



◆ Dossier beauté

**« Je ne suis pas assez mince, je dois faire plus de sport, manger moins de sucre, arrêter les féculents... » Et si on disait stop aux injonctions ?**

PAR VIRGINIE KOERFER

# FAIRE LA PAIX avec son corps

◆ Dossier beauté

*Adopter le  
B.A. BA pour  
se sentir bien*

**O**n le sait bien, qu'il faut bouger, mais on manque de temps, de motivation... Major

Mouvement, le kiné présent sur les réseaux sociaux, nous livre quelques astuces pour être en forme. **Respecter son temps de sommeil** Que l'on soit petite ou grosse dormeuse, il est indispensable de dormir suffisamment. « De nombreux patients avouent passer pas mal de temps sur les écrans le soir, entre 23 h (heure à laquelle ils devraient se coucher) et 2 h du matin, indique le spécialiste. Ils ont l'impression de faire une pause et d'avoir du temps pour eux. En réalité, ils entretiennent une dette de sommeil. Les effets sur le corps, l'esprit et les relations sociales sont énormes. Prise de poids, perte de motivation et d'estime de soi... Ils sont tellement fatigués qu'ils n'arrivent plus à dormir, ils sont totalement désynchronisés. »

**La discipline, c'est la liberté** Cela signifie que l'on s'impose un temps dédié au sport dans son emploi du temps hebdomadaire.

« On prévoit une routine : à 18 h le lundi, je pars courir. C'est prévu comme ça, je prépare mes affaires bien à l'avance et je ne déroge pas à ce rendez-vous. Je me libère ainsi de devoir organiser une sortie sportive au dernier moment, j'allège ma charge mentale. »

**Bouger régulièrement** Pour obtenir des résultats visibles en faisant du sport, ce qui compte, c'est la répétition de l'exercice et non son intensité. On privilégie une activité avec une intensité modérée 2 ou 3 fois par semaine, plutôt qu'une session sportive épuisante tous les 15 jours.



**COUP DE POUCE  
EN INSTITUT**

Pousser la porte d'un institut ou d'un spa peut être un vrai déclencheur pour se sentir mieux dans son corps, explique Émilie Charlot.

- Si on choisit un abonnement avec plusieurs soins, l'esthéticienne peut se transformer en coach : elle motive sa cliente, lui demande comment s'est passée sa semaine... Un lien se crée.
- À raison d'une ou deux séances par semaine, les effets sont rapidement visibles sur la qualité de la peau, la cellulite et la fermeté.



3 PROTOCOLES TESTÉS ET APPROUVÉS

**SOIN MINCEUR P5  
DE PHYTOMER**

Élaboré avec un ostéopathe, ce soin d'une heure commence par un triple gommage sans rinçage (chimique, enzymatique et mécanique). Suivent 32 manœuvres, succession de pressions et d'étirements plutôt doux sur l'ensemble du corps, ce qui favorise l'élimination des graisses et de l'eau. La peau est plus tonique, son aspect est amélioré.

95 € LE SOIN D'UNE HEURE AU PHYTOMER SPA & WELLNESS, À PARIS.

**SOIN ENDERMOLOGIE  
DÉTOX LPG**

Réglée en fonction du type de peau de chacune, la machine active en douceur les échanges circulatoires sur le ventre, les cuisses et les jambes. Les toxines et l'eau sont drainées, la peau est oxygénée et on s'allège instantanément.

SOIN DE 30 MIN, 60 €.

**SOIN MULTI SLIM  
DE MARY COHR**

Un protocole à la carte qui s'adapte à toutes les morphologies. Application d'un soin concentré en actifs anti-eau et antigras, modelage ciblé sur le haut ou le bas du corps, ou sur tout le corps, et enveloppement effet sauna agissant sur les rondeurs localisées.

SOIN D'UNE HEURE, ENTRE 65 ET 85 € SELON L'INSTITUT.

Prix donnés à titre indicatif. Adresses en fin de magazine.