



► Beauté tendance



Se raffermir sans effort!

Se débarrasser d'un petit bourrelet ou gagner en fermeté sans faire trop d'exercice, on en rêve. Certaines machines aident à affiner la silhouette, sans perte de poids.

On a testé pour vous. PAR SOPHIE GOLDFARB

1. Les ondes électromagnétiques avec l'EMsculpt

En quoi cela consiste ?

Le médecin place deux applicateurs sur la zone à traiter (ventre ou fesses) et augmente peu à peu l'intensité des ondes électromagnétiques de haute intensité qui engendrent des contractions musculaires très fortes. Une séance dure 30 min, pendant lesquelles 20 000 contractions musculaires sont provoquées, soit l'équivalent de 20 000 squats!

Quels sont les résultats ?

Les études cliniques ont prouvé une augmentation de 16 % de muscles et une diminution de 19 % de graisse au bout de 4 séances. Les sportifs peuvent y trouver un moyen d'optimiser leurs performances et les femmes peuvent

recupérer un ventre tonifié après une grossesse. On a aussi constaté un effet sur la posture – car le ventre est plus gainé – et aussi une amélioration en cas de sciatique. Les seules contre-indications sont pour les porteurs de pacemaker ou d'implants en métal, les femmes enceintes, les personnes ayant un IMC (indice de masse corporelle) supérieur à 28 ou présentant plus de 7 cm de bourrelet abdominal.

COMBIEN ÇA COÛTE ?
450 à 500 € la séance de 30 min, avec 4 séances sur 2 semaines, puis 1 séance tous les 6 mois, en entretien.

2. Un massage énergétique avec le Cellu M6 de LPG

En quoi cela consiste ?

L'appareil est équipé d'une tête munie d'un clapet et d'un rouleau motorisés. Avant la première séance, on fait un bilan complet à l'aide d'une tablette connectée à la machine, avec questionnaire et prises de photos, pour établir un programme personnalisé selon la zone et le type de cellulite. On enfile alors une combinaison en maille fournie, puis le Cellu M6 manipulé par le praticien effectue un pétrissage du pli de peau dans tous les sens.

Quels sont les résultats ?

Cette technique permet de déstocker les graisses résistantes au sport et au régime, de lisser la cellulite, de favoriser la circulation sanguine et lymphatique, de raffermir par stimulation des fibroblastes et d'améliorer la qualité de l'épiderme. Les premiers résultats – peau assouplie et plus douce – sont visibles dès la troisième séance, chacune durant environ 30 min. Après 6 séances, on peut observer, à l'œil nu, une réduction de la masse grasseuse et un léger raffermissement. Attention, le Cellu M6 ne détruit pas les adipocytes (les cellules graisseuses) mais active la lipolyse : il transforme les acides gras contenus dans les adipocytes en énergie, ce qui signifie qu'il faut s'activer dans les 24 h qui suivent une séance pour les éliminer.

COMBIEN ÇA COÛTE ?
Compter 60 € les 30 min L'idéal est de commencer par une cure de 6 à 10 séances et d'entretenir avec 1 séance par mois.