

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 Varrier

## 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 répétera 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 yo-yo, 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 sagement. **«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 saines et équilibrées, à l'instar de la marque **BEAUTYSEAN** qui vient de sortir sa Poudre Tradition, parfaitement dosée en protéines, 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 €.



## 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 FERMETÉ. SA TECHNOLOGIE FILM-FORMING PROCURE UN EFFET «SECONDE PEAU» POUR UNE EFFICACITÉ OPTIMALE PENDANT 12 HEURES. 11,95 €
- 2 LE DUO MINCEUR ELABORÉ PAR MEDISPA® SE COMPOSE D'UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE «CURE MINCEUR» QUI FAVORISE L'ÉLIMINATION DES GRAISSES, DÉBRÛLE LES TISSUS, ET D'UN GEL «REMOUOELANT» QUI VA CONTRIBUER À ACTIVER LA LIPOLYSE. CURE DE 2 À 3 MOIS. 42 ET 49 €
- 3 LES TISANES AROMATISÉES 100 % BIO BIORIGINE DE VITAMONYL DIGESTION, ÉLIMINATION OU BRÛLE-GRAISSE. 3,49 € LES 20 SACHETS.

## 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 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 livrés à vous-même, pas d'interrogations surprises ni de contrôle du poids. Le risque : ne pas s'y tenir...

- 4 LÉRO PONDÉAL CONTIENT UN EXTRAIT DE RACINE DE KONIAC, SOURCE DE GLUCOMANNANE. APRÈS INGESTION, SE FORME DANS L'ESTOMAC UNE MASSE VISQUEUSE QUI VA ACCELERER LA SENSATION DE RASSAISSEMENT. 29 € LES 30 STICKS.
- 5 MINCEUR VITAL DE VIT'ALL+ SE COMPOSE DE GARCINIA CAMBOGGIA QUI INHIBE L'ACTION D'UNE ENZYME ESSENTIELLE À LA SYNTHÈSE DES GRAISSES À PARTIR DES GLUCIDES INGRÈS EN EXCÈS, DE CHARDON-MARIE, HÉPATOPROTECTEUR, ET DE GUGUUL, QUI PARTICIPE À L'ÉQUILIBRE DES LIPIDES. 24,75 € LES 30 COMPRIMÉS.
- 6 LE TRIO MINCEUR D'ÀURIS EST COMPOSÉ DE 2 BAGUES AMINCISSANTES, D'UN COFFRET D'AMANTS MEDIMAG® SLIM (APPLIQUÉS SUR LE LOBE, POINT D'ACUPUNCTURE DE LA SENSATION DE FAIM) ET DE LA TISSE MAGNÉTIQUE LAQON DE 30 CL POUR L'HYDRATATION ET UN DRAINAGE EFFICACE. 59 €
- 7 WEBCOACH DE TERRALION 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... 190 €
- 8 LE TRIDOCAGE AQUADIN EN FORME DE VAGUE DU PANTY TAILLÉ HAUTE WAVE DE SCALA OFFRE UN MASSAGE PERMANENT, CONJUGUÉ AUX PROPRIÉTÉS DU FIL Biorif/EMANA, QUI INTÈGRE DES CRYSTALS DE BIOCRAMIQUE. 99,90 €



## 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, **MiniBodytec** CONSISTE À RÉFUSER UNE SÉANCE DE SPORT VÊTU D'UN ÉQUIPEMENT MUNI DE 10 ÉLECTRODES. PLUS QUESTION DE RESTER PASSIF À SURVIVRE 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 DÉCOURRÉES ET L'EFFORT EFFECTUÉ EN UN TEMPS RECORD ET SANS SOUFFRANCE, GARANTANT DE COMMENCER LES EXERCICES ON DÉBUTE PROGRESSIVEMENT L'INTENSITÉ POUR CHAQUE GROUPE MUSCULAIRE. 150 € LES 10 SÉANCES.



**CELLUWAVE** AGIT CONTRE LA CELLULITE ET NON LA GRAISSE. FESSES, CUISSES OU HAUT DES BRAS, SES ONDES ACOUSTIQUES ONT UNE ACTION DÉTENDANTE ET DRAINANTE. LA PRESSION 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/ZONE : DE 65 À 75 € SELON LA ZONE. [WWW.CELLUWAVE.FR](http://www.celluwave.fr)

ILUPO DE **CHROMOGENEX** SE PRÉSENTE COMME UN SYSTÈME INNOVANT DE LASERS DIODES POUR LA RÉDÉFINITION DE LA SILHOUETTE, LA RÉDUCTION DES GRAISSES ET DE LA CELLULITE, ET LE RAFFERMISSEMENT CUTANÉ, EN UN SEUL DISPOSITIF NON-INTRUSIF. LA TECHNOLOGIE ILUPO UTILISE LA PHOTOBIO-MODULATION POUR STIMULER LE PROCESSUS NATUREL DE DÉTOXICATION DES GRAISSES ET RELANCER LA PRODUCTION DE COLLAGÈNE. AINSI, ILUPO RÉPOND AUX PRINCIPAUX OBJECTIFS DES CANDIDATES À LA MINCEUR : AFFINER LA SILHOUETTE, RÉDUIRE LES AMAS GRASSEUX, LISSER LA CELLULITE, RAFFERMIR LA PEAU. ILUPO 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'ARCIFORME, LES CUISSES, 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 ILUPO. L'EFFET DE PHOTOBIO-MODULATION EST ACTIVÉ L'ENZYME LIPIASE FRAGMENTE LES TRIGLYCÉRIDES EN PLUSIEURS PETITES MOLÉCULES, LES ACIDES GRAS ET LE GLYCÉROL.

LA PEAU DES ADIPEOCYTES DEVIENT POREUSE, LES CELLULES GRASSEUSES 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 MANTENUES 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 INDOLEUR EST EN AMBASSIÈRE LIBRESE 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 BRÛLER LES GRAISSES LIBÉRÉES DANS L'ORGANISME. ILUPO PEUT SE COMBINER AVEC LES TECHNOLOGIES DE TYPE LPG POUR UN RÉSULTAT OPTIMAL.



## LES VENTOUSES : ON ASPIRE

Sportives, aminçissantes 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 succion et l'élimination des graisses. 40 € la séance. En savoir plus : [www.spaandco-paris.fr](http://www.spaandco-paris.fr)

L'**Institut Carlotta** a mis au point avec Marielle, praticienne diplômée en médecine énergétique traditionnelle chinoise, un massage aminçissant 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 influer sur la circulation sanguine et lymphatique. À ne pas conseiller aux douillettes ! Le soin continue par un poiler-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 de 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.institutcarlotta.fr](http://www.institutcarlotta.fr)

Les propos d'Annel Stolz et Laura Murray ont été recueillis par Céline Yarnier.

