

marie claire

marie claire | mai 2018

nouveau
Marie Claire

REPROFILER SON CORPS

Yoga fusion,
microchirurgie,
baumes...

Des solutions
douces et efficaces

VANESSA PARADIS
Une icône française
nous parle
à l'oreille

Mode

La couleur vitamine
et des bijoux fins
pour l'été

LE SEXE DANS NOTRE VIE

Désir, premier soir, consentement

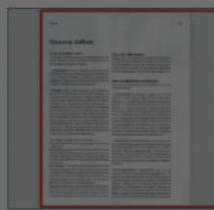
Ce que nous voulons vraiment

Soudan du Sud
Des femmes
debout
au milieu du chaos

Enquête
Qu'est devenue
Penelope Fillon ?

M 09228 - 790 - F: 1,90 € - RD





Sans trop d'efforts

Avec le palper-rouler

La méthode a fait ses preuves pour redynamiser la circulation sanguine, favoriser la lipolyse, désengorger et tonifier les tissus. Techniques à la carte.

—**MÉCANIQUE** Le fameux Cellu **M6** se dote d'une nouvelle tête revisitée, qui combine aspiration et stimulation en 3D: la peau est travaillée en profondeur (synthèse de collagène et d'élastine réactivée), et la cellulite en surface atténuée. **Cellu M6 Alliance**. endermologie.com

—**MANUEL** Idéal si bien maîtrisé: «*Les manœuvres consistent à déstocker mais aussi à drainer et raffermir. Le protocole doit être personnalisé et adapté à chaque type de cellulite*, précise Nathalie Radun, fondatrice de l'Atelier du palper-rouler. *Il faut parfois consacrer deux séances pour assouplir les tissus avant de pouvoir commencer le déstockage d'une cellulite fibreuse, ancienne et plus incrustée.*» Rien à voir avec un massage détente, donc, même si les sensations désagréables s'atténuent au fil des séances. De quoi rester motivée, surtout que l'on apprécie dès le début un bonus légèreté grisant, avant de retrouver une peau lisse en fin de cure. **Atelier du palper-rouler**, 80 € à l'unité (45 min). atelier-palper-rouler.com. **Olfa Perbal**, 750 € le forfait de onze séances, 75 € à l'unité (50 min). 07 83 57 24 14.

On a testé: le palper-rouler à l'asiatique

Effectué d'une main ferme, il s'accompagne d'accessoires traditionnels.

Avec pochons d'azuki Les haricots rouges japonais, chauffés puis massés sur les points d'acupuncture, favorisent le drainage et éliminent l'humidité de l'organisme, cause de surpoids. **Azuki**, 408 € les six séances, 76 € à l'unité (1 heure). lanqi-spa.com

Avec ventouses «*Accrochées*» puis glissées selon les mouvements du palper-rouler, elles stimulent les points du drainage, de la digestion, et délocalisent la graisse tout en lissant la peau. Associé à l'Huile Ancestrale Minceur, un complexe piment vert/moutarde jaune... ça chauffe! **Yi-Shou**, 85 € à l'unité (55 min). lamaisonduuina.fr

Verdict Certaines zones sont ultra-sensibles. Mais dans les deux cas, on sort des premières séances avec la sensation de flotter dans son jean, une peau plus tonique et la perte de quelques centimètres au niveau des cuisses et du ventre.

Avec des électrodes

Sanglée dans une combinaison bardée d'électrodes et coachée par un professeur, on enchaîne 20 min d'exercices. Equivalence en termes de contractions musculaires: 4 heures de sport en salle, en moins fatigant. **Miha-Bodytec**, 350 € les dix séances, 45 € à l'unité. miha-bodytec.com

Avec la médecine esthétique

Pas envie d'une liposuction ni d'anesthésie? Cap sur les méthodes douces.

