



La question qui tue

PAR VASMINE MEURISSE

Peut-on vraiment raffermer des bras relâchés ?

Trop enrobés, trop flasques, fripés... Bonne nouvelle, des solutions existent pour traiter le problème à bras-le-corps. Les conseils du docteur Valérie Leduc, médecin esthétique à Paris*.

Cibler les muscles, la graisse et la peau

Pour embellir ses bras, il convient d'agir sur ces trois composants. S'ils sont trop maigres ou manquent de galbe, on stimule les deux principaux muscles, le biceps à l'avant et le triceps à l'arrière, rarement sollicités dans la vie de tous les jours, à moins de pratiquer régulièrement la danse classique, le rameur ou la natation. Trop ronds ? Certaines femmes grossissent des bras comme d'autres du ventre, surtout après la ménopause, il faut alors cibler la perte de graisse. Peau relâchée ? C'est le lot de toutes dès 40 ans, parfois même avant si on a souvent fait le yoyo avec son poids.

Hydrater

La plupart d'entre nous pensent à mettre de la crème sur leur visage mais font carrément l'imposse sur leurs bras ; on change tout ! Matin et soir, appliquer en massant une crème ou un lait corporel riche en agents hydratants sur le dessus et le dessous des bras jusqu'aux aisselles, là où la peau est la plus fine et vieillit précocement. Si les bras sont trop ronds, on n'hésite pas à recourir à une formule

amincissante à base de caféine par exemple, la même que celle utilisée pour le ventre ou les hanches.

Regalber

Muscles relâchés ? On peut se mettre intensément au gainage ou s'abonner à un programme de gymnastique ciblé en salle de sport qui augmentera localement la masse musculaire. Pour un résultat plus rapide, on essaie la stimulation musculaire de haute intensité (technologie EMSculpt) en cabinet de médecine esthétique. En quatre à six séances (deux par semaine), cette technique parvient à remodeler les bras aussi efficacement que six mois de gym intensive grâce à 20 000 contractions en 30 minutes. Tout en provoquant une légère fonte de graisse.

Tonifier et lisser

Redonner du tonus aux muscles est une chose, raffermer la peau et lisser la cellulite en est une autre. L'application de lait corporel raffermissant, les massages manuels et mécaniques type LPG participent à entretenir et à parfaire la qualité de l'épiderme. Mais pour « défriper » une peau vraiment relâchée, on peut



1. Huile Formetée Sea Tonic (Phytomer, 58 €).
2. Huile de Beauté (Eudryolisse, 1990 €).
3. Baume lift corps et fermeté Vinosculpt (Caudalé, 2525 €).

également recourir à la technologie combinée de la radiofréquence monopolaire et des ondes de choc (technologie Emtone). Quatre à six séances suffisent pour améliorer l'élasticité cutanée et redensifier la peau, tout en affinant les bras. ●

ET LA CHIRURGIE ?

Le **lifting du bras** est réservé aux relâchements de peau très importants, généralement dans le cadre du traitement de l'obésité, au prix d'une longue cicatrice. Présentée en janvier dernier, une technique chirurgicale prometteuse permettrait de réduire cette balafre, parfois de l'éviter. Mise au point initialement pour la réduction mammaire, elle consiste à remailer les tissus de l'intérieur à l'aide de fils chirurgicaux internes.

*Auteurs de La médecine de la beauté. Le meilleur des innovations thérapeutiques. Choisissez votre âge (Éditions du Seuil, 30 €).