



Côté beauté... les bons alliés

Balayé par un souffle de bienveillance, le diktat de la perfection est révolu ! L'occasion de porter un regard plus clément sur ses formes et de les remodeler autrement.

PAR SOPHIE GOLDFARB

En surfant sur les réseaux sociaux ou en prêtant attention aux campagnes publicitaires, on constate à quel point l'image du corps des femmes est en train de changer. Le mouvement Body Positive, lancé sur Instagram, prouve enfin que la beauté dépasse désormais les notions d'âge et de morphologie. Autant de messages pour apprendre à mieux nous aimer. Oui, mais comment ? Peut-être en commençant tout simplement par reprendre contact avec son corps par le sens du toucher, si peu développé en Occident, alors qu'au Proche-Orient et en Asie celui-ci est fondamental. Se droloter, se masser, prendre soin de soi... en prenant, par exemple, le temps d'appliquer son soin, qu'il soit hydratant, raffermissant ou anticellulite, mais aussi en n'hésitant pas à solliciter l'aide d'un pro. Car si la quête de la minceur perd du terrain, ce n'est pas une raison pour faire une croix sur la fermeté !



BEAUTÉ

**1** Je me tonifie chez un spécialiste

Si les massages ne font perdre ni centimètres ni kilos, ils permettent cependant d'améliorer la qualité de la peau et de la lisser.

Chez un kiné ou dans un institut

• **Le palper-rouler manuel** Cette technique très énergique est la plus adaptée en cas de cellulite incrustée. Elle vise à casser les amas graisseux en faisant rouler et en pétrissant les plis cutanés. Attention, il est impératif d'être assidu ! Prévoir au moins 10 séances en phase d'attaque, puis 1 par mois pour l'entretien. *50 € env. la séance.*

• **Le palper-rouler mécanique** Il agit sur tous les types de cellulite. Le tout dernier **Cellu M6**, appareil de référence, combine un rouleau et un clapet motorisés à une aspiration pour assouplir et défibroser les tissus. A la clé, une libération des graisses et une meilleure activation de la circulation sanguine et lymphatique. Les résultats se voient dès 6 séances. *60 € les 30 minutes.*

• **Le drainage lymphatique** Très efficace en cas de cellulite aqueuse, il est souvent préconisé en complément du palper-rouler. Il permet d'évacuer les toxines, l'eau et les amas graisseux libérés par les massages. La manipulation touchant les ganglions, il est indispensable de s'adresser à des professionnels formés à cette pratique. *A partir de 80 € la séance.*

2 Je booste les effets de l'activité physique

Éliminer la graisse, c'est bien, mais donner à son corps des lignes plus sculpturales en se (re)mettant au sport, c'est mieux ! De plus, bien bouger permet déjà d'améliorer sa santé, ce qui est une motivation supplémentaire... Bonne nouvelle, certaines machines décuplent les effets du sport pour tirer un profit maximal du plus petit effort.

Chez un médecin esthétique ou dans un centre spécialisé

• **En décuplant sa masse musculaire** Une augmentation de 16 % de muscles sans transpirer ? C'est ce que promet l'Emsculpt de BTL. Le principe : des ondes électromagnétiques de haute intensité provoquent, en 30 minutes, 20 000 contractions musculaires sur les zones choisies (ventre, cuisses, fesses ou bras). Résultat, les muscles sollicités sont mobilisés à 100 %, ce qui équivaut à l'effet de 20 000 squats ! On ressent des picotements, mais rien d'insurmontable. En outre, d'après la marque, cette importante dépense énergétique induirait aussi la disparition de 19 % des cellules graisseuses dans les 2 à 3 mois qui suivent les séances. Revers de la médaille, le prix élevé représente un investissement qu'il faut rentabiliser en s'impliquant à fond dans cette nouvelle hygiène de vie. *De 1 800 à 2 000 € les 4 séances pendant 2 semaines.*

• **En brûlant plus de calories** L'électrostimulation permet de mobiliser intensément l'ensemble du corps. Grâce à une combinaison dotée d'électrodes, on réalise une série d'exercices sous la supervision d'un coach. En moins de 20 minutes, on brûle autant de calories qu'en 4 heures de sport, tout en travaillant les muscles saillants et profonds, mais aussi le cœur et le souffle. *Miha Bodytec, 300 € env. les 10 séances ou Wav-e chez FitWave, sur abonnement.*

Chez soi...

• **Avec un training virtuel** Pour encourager l'assiduité, la ceinture d'électrostimulation Slendertone est vendue avec un kit incluant conseils de coachs, recettes de nutritionnistes et exercices. En 6 semaines, à raison de 5 séances de 30 minutes par semaine, on se fait de jolis abdos. Pratique, la ceinture se recharge sur une simple prise USB. *Starter Kit, 175 €, sur slendertone.com.*

• **Avec des soins cosmétiques** Ils promettent un effet minceur, anticellulite ou raffermissant et sont de très bons alliés pour accélérer les résultats gagnés grâce au sport. Rien de magique, mais de hautes concentrations d'actifs qui donnent un vrai coup de pouce, à condition de les appliquer en respectant un massage ciblé. Huile, crème de nuit, sérum... l'éventail de textures est vaste. Reste à trouver celle qui vous séduira le plus.