

dossier  
corps

# Mincir selon votre profil

Rétention d'eau, cellulite, relâchement cutané..., les causes sont multiples pour entamer une cure minceur adaptée à vos besoins. Voici des techniques pour hommes et femmes à faire en institut, chez un kinésithérapeute ou en salle de sport nouvelle génération.

Nathalie Giraud

**L**es personnes sujettes à la rétention d'eau, au gonflement du ventre ou des chevilles ou encore à un surpoids inexpliqué peuvent se tourner vers le drainage lymphatique. Ce soin est effectué par un kinésithérapeute, est prescrit par un médecin et remboursé par l'Assurance Maladie et par les mutuelles en complément. C'est un massage doux qui améliore la circulation de la lymphe et prévient notamment œdèmes et insuffisance veineuse. Pour assurer une prise en charge de masse-kinésithérapie, il faut établir un bilan diagnostic kinésithérapi-

que ou BDK (toutes les infos sur [ameli.fr](http://ameli.fr)). Pour d'autres techniques corporelles qui pourraient améliorer santé et qualité de vie lors d'une prise de poids (réflexologie, ostéopathie...), certaines mutuelles proposent des forfaits annuels ou un remboursement par séance. Dans tous les cas, un rééquilibrage nutritionnel est également conseillé pour retrouver un poids de forme et se débarrasser des aliments industriels riches en sucres et en mauvaises graisses. Choisir une activité physique adaptée (douce ou intense) permettra également d'ajuster votre poids et votre forme...



### Traiter localement les muscles avec CM Slim

Cette technologie médicale habituellement utilisée dans le domaine esthétique se trouve désormais dans les instituts de beauté. L'appareil CM Slim induit une stimulation musculaire électromagnétique de haute intensité qui remplace une séance de sport intense ! Cela permet de remuscler des zones du corps où la graisse s'accumule comme la sangle abdominale et les fessiers. L'institut Quintessence à Paris observe les meilleurs résultats sur les hommes et les femmes dont la peau manque de fermeté à des endroits précis. La personne est allongée sur un lit de soin avec deux applicateurs sur les zones à traiter : un champ électrique provoque des contractions musculaires rapides et intenses. Une séance de 30 minutes équivaut à 20 000 abdominaux ou squats ! Il est conseillé de faire une cure de 6 séances à raison de 2 séances par semaine pour observer la réduction de la masse graisseuse et la croissance musculaire. En revanche, il faudra se remettre au sport ensuite ou faire des séances d'entretien (450 € environ les 6 séances, beauty-tech.fr).

### Déloger la cellulite avec LPG

Cette nouvelle cure LPG à double effet consiste à chasser la cellulite de zones bien précises comme la culotte de cheval, le ventre, les fesses, les bras et l'intérieur des cuisses. Une fois le diagnostic posé, on se masse les zones à traiter avec une crème Micro-Peeling Éclat LPG, puis on enfle le collant Endermowear qui couvre tout le corps et qui améliore les effets de la technologie. Toute la séance se déroule sur un lit de soin chauffant, comme à l'institut Bel Ange à Paris. L'appareil d'endermologie doté d'une « tête » munie d'un rouleau et d'un clapet motorisé à aspiration est dirigé par l'esthéticienne qui cible avec précision les différents types de cellulite, qu'elle soit aqueuse, adipeuse ou fibreuse. Des manœuvres de torsion nommées « SWING » stimulent la lipolyse naturelle (déstockage des graisses) et en complément, la technique de l'aspiration améliore la fermeté et l'élasticité de la peau. Le protocole est personnalisé et la séance se fait en 40 minutes environ. Le soin se termine par un massage manuel avec une crème concentrée Minceur adaptée. Dès la première séance, la qualité de la peau est améliorée et affinée. Il est conseillé de prévoir une cure de 8 soins avec 2 séances par semaine pour observer un changement durable. Pour une meilleure efficacité, il faut boire plus d'eau après la séance et les jours qui suivent, et faire de l'exercice pour accompagner la détox (560 € environ les 8 séances, endermologie.com).

### Affiner la silhouette chez NovaFitness

Idéal pour ceux qui veulent se remettre au sport

et affiner leur silhouette, mais aussi pour les sportifs qui souhaitent un coaching doublé de techniques aminçissantes. La méthode NovaFitness est pluridisciplinaire avec les ultrasons, l'électrostimulation, l'exercice et la nutrition. Tout se passe dans de nouvelles salles de sport à Paris, en région parisienne et bientôt dans le sud de la France. Intégrés dans des vêtements technologiques, les ultrasons Slim-Sonic sont indolores et à basse fréquence : ils émettent des faisceaux d'ondes spécifiques qui stimulent la libération des graisses stockées dans les adipocytes. Une fois les lipides déstockés, les muscles vont alors brûler ces graisses pendant l'effort. Ce qui permet de perdre jusqu'à 1 800 kcal pendant une séance de 40 minutes. L'Electro-Myo-Stimulation ou EMS (Myha Bodytec) est une technique d'entraînement qui dure 20 minutes et pendant laquelle on augmente le métabolisme et le volume des muscles profonds, le tout sans impact articulaire. Pour mincir durablement, quoi de mieux que l'équilibre alimentaire : une conseillère en nutrition et en naturopathie propose un accompagnement privé à Paris et en visio. Comptez 199 € par mois pour 6 coachings et 6 séances d'ultrasons et électrostimulation (tous les centres sur novafitness.fr). D'autres franchises comme Iron Bodyfit ou Bodyhit déploient de nombreux instituts à travers la France pour vous faire profiter de l'EMS associé ou non à d'autres technologies efficaces pour vous dessiner la silhouette de vos rêves ! ■

## Le Tui Na version minceur

Les ventouses et le massage manuel Tui Na de la médecine traditionnelle chinoise est redoutable pour détoxifier le corps et en même temps éliminer graisses et rétention d'eau. Les centres de la Maison du Tuina proposent différents soins minceur à faire selon les besoins et la sensibilité de la peau. Le plus doux est le massage Tui Na Détox pour stimuler tous les organes de détoxification. Il agit à plusieurs niveaux pour chasser les tensions corporelles, la rétention d'eau, les ballonnements et alléger les jambes lourdes (55 minutes, 85 €). Quant au Power Minceur tuina, c'est un palper-rouler doublé de la technique des ventouses pour redessiner en profondeur le contour de la silhouette. Le déstockage des amas graisseux se fait dès la première séance. En revanche, il ne convient pas aux peaux fragiles avec une mauvaise circulation sanguine, ni aux femmes enceintes.

À partir de 234 € le forfait de 5 séances Power Minceur tuina de 50 minutes, à Paris, Saint-Rémy de Provence, Bordeaux et Lyon, lamakondutuina.com

