt

« Pour un *reshaping* efficace, il faut à la fois affiner et muscler, car si on ne traite que la graisse, la peau risque de se relâcher », note la D^{re} Nelly Gauthier, médecin esthétique. Brûler de la graisse et gagner du muscle en même temps, c'est la promesse d'EMSculpt, la machine d'électrostimulation dernier cri qui a fait le buzz à Los Angeles avant d'arriver chez nous. Ici, des ondes électromagnétiques provoquent l'équivalent de 20 000 contractions musculaires, impossibles à obtenir avec de l'exercice physique, ce qui entraîne une dépense énergétique intense.

À la clé : « Une mobilisation des muscles profonds, qui se traduit, au fil des séances par un ventre plus ferme, plus plat, des abdos joliment dessinés et enfin une posture harmonieuse », constate le Dr Carré, médecin esthétique. D'après les études cliniques, on perd en moyenne 19 % de graisse et on gagne 16 % de muscle. Cela paraît peu, mais ce n'est pas mal du tout !

Le protocole : il faut quatre séances de 30 minutes espacées de trois jours pour un résultat tangible, puis une séance d'entretien par trimestre.

Les indications : essentiellement le ventre et le fessier. Inutile en cas de surpoids trop important.

Le live : on s'allonge tout habillée sur le dos (ou sur le ventre si on traite les fesses) et l'opératrice sangle deux plaques métalliques reliées à la machine sur la zone à traiter. C'est parti pour une demi-heure de percussions et de vibrations. La sensation est un peu bizarre

PAR CHRISTELLE BAILLET



YOGA VENTRE PLAT

Pratiqués quotidiennement, ces exercices liftent la sangle abdominale.

1. LE COBRA : renforce l'abdomen tout en assouplissant la colonne vertébrale.

Allongée sur le ventre, placez les paumes en dessous des épaules, le menton et les orteils touchent le sol. À l'inspiration, soulevez la poitrine en poussant sur les mains. Tenir la posture 30 secondes. Recommencer 4 fois.

2. L'ARC : masse le ventre et facilite la digestion. Allongée sur le ventre, pliez les genoux, attrapez vos chevilles avec vos mains et maintenez cette position. À l'inspiration : levez la tête, soulevez vos jambes aussi haut que possible et tentez de les approcher de la tête. Tenir la position 15 secondes. À répéter 5 fois.

3. LA PLANCHE : cible les abdos et sollicite les bras, les fesses et les jambes. À l'inspiration : positionnez-vous en planche (talons, fesses et épaules sur la même ligne) en contractant les abdominaux, bras tendus et mains à plat. Tenez la position une minute.

les abdos sont plus galbés, et les fesses plus toniques, voire légèrement liftées. Mieux, les résultats s'amplifient après l'arrêt du traitement. Bénéfice annexe : on améliore ses performances au cours de gym. **Le prix :** de 450 € à 600 € la séance. Possibilité de forfait pour les quatre. bitlaesthetics.com

CHEZ LE KINÉ LA TÊTE MASSANTE CELLU M6 ALLIANCE

Avec son nouveau protocole, dédié à la sangle abdominale, l'endermologie intervient sur les trois problématiques majeures de cette zone sensible.

Elle aide à dégonfler et à s'affiner ; elle stimule mécaniquement la peau, ce qui redonne de la tonicité aux ventres relâchés. Enfin, elle aide à évacuer le stress, qui souvent se concentre à cet endroit. Le tout grâce au nouveau brevet maison nommé Alliance, dont l'effet gymnastique cutanée active de 70 % le déstockage des graisses localisées tout en raffermissant la peau. Et il faut bien avouer que les résultats annoncés

par la marque (5,2 centimètres de tour de taille en moins, la cellulite lissée à 99 % et 82 % de fermeté en plus) donnent envie d'y croire...

Le prix : environ 40 € la séance de 20 minutes. Il en faut au minimum dix pour obtenir les résultats souhaités et un entretien régulier.

endermologie.com

À LA MAISON LA VENTOUSE ANTIGONFLETTE BA GUAN

Lancée en catimini, la Ba Guan de Cha Ling est librement inspirée des ventouses traditionnelles chinoises en verre. Le principal intérêt de ces dernières, adulées des experts ?

En chauffant les méridiens, elles activent la circulation sanguine et relancent la circulation de l'énergie. La Ba Guan, elle, simplifie le geste puisqu'il suffit, lors de mouvements amples, de presser sa poire en silicone pour que la cupule en céramique aspire, draine et déstocke les amas graisseux au niveau de la ceinture abdominale. Avec une utilisation deux fois par semaine pendant 7 minutes, l'effet ventre plat est bien là.

35c.cha-ling.com

au début, mais pas douloureuse. L'intensité se règle à la hausse ou à la baisse à la demande, mais en général, elle va crescendo au fil des séances. On en sort un peu groggy, car toute cette fausse gym libère un maximum d'endorphines dans le corps. **Notre avis :** les deux premières séances se révèlent un peu décevantes car l'amélioration n'est pas visible tout de suite, mais, dès la quatrième,



FORMULES ANTICAPITONS

- **Sisleÿa L'Intégral Anti-Âge, Crème Concentrée Fermeté Corps, Sisley.** Dans ce tube : un sérum gainant, remodelant à effet taille fine, combiné au confort d'une crème.
- **Soin Remodelant Ventre Taille Multi-Intensif, Clarins.** Pensé pour parer à la baisse de l'activité hormonale, ce soin moelleux est blindé d'actifs spécifiques, qui affinent, gainent et retendent la peau.
- **Huile Corps Vergetures & Fermeté, Bernard Cassière.** Cette huile à base d'extrait d'ananas bio, issue du commerce équitable, promet une peau plus lisse, plus ferme.

