



JUIN 2017

www.mariefrance.fr

# marie france

LA CLÉ DE VOTRE ÉQUILIBRE

SEXO

**10** idées reçues  
À METTRE À NU

C'EST DÉCIDÉ !  
Je consomme moins  
(et mieux)

FAMILLE

AU SECOURS,  
**MON ADO**  
PART À L'ÉTRANGER

MODE

Chic, des  
petits prix

SANTÉ  
GUÉRIR  
GRÂCE AUX  
ULTRASONS

**MINCIR  
EN DOUCEUR**

- On gomme les kilos du stress
- Crèmes, soins, gélules... On s'affine !
- On s'allège avec le jeûne intermittent



RENCONTRES AGNÈS JAQUI • AUGUSTIN LEGRAND • INÈS DE LA FRESSANGE



dossier

PAR YASMINE MEURISSE

*Cryothérapie, ultrasons, ventouses...*

# Quoi de neuf sur la planète minceur?

Bombardées d'ultrasons, « congelées », aspirées par des ventouses... nos rondeurs en voient de toutes les couleurs cette année ! À combiner avec les nouvelles crèmes taille de guêpe et les aide-minceur qui marchent.



## Cinq starters minceurs de choc

### Les ventouses qui drainent

**LE PRINCIPE.** Elles aspirent la peau et le muscle sur une zone donnée pour créer un appel de sang. Couramment utilisées en médecine chinoise dans un but thérapeutique, elles rétablissent la circulation de l'énergie vitale du corps, le Qi.

**EN PRATIQUE.** « On place les ventouses le long des méridiens correspondant aux organes à traiter », explique Amel Drancourt, diplômée en médecine chinoise et à l'origine du protocole de soin amincissant Yi Shou de la Maison du Tui Na (voir encadré page suivante). Pour déloger les graisses, drainer l'eau et lisser la cellulite par exemple, on fait glisser les ventouses le long d'un méridien situé en bas du dos qui dessert le foie, la rate l'estomac, les reins et les organes du petit bassin.

**LES RÉSULTATS.** Dès la troisième ou quatrième séance. 85 € la séance d'une heure.  
[www.ameldrancourt.fr](http://www.ameldrancourt.fr); [www.lamaisondutuina.fr](http://www.lamaisondutuina.fr).

### Le froid qui fait fondre

**LE PRINCIPE.** La cryolipolyse vise à éliminer la graisse contenue dans les adipocytes par application de froid entre -5 et -9 °C. Cette technique est proposée via différentes marques d'appareils (Cool Sculpting, Cooltech...), mais certains, comme le Cristal de Déleo, offrent l'avantage de disposer de pièces à main de taille et de forme différentes. « Cela permet de traiter des zones difficiles d'accès comme la culotte de cheval ou le double menton », explique le docteur James Schinazi, médecin esthétique. Les meilleures indications ? Les amas graisseux localisés : l'abdomen, les poignées d'amour, l'intérieur et l'extérieur des cuisses, le dessus des genoux. Côté contre-indications, il est important de noter que les personnes atteintes du syndrome de Raynaud ne pourront utiliser cette technologie.

**EN PRATIQUE.** Une sorte de ventouse emprisonne le bourrelet et le refroidit pendant 50 minutes à 1h30. La zone traitée est ensuite massée et on repart chez soi la peau légèrement engourdie.

**LES RÉSULTATS.** Trois mois pour un résultat définitif, sachant que l'on élimine 15 à 35 % du tissu graisseux par séance.  
De 350 à 450 € la séance. [www.cryolipolyse.fr](http://www.cryolipolyse.fr)

### Les ultrasons qui déstockent

**LE PRINCIPE.** Les ultrasons sont utilisés depuis longtemps dans l'imagerie médicale pour réaliser des diagnostics, notamment pour les échographies. Indolores, ces ondes de faible intensité ont aussi la

propriété de déstructurer les graisses en réserve dans les adipocytes, une propriété déjà utilisée en médecine esthétique.

**EN PRATIQUE.** En 2017, la méthode se nomadise au moyen d'une ceinture à utiliser pendant une activité physique, en marchant par exemple. « Les résultats sont deux fois plus efficaces lorsque l'on bouge », explique Jacques Borgnon, l'ingénieur suisse qui a conçu Slim Sonic. Un appareil qui s'enroule autour de la taille, des bras ou des cuisses et que l'on active 20 à 40 minutes chaque jour.

**LES RÉSULTATS.** Jusqu'à plusieurs centimètres en quelques semaines.  
Slim Tonic, à partir de 595 € (modèle XS); [slim\\_sonic.ch](http://slim_sonic.ch)

### L'électrothérapie qui tonifie

**LE PRINCIPE.** Aplatir le ventre et affiner la taille en tonifiant et en resserrant les muscles abdominaux au moyen d'une ceinture équipée d'électrodes.

**EN PRATIQUE.** On porte la ceinture 25 minutes par jour, cinq jours par semaine à la maison, au bureau ou en voiture. Cette année, Slendertone, la marque leader de l'électrostimulation commercialise un modèle qui fait travailler tous les muscles abdominaux, y compris les plus difficiles à mobiliser : le grand droit, et le muscle transversal, dans une version connectée.

**LES RÉSULTATS.** Un ventre tonique en six semaines.  
Slendertone Connect Abs, 199 €.

### Le palper-rouler qui sculpte

**LE PRINCIPE.** Il consiste à aspirer et à rouler la peau au moyen d'une machine afin de lisser la cellulite, de raffermir l'épiderme et de remodeler la silhouette. Connue sous le nom d'endermologie ou Cellu M6, la marque LPG commercialise sa dixième génération d'appareils depuis vingt ans. Aussi utilisée en milieu médical (traitement des cicatrices, œdèmes, fibroses) qu'en esthétique, cette technologie bénéficie de 145 études scientifiques dont 32 publiées par Medline\*.

**EN PRATIQUE.** Ce procédé mécanique masse et tapote, active le drainage lymphatique, déloge les graisses localisées, assouplit les capitons indurés et entretient la jeunesse de la peau en augmentant la synthèse de collagène, d'élastine et d'acide hyaluronique.

**LES RÉSULTATS.** Compter un minimum de dix séances en institut ou chez le kiné.  
LPG Alliance, 60 € en moyenne la séance.

\* Medline, Medical Literature Analysis and Retrieval System Online, la base de données bibliographiques regroupant la littérature relative aux sciences biologiques et biomédicales



## 18 crèmes taille de guêpe ciblées

### TROIS SOINS EN INSTITUT POUR FONDRE PLUS VITE

LA MAISON TUI NA



Basé sur le rééquilibrage des énergies permettant de déstocker les graisses via les points d'acupuncture, le soin Yi Shou, créé par Amel, acupunctrice diplômée en médecine chinoise, remplace les aiguilles par des ventouses et combine pétrissage et palper-rouler. Yi Shou, La Maison du Tui Na, 85 € les 55 minutes, dans tous les centres agréés. [www.lamaisondutuina.fr](http://www.lamaisondutuina.fr)

### CINQ MONDES

Inspiré de la médecine traditionnelle indienne, ce soin détoxifiant cible le ventre, ce « deuxième cerveau » à partir duquel on peut relancer toutes les fonctions vitales de l'organisme, drainer et commencer l'amaigrissement. À noter l'enveloppement à la farine de pois chiches, au kaolin et au gingembre qui font le ventre tout plat. Udarabhyanga, Cinq Mondes, 50 minutes, 100 €. [www.cinqmondes.com](http://www.cinqmondes.com)

### LA ROCHE-POSAY

Imaginez : quatre jours et quatre nuits à se regarder le nombril dans le spa La Roche-Posay dans la Vienne. Avec un soin par jour comprenant bains, gommage, massage détoxifiant, enveloppement au thé vert, activité sportive... le tout en demi-pension dans l'élégant Loges du parc&spa. Cure détox corps et esprit, La Roche-Posay, 965 € en demi-pension. [www.station-thermale-laroche-posay.fr](http://www.station-thermale-laroche-posay.fr)

Le cru 2017 mise sur les valeurs sûres : la caféine et les plantes drainantes. À choisir en fonction de ses besoins, à appliquer deux fois par jour tout l'été... et à combiner avec 35 minutes de marche quotidienne et une alimentation pauvre en sucres et riche en légumes !

### Celles qui raffermissent

La cellulite se voit davantage lorsque la peau se relâche, après une naissance, une perte de poids, ou après cinquante ans. Plus on tonifie l'épiderme, moins elle se voit.



Aux baies de rose tonifiantes. Huile fermeté L'Or Rose (Melvita, 29 €).



Au coenzyme Q 10, anti-âge. Body oil Huile sèche 4 en 1 (Nivea, 9,20 €).



À l'aneth et au silicium restructurants. Intelligence fermeté (Dr Pierre Ricaud, 16 €, prix de lancement).



Aux plancton et algues ochroleuca tonifiants. Firming & Recovery Body Skin Fitness (Biotherm, 58 €)

### Celles qui lissent

Elles améliorent la qualité de la peau ce qui lui donne une apparence plus tonique et moins capitonnée : on devrait les utiliser toute l'année.



Aux acides de fruits effet « peel ». ResurfaSlim (Phytomer, 59,50 €).



À l'extrait de mangoustan, hydratant et raffermissant. Hydratant quotidien anti-cellulite. (Yves Rocher, 12,90 €).

### Celles qui font mincir la nuit

Elles intègrent des ingrédients empêchant le stockage des graisses qui s'effectue généralement lorsque nous dormons. Faites de beaux rêves !

À l'extrait d'actif marin et au lierre. Slim Design Nuit (Flancyl, 26,90 €).



Au sel, Detox amincissant nuit (Somatoline Cosmetic, 44,90 €).



## Celles qui ciblent une zone précise

Très concentrées, elles agissent localement sur les rondeurs. Prenez le temps de masser, c'est 50 % du résultat.



Affine les jambes avec du gingembre blanc drainant. Huile affinante pour les jambes (Sisley, 150 €).



Sculpte les hanches avec des micro-algues. Caféin'Algue. Ventre taille hanches (Daniel Jouvance, 40 €).



Creuse la taille avec des algues brunes. Body-Slim ventre et taille (Lierac, 34,50 €).



Traite les zones rebelles avec le coleus forskohlii. Soin expert zones rebelles (Thalgo, 39 €).

## Celles qui drainent

Leurs extraits de fruits et de plantes diminuent la sensation de gonflement et la rétention d'eau. Masser de bas en haut.

À l'extrait de vigne rouge stimulante. Intraderm Cellulite (Mary Cohr, 45 €).



Au pamplemousse anti-inflammatoire. Sérums minceur pamplemousse (Dr Renaud, 38 €).

## Celles qui brûlent à toute vitesse

Elles contiennent toujours de la caféine, plus ou moins dosée, selon les autres composants présents dans la formule et sont souvent associées aux plantes. Parfait pour les pressées !



5 % de caféine pure. Percutaféine gel (Pierre Fabre, 15,90 €).

Caféine et carnitine. Morpho Fitness sérum activateur minceur (Institut Esthederm, 45 €).



Maté riche en caféine. Fée-moi fondre, (Garancia, 35,35 €).



Caféine et 7 extraits de plantes. Body Fit (Clarins, 54 €).

## 4 AIDES-MINCEUR BLUFFANTS

### LE CORSAIRE

On l'enfile pour dormir. Et pendant la nuit, ses fibres gorgées d'actifs micro-encapsulés aminçissants et raffermissants atténuent la cellulite. (Lytess, 44,90 €).



### LES GÉLULES

Miser sur celles contenant du wakamé, qui inhibe la formation des adipocytes, des cétones de framboises qui donnent le signal du déstockage et des pépins de grenade qui diminuent l'accumulation des graisses dans le foie. Boost Minceur (Oenobiol, 48 €).



### LE THÉ VERT ET LE MATÉ

Deux brûle-graisses intéressants car ils renferment des molécules cousines de la caféine: théine et matéine. Sveltaé (Thés de la Pagode, 19,50 €).



### LA VENTOUSE « MAISON »

En silicone, elle optimise l'application de la crème minceur et change de couleur lorsque le temps de massage est atteint. Colorchange (Cellu-cup, 20 €, chez Birchbox et Sephora).

