LUXO®



REVUE DE PRESSE

Articles sur les soins

PERTE DE POIDS | TABAC | MENOPAUSE | RELAXATION | VISAGE

PARC EURASANTÉ
280 rue Salvador Allende - F-59120 LOOS
Tél. +33.(0)3.20.30.60.88
Fax.+33.(0)3.20.12.95.18
contact@luxomed.com
www.luxomed.com

LUXOMED

Version 10/2015

www.femmeactuelle.fr

Femme actuelle

Tout nouveau !



Ensemble c'est mieux

Partager plutôt qu'acheter



Balade à vélo sur l'anglo-norman



Les codes chics de la mode sport



L'almanach ja du mois d'oct

Bonne santé, l'aspirine ce n'est pas que pour la tête

La cuisine extra-ordinaire

10 recettes qui changent le quotidien

Beauté

SOS matins désespérés les astuces de la rédaction

Diet tend

PASSER AU V

LA NOUV

STRATÉGIE MINC

Le féminin le plus lu en France
N°1619 - DU 5 AU 11 OCTOBRE 2015

GROUPE PRISMA MEDIA
M 01188 - 1619 - F: 1,70 €

BEL : 1,70 € - CH : 3 CHF - CAN : 4,95 CAD - D : 3,20 € - ESP : 2,20 € - FIN : 3 € - GR : 2,20 € - ITA : 2,20 € - LUX : 1,70 € - PORT CONT : 2,20 € - DOM : AVION : 2,90 € - BATEAU : 1,70 € - GUY : 4,50 € - MAY : 5 € - MAROC : 20 DH - TUNISIE : 2,70 TND - ZONE CFA AVION : 3 200 XAF - ZONE CFP AVION : 800 XPF ; BATEAU : 350 XPF

Arrêter de fumer *avec les médecines douces*

Vous avez le sentiment d'avoir tout essayé ? Découvrez **ces nouvelles solutions naturelles.** PAR FABIENNE R

Patchs, e-cigarette, acupuncture… les solutions pour arrêter de fumer ne manquent pas. Tabac info service a même lancé une application gratuite pour recevoir des conseils personnalisés et partager vos progrès. Mais pour multiplier les chances, découvrez de nouvelles techniques afin de trouver celle qui vous convient.



La réponse zen

Méditer. Une étude a montré que pratiquer la méditation en pleine conscience permettait de diminuer son tabagisme de 60%. Cette technique regroupe un ensemble d'exercices à pratiquer quotidiennement pour accepter ses émotions. Par exemple, commencez par arrêter ce que vous êtes en train de faire, asseyez-vous, fermez les yeux et centrez-vous sur ce qui est présent : votre souffle. A chaque fois que vous vous laissez entraîner par vos pensées, reconcentrez-vous sur l'alternance de vos inspirations et expirations. Cela apaisera votre attention, vous permettra d'accepter votre envie de fumer – et de la dépasser.

Faire une TCC. Les thérapies cognitives et comportementales peuvent vous aider à modifier votre comportement, à gérer votre stress autrement qu'en fumant. Cette forme de psychothérapie, courte, est axée sur la résolution d'un problème spécifique en réalisant divers exercices sur son comportement et ses émotions. Faites-vous accompagner d'un professionnel (liste sur aftcc.org).

S'automasser. Quand vous ressentez le besoin de tabac, massez, par des pressions circulaires fortes, un point situé à deux doigts au-dessus du sommet de l'oreille, des deux côtés en même temps, pendant trois à cinq minutes. Ce point est spécifique pour la désintoxication.

Le remède phyto

Plusieurs plantes peuvent être utilisées pour combattre l'envie de fumer ou les conséquences de l'arrêt. Le millepertuis et le mucuna vous aideront à surmonter la légère déprime qui peut survenir. La valériane, plante antistress par excellence, fera taire le Hulk qui se réveille en vous lorsque vous êtes dans la phase : « Je combats la dépendance. » Enfin, le plantain, qui peut jusqu'à changer le goût du tabac, vous aidera à vous en dégoûter.

Le kudzu, la petite nouvelle. Cette racine utilisée en médecine chinoise permet de lutter contre la dépendance au tabac, en modérant les sensations de manque, et en aidant à se relaxer. Prenez deux à quatre gélules de poudre de racine séchée de kudzu par jour selon votre degré de dépendance.

La méthode insolite

La luxopuncture. Cette technique stimule des points d'acupuncture avec un faisceau de lumière infrarouge. Indolore, elle procure un effet relaxant et intervient aussi bien dans la phase de sevrage que dans celle du suivi, pour éviter des rechutes. Elle aide aussi à limiter la prise de poids.

Jouer à Tetris. Des chercheurs anglais ont démontré que le célèbre jeu de briques détournait l'attention de la compulsion (bonne nouvelle : ça marche aussi avec Candy Crush).

2 recettes home mad

EN AROMA CONTRE L'ENVIE DE NICOTINE

Mélanger en quantité égales des huiles essentielles de romarin à verbénone, d'eucalyptus radié, de camomille romaine, d'angélique, de santal de Calédonie, de cyprès de Provence et de menthe des champs. Déposer une goutte sur l'intérieur du poignet, à respirer aussi souvent que nécessaire, pour faire disparaître l'envie de fumer.

LA DÉCOCTION D'AVOINE POU LE SEVRAGE

Mettre deux p gnées d'avoine bio (aux vertu calmantes) da 1,5 l d'eau froi Faire bouillir le mélange jus qu'à ce qu'il réduise à 1 litr environ et filtr Boire au fur et à mesure d la journée. Vo pouvez aussi faire une cure teinture-mère

SEPT-OCT 2013

Vital

by TOP Santé !

NOUVEAU !
N°3

C'EST BÉTON !
VENTRE FERME !
- LES BONS ABDOS
- LES SPORTS QU'IL ME FAUT
- LES BONS ALIMENTS

NUTRI
Je mange quoi le soir en rentrant du sport ?

RUNNING
PRÉPARATION, COURSE, RÉCUP...
30 QUESTIONS RÉPONSES DE PROS

ON LES VEUT !
LES TOUTES DERNIÈRES **baskets, brassières, leggings...**

CHAUD / FROID
JE PRENDS QUOI **POUR SOULAGER MES TENSIONS ?**

VITE LA RENTRÉE... JE M'Y METS !

* **FITNESS** LES COURS QUI RENDENT ACCRO
* **LOW COST** LES MEILLEURES SALLES
* **HYPE** LES NOUVEAUX SPORTS FESTIFS !

* EXCLUSIF ! JUSQU'À -25% SUR VOTRE INSCRIPTION (Moving, Health City...) Voir p. 113 sur présentation du magazine

MONDADORI FRANCE

L 12300 - 3 - F: 2,80 € - RD

DOM: 3,50 € - BEL : 2,90 € - CH : 3,90 FS
CAN : 4,5 $CAN ESP : 3,30 € - GR : 3,30 € - ITA : 3,30 €
LUX : 2,90 € - MAR : 30 DH TOM : 600 CFP
PORT.CONT : 3,30 € - TUN : 5,5 DTU

Je dégaine mon roll-on



Pratique pour gérer discrètement le coup de stress avant un rendez-vous important. À base d'huiles essentielles relaxantes (néroli, ylang-ylang, romarin...), on l'applique sur les points de détente express : plexus solaire, tempes et face interne des poignets. ***Roