



LIGNE

*Pour perdre du poids, diminuer une cellulite ou réduire une culotte de cheval, pas de secret, il faut allier nutrition, sport, cosmétique et traitements high-tech. Oui, mais comment ? On passe à la pratique.*

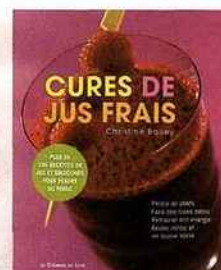
Céline Varnier

## Mon nouveau programme minceur en 4 étapes

Chaque nouvelle année est plutôt prolifique en matière de nouveautés minceur. 2012 n'échappe pas à la règle. Les laboratoires, grandes marques et autres innovateurs ont rivalisé, cette fois encore, d'inventivité et de créativité pour vous proposer le traitement ou le produit miracle. Restons cependant réalistes, toutes ces nouveautés n'auront un effet que si, on ne le répète jamais assez, vous vous êtes motivée et que vous êtes prête et déterminée à perdre du poids, donc à faire attention d'abord à votre alimentation.

### 1- Je mange mieux

L'idée est largement consommée, on ne parle plus désormais de régimes, mais bien de rééquilibrage alimentaire. «Tous les régimes fonctionnent, mais souvent au détriment de la santé. Entre carences, apports énergétiques faibles et déséquilibres alimentaires, ils laissent des séquelles et favorisent l'effet yoyo, explique Anaël Stolz, diététicienne référent du site [moncoachingminceur.com](http://moncoachingminceur.com). Lorsque le corps est privé trop longtemps, il constitue des réserves pour parer aux prochaines privations.» Si la reprise de masse grasse est inévitable en cas de régime, elle l'est moins lorsqu'on mange de tout, bien et sainement. «Pour une perte de poids réaliste et durable, il faut oublier les privations et le court terme, et personnaliser son rééquilibrage.» Les astuces : limiter les graisses et les sucres, éviter de consommer trop de protéines, varier les aliments et privilégier les féculents. «À ce titre, le régime Dukan, très à la mode et loin d'être personnalisé, n'est pas la meilleure façon de perdre du poids rapidement et efficacement.» Il faut vous fixer des menus qui vous conviennent et éviter les sensations de faim. Pensez aux pense-bêtes anti-grignotage : «prendre par exemple une collation à 10 h et 16 h, composée de pain et de fromage allégé, de crudités, d'une poignée de fruits secs, d'un jus, etc.» Pourquoi ne pas piocher des idées dans les 100 recettes de l'ouvrage de Christine Bailey «Cure de jus frais» aux Éditions Le Courrier du Livre ? Dernier conseil du pro : «Se faire plaisir, cuisiner, changer ses mauvaises habitudes alimentaires à vie et bouger». En deux mots, prenez-vous en main, mais en douceur !





## En-cas et substituts de repas : on fait attention

AUJOURD'HUI, IL N'Y A RIEN DE PLUS SIMPLE QUE DE MANGER MOINS TOUT EN SE FAISANT PLAISIR ! LES NOUVEAUTÉS SUBSTITUTS DE REPAS ET EN-CAS SONT BONNES ET ÉQUILIBRÉES. À L'INSTAR DE LA MARQUE **BEAUTYSANÉ** QUI VIENT DE SORTIR SA PURÉE TRADITION, PARFAITEMENT DOSÉE EN PROTIDES, EN GLUCIDES, VITAMINES ET MINÉRAUX. FORMULÉE HD (HAUTE DIGESTIBILITÉ), SEULE OU EN ACCOMPAGNEMENT, ELLE PEUT S'INTÉGRER SUR LE LONG TERME DANS UN PROGRAMME NUTRITIONNEL SUR MESURE, 39 € LA BOÎTE DE 14 REPAS.

LA MARQUE **GAYLORD HAUSER** VIENT QUANT À ELLE DE SORTIR DEUX NOUVELLES VARIÉTÉS DE BOX-PLATS PRÉPARÉS MINCEUR RICHES EN PROTÉINES : LA PRINTANIÈRE DE LÉGUMES AU POULET ET LES TORSADES AUX LÉGUMES GOURMANDS. 199 KCAL PAR REPAS. 3,50 €.



## 2- Je me fais coacher

C'est ce que propose la nouvelle tendance du «mincir en ligne». Si Weight Watchers a été un des précurseurs en la matière avec son programme en ligne dès 2008, d'autres ont suivi depuis. Ce système permet une autonomie complète. «C'est une prise en charge globale, sans l'aspect négatif de la surveillance», note Anaël Stolz. Mais s'il y a moins de jugement et de culpabilité, pour mener à bien un «programme» sur le web, il faut être avant tout motivée et volontaire et ne compter que sur un rééquilibrage léger et lent. Le programme de [moncoachingminceur.com](http://moncoachingminceur.com) tente donc logiquement d'exploiter au mieux l'interactivité du support et de vous accompagner en fonction de vos propres besoins et rythmes en multipliant les outils et les interactions (vidéo, textes et bilans). Les systèmes d'alerte, avis et carnet alimentaire mis en place, entre autres, complètent ce dispositif et renforcent la communication entre l'internaute et l'équipe du site, qui dispose d'une interface de consultation de ces données. Le coaching est quotidien : chaque matin vous êtes invitée par mail à consulter votre Espace Perso où sont dispensés les consignes et conseils des professionnels du site. Tarifs mensuels de 14,95 à 29,90 € selon la durée de l'engagement.

De son côté, la marque **Bridelight** a également lancé en 2011 son 1<sup>er</sup> Programme Libre sur Internet. Vous n'avez qu'à vous inscrire, choisir la B-Girl qui vous ressemble et c'est parti ! Chaque jour pendant un mois, puis une fois par semaine le mois suivant, la B-Girl choisie vous envoie par courriel une idée légère personnalisée piochée parmi quatre thèmes : recette, forme, bien-être ou nutrition. Pour vous aider, le site [Bridelight.fr](http://Bridelight.fr) vous propose également de nombreuses idées de recettes légères, des coupons de réduction à télécharger et un tirage au sort pour peut-être gagner une Wii+Wii-Fit ou une «journée légère» pour 2 personnes : rencontre avec une diététicienne pour un diagnostic nutritionnel personnalisé, déjeuner à l'Atelier Guy Martin pour un cours de cuisine légère, puis soins à la Maison de Beauté Carita Faubourg. Seul véritable hic de ces sites tendance : vous êtes livrées à vous-même, pas d'interrogations surprises ni de contrôle du poids. Le risque : ne pas s'y tenir...

## 3- Je me crème

Compléments alimentaires, soins, patches... Pour compléter votre programme minceur, il existe des solutions topiques simples et indolores pour perdre quelques centimètres ou quelques kilos et faire du bien à sa peau.

- 1 L'AMINCISSANT 12H DÉSTOCK **LINÉANCE** OFFRE UNE TRIPLE ACTION : ANTI-CELLULITE, DÉSTOCKAGE ET FERMÉTÉ. SA TECHNOLOGIE FILM-FORMING PROCURE UN EFFET «SECONDE PEAU» POUR UNE EFFICACITÉ OPTIMALE PENDANT 12 HEURES. 11,95 €
- 2 LE DUO MINCEUR ÉLABORÉ PAR **MEDISPA** SE COMPOSE D'UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE «CURE MINCEUR» QUI FAVORISE L'ÉLIMINATION DES GRAISSES, DÉSINFILTRE LES TISSUS, ET D'UN GEL «REMODELANT» QUI VA CONTRIBUER À ACTIVER LA LIPOLYSE. CURE DE 2 À 3 MOIS. 42 ET 49 €
- 3 LES TISANES AROMATISÉES 100 % BIO BIORIGINE DE **VITARMONYL** DIGESTION, ÉLIMINATION OU BRÛLE-GRAISSE. 3,49 € LES 20 SACHETS.
- 4 **LÉRO** PONDÉAL CONTIENT UN EXTRAIT DE RACINE DE KONJAC, SOURCE DE GLUCOMANNANE. APRÈS INGESTION, SE FORME DANS L'ESTOMAC UNE MASSE VISQUEUSE QUI VA ACCÉLÉRER LA SENSATION DE RASSIEMENT. 29 € LES 30 STICKS.
- 5 MINCEUR VITAL DE **VIT'ALL+** SE COMPOSE DE GARCINIA CAMBODGIA QUI INHIBE L'ACTION D'UNE ENZYME ESSENTIELLE À LA SYNTHÈSE DES GRAISSES À PARTIR DES GLUCIDES INGÉRÉS EN EXCÈS, DE CHARDON-MARIE, HÉPATOPROTECTEUR, ET DE GUGGUL, QUI PARTICIPE À L'ÉQUILIBRE DES LIPIDES. 24,75 € LES 30 COMPRIMÉS.
- 6 LE TRIO MINCEUR D'**AURIS** EST COMPOSÉ DE 2 BAGUES AMINCISSANTES, D'UN COFFRET D'AIMANTS **MEDIMAC** SLIM (APPLIQUÉS SUR LE LOBE, POINT D'ACUPUNCTURE DE LA SENSATION DE FAIM) ET DE LA TASSE MAGNÉTIQUE LAGON DE 30 CL POUR L'HYDRATATION ET UN DRAINAGE EFFICACE. 59 €
- 7 **WEBCOACH** DE **TERRAILLON** EST UNE BALANCE DERNIÈRE GÉNÉRATION QUI NON SEULEMENT VOUS DONNE VOTRE POIDS, MAIS PERMET GRÂCE À SON INTERFACE INTERNET DE SUIVRE SON ÉVOLUTION, ANALYSER VOTRE MASSE CORPORELLE, CONTRÔLER VOTRE IMC, INTERPRÉTER LES RÉSULTATS JOUR APRÈS JOUR... 150 €
- 8 LE TRICOTAGE JACQUARD EN FORME DE VAGUE DU PANTY TAILLE HAUTE **WAVE** DE **SCALA** OFFRE UN MASSAGE PERMANENT, CONJUGUÉ AUX PROPRIÉTÉS DU FIL BIOFIB/EMANA, QUI INTÈGRE DES CRISTAUX DE BIOCÉRAMIQUE. 59,90 €





## 4- Je localise mes efforts

Toujours plus performants, toujours plus pointus, ces appareils dédiés à la minceur, à l'anti-cellulite et au renforcement musculaire, découverts récemment, seront-ils les solutions du futur ? \*



CONTRAIREMENT AUX CEINTURES D'ÉLECTROSTIMULATION TRADITIONNELLES, **MIHABODYTEC** CONSISTE À RÉALISER UNE SÉANCE DE SPORT VÊTU D'UN ÉQUIPEMENT MUNI DE 10 ÉLECTRODES. PLUS QUESTION DE RESTER PASSIF À SUBIR LES STIMULATIONS ÉLECTRIQUES. PENDANT 20 MINUTES, UN COACH SPORTIF VOUS INDIQUE QUELS MOUVEMENTS RÉALISER POUR ENTRAÎNER UNE CONTRACTION MUSCULAIRE VOLONTAIRE EN MÊME TEMPS QUE LES STIMULATIONS ÉLECTRIQUES DE FAIBLE INTENSITÉ ENVOYÉES PAR LES ÉLECTRODES. LES CONTRACTIONS SONT DONC DÉCUPÉES ET L'EFFORT EFFECTUÉ EN UN TEMPS RECORD ET SANS SOUFFRANCE, CAR AVANT DE COMMENCER LES EXERCICES, ON DÉFINIT PROGRESSIVEMENT L'INTENSITÉ POUR CHAQUE GROUPE MUSCULAIRE. 350 € LES 10 SÉANCES.



**CELLUWAVE** AGIT CONTRE LA CELLULITE ET NON LA GRAISSE. FESSES, CUISSSES OU HAUT DES BRAS, SES ONDES ACOUSTIQUES ONT UNE ACTION DÉFIBROSANTE ET DRAINANTE. LA PRESSIION DES ONDES ACOUSTIQUES SUR LA PEAU VA ÉGALEMENT STIMULER LA SYNTHÈSE DE COLLAGÈNE ET ASSURER UN RAFFERMISSEMENT CUTANÉ. PREMIERS RÉSULTATS VISIBLES DÈS LA 3<sup>e</sup> SÉANCE. 1 SÉANCE/1 ZONE : DE 65 À 75 € SELON LA ZONE. WWW.CELLUWAVE.FR

I-LIPO DE **CHROMOGENEX** SE PRÉSENTE COMME UN SYSTÈME INNOVANT DE LASERS DIODES POUR LA REDÉFINITION DE LA SILHOUETTE, LA RÉDUCTION DES GRAISSES ET DE LA CELLULITE, ET LE RAFFERMISSEMENT CUTANÉ, EN UN SEUL DISPOSITIF NON-INTRUSIF. LA TECHNOLOGIE I-LIPO UTILISE LA PHOTOBIO-MODULATION POUR STIMULER LE PROCESSUS NATUREL DE DESTOCKAGE DES GRAISSES ET RELANCER LA PRODUCTION DE COLLAGÈNE. AINSI, I-LIPO RÉPOND AUX PRINCIPAUX OBJECTIFS DES CANDIDATES À LA MINCEUR : AFFINER LA SILHOUETTE, RÉDUIRE LES AMAS GRAISSEUX, LISSER LA CELLULITE, RAFFERMIR LA PEAU. I-LIPO INTERVIENT DE FAÇON CIBLÉE SUR LA GRAISSE AVEC DES RÉSULTATS MESURABLES DÈS LA PREMIÈRE SÉANCE.

EN MOYENNE, L'ON CONSTATE 8 À 15 % DE RÉDUCTION DU TOUR DE TAILLE.

LES ZONES TRAITÉES SONT L'ABDOMEN, LES CUISSSES, LE FESSIER, LA CULOÏTE DE CHEVAL, LES BRAS, L'INTÉRIEUR DES GENOUX. LA LUMIÈRE ROUGE ÉMISE PAR LES PLAQUES DU LASER ATTEINT LES CELLULES ADIPEUSES ET STIMULE LES MITOCHONDRIES, SENSIBLES À LA LONGUEUR D'ONDE ÉMISE PAR I-LIPO. L'EFFET DE PHOTOBIO-MODULATION EST ACTIVÉ ; L'ENZYME LIPASE FRAGMENTE LES TRIGLYCÉRIDES EN PLUSIEURS PETITES MOLECULES, LES ACIDES GRAS ET LE GLYCÉROL.

LA PARI DES ADIPOCYTES DEVIENT POREUSE, LES CELLULES GRAISSEUSES SE VIDENT DE LEUR CONTENU. LES ACIDES GRAS ET LE GLYCÉROL, RÉCUPÉRÉS PAR LE SYSTÈME LYMPHATIQUE SONT PRÊTS À ÊTRE UTILISÉS PAR L'ORGANISME COMME SOURCE D'ÉNERGIE. LE PRATICIEN dispose SUR LA ZONE DE TRAITEMENT DE 4 PLAQUES DE LASERS DIODES MAINTENUES PAR DES SANGLES AU CONTACT DE LA PEAU. DEUX LASERS DIODES SUPPLÉMENTAIRES, PLUS PETITS, SONT POSÉS SUR LES GANGLIONS LES PLUS PROCHES DE LA ZONE CIBLÉE.

LE TRAITEMENT INDOLORE EST EN «MAINS LIBRES» ET DURE 20 MINUTES, 8 SÉANCES À RAISON DE 2 PAR SEMAINE. IL EST PRÉCONISÉ DE FAIRE DE L'EXERCICE PHYSIQUE APRÈS CHAQUE SÉANCE POUR BRÔLER LES GRAISSES LIBÉRÉES DANS L'ORGANISME. I-LIPO PEUT SE COMBINER AVEC LES TECHNOLOGIES DE TYPE LPG POUR UN RÉSULTAT OPTIMUM.



## LES VENTOUSES : ON ASPIRE

Sportives, amincissantes ou drainantes, les ventouses, utilisées dans le traitement des maux du quotidien depuis des siècles dans la médecine chinoise, sont les grandes gagnantes du bien-être version 2012.

L'**Institut Spa&Co** propose le VacuFit, une machine, fraîchement arrivée en France, alliant l'effet du vide d'air et l'activité physique. Cet appareil de fitness, tapis roulant ou elliptique, est contenu dans un caisson fermé hermétiquement grâce à une jupe en néoprène. Une fois l'air chassé, la résistance induite pendant l'effort réactive la circulation sanguine. « Les graisses sont brûlées 4 fois plus rapidement, la cellulite disparaît, la circonférence peut être réduite jusqu'à 10 cm en 10 sessions de 30 minutes (3 fois par semaine), la peau devient plus douce, raffermie et votre condition physique est nettement améliorée », explique Laura Murray, distributrice de la marque en France. VacuFit c'est aussi un gain de temps : 30 minutes = 2 h en salle de sport traditionnelle ! Le plus : la fonction infrarouge, qui aide à la sudation et l'élimination des graisses. 40 € la séance. En savoir plus : [www.spaandco-paris.fr](http://www.spaandco-paris.fr)

L'**Institut Carlota** a mis au point avec Marielle, praticienne diplômée en médecine énergétique traditionnelle chinoise, un massage amincissant taoïste associant techniques chinoises et palper-rouler, le tout renforcé par l'action des ventouses. Le soin débute en chauffant manuellement les points d'acupuncture définis, pour l'élimination des toxines. Ensuite, Marielle masse profondément le ventre afin d'éliminer les éventuels blocages viscéraux, souvent à l'origine des problèmes de circulation et donc de cellulite. Les ventouses sont alors appliquées en massage et vont provoquer un appel de sang par aspiration et influencer sur la circulation sanguine et lymphatique. À ne pas conseiller aux douillettes ! Le soin continue par un palper-rouler manuel puis un massage drainant des zones travaillées. Enfin, pour vous détendre, après un court retour sur le ventre, le soin s'achève par l'application des ventouses sur le dos, le long de la colonne vertébrale sur des points réflexes définis 120 € l'heure. Nombre de séances à déterminer selon la zone. [www.institutcarlota.fr](http://www.institutcarlota.fr)

Les propos d'Anaël Stolz et Laura Murray ont été recueillis par Céline Varnier.