—**CRYOLIPOLYSE** Le principe: fragiliser par le froid (jusqu'à -5 °C) les cellules adipeuses afin qu'elles s'auto-détruisent. Le métabolisme prend ensuite le relais et les élimine en trois mois. Cela fonctionne très bien sur des petites zones, façon contouring du corps (bourrelet résistant au sport, double menton, genoux ou face interne des bras). La méthode en elle-même n'est pas douloureuse, mais le massage de la zone congelée effectué juste après peut être désagréable. Et ensuite? On limite les sucres et les mauvais lipides, et on marche un maximum pour stimuler le système lymphatique. Infos sur lejournalde-moncorps.fr. **Coolsculpting**, à partir de 500 € la séance (une deuxième est parfois nécessaire). fr.coolsculpting.com

—**CRYOLIPOLYSE + INFRAROUGES** Deux techniques avérées (le froid contre la graisse, la chaleur contre la peau d'orange) disponibles sur un seul appareil et à combiner (ou pas) selon ses problématiques, sur deux zones différentes lors d'un même rendez-vous. **Cristal Diamond**, environ 500 € pour la cryo (1 ou 2 séances à prévoir) + 150 € pour les infrarouges (6 à 8 séances conseillées). cryolipolyse-cristal.com

—**RADIOFRÉQUENCE + ULTRASON** Ces derniers boostent l'efficacité des ondes électromagnétiques: «*Ils agissent comme un radar de précision pour cibler plus profondément la graisse et obtenir un résultat très homogène en surface*», explique le Dr Eric Plot, chirurgien plasticien. Idéal pour se débarrasser d'une légère épaisseur de graisse, d'un aspect capitonné et pour remettre la peau en tension. Indolore, si ce n'est la sensation d'une forte chaleur qui s'arrête à la fin de la séance. Ensuite? La peau est

Maillot de bain
Calarena.

un peu rouge pendant une heure. Prévoir quatre séances à une semaine d'intervalle. Résultats définitifs au bout de deux mois. *Exilis Elite*, 250 € par zone. btl.aesthetics.com

—**MICROCHIRURGIE ANTICELLULITE** Beaucoup moins traumatisant que la liposuction, ce procédé inédit est indiqué pour traiter fesses et cuisses (faces arrières et latérales). Il consiste à couper certaines bandes fibreuses – les septae –, responsables de la constitution de la cellulite. La peau se retend alors rapidement. Seule l'anesthésie locale peut se révéler douloureuse, l'acte lui-même est indolore. Une seule séance suffit: «*Les résultats, visibles au bout d'un mois, sont définitifs: les capitons traités ne reviennent pas*», précise le Dr Plot. Ensuite? Paracétamol si besoin, légers gonflements voire hématomes pendant trois à cinq jours. Il est conseillé de porter un panty compressif pendant deux semaines. *Cellfina*, entre 2500 € et 4000 €, selon le nombre de zones à traiter. cellfina.fr

Sans sortir de chez soi

Avec un coach

Nicolas Véret, préparateur physique, fondateur de la Gym Suite et officiant dans les palaces parisiens, confirme: travailler seule avec un pro est ultra-payant sur la silhouette. «*Deux séances hebdomadaires pour commencer, puis trois après un mois de travail: voilà le rythme idéal pour obtenir des résultats en moins d'un trimestre*», assure-t-il. Au programme: un mélange de gainage et de musculation dite au poids de corps, selon un enchaînement de cinq postures de trente secondes chacune. Sans oublier le stretching. Au début le travail se fait sans accessoire, puis on intègre corde à sauter, élastiques, poids lestés... «*Au bout d'un moment, sortir de sa zone de confort et s'entraîner à l'extérieur permet de passer à l'étape supérieure. Dans un parc, on multiplie les exercices sur les bancs ou les marches d'escalier, avec davantage d'intensité*», conseille encore le professionnel. Reste à trouver le bon entraîneur. Le bouche à oreille s'avère un bon indicateur. On trouve aussi des avis sur getsporty.fr, dont l'appli éponyme permet de réserver directement un coach spécialisé. Même concept avec l'appli *Fiters*. *Gym Suite*, entre 40 € et plus de 100 € le cours. gymsuite.fr

Avec un appareil de stimulation

Assez décomplexant, même si toujours plus efficace en complément du sport (avant et pendant l'effort).

—**L'ÉLECTROSTIMULATION** En trente minutes, elle équivaut à deux cents abdominaux pour chaque muscle du ventre: transverses, grands droits, obliques. *Ceinture Connect Abs de Slendertone*, 199,99 €. Quant à ces électrodes sans fil (on bouge plus facilement), elles se placent selon les besoins sur la fesse, les bras, le ventre... *Fit 5.0 de Compex*, 629 €.

—**INÉDIT** Cette ceinture combine deux techniques: des impulsions électriques stimulent l'élimination des cellules graisseuses, chauffées par un laser faible intensité miniaturisé. A porter quinze minutes, maximum trois fois par semaine. Résultats en huit semaines. *Lipo de Silk'n*, 499,95 €.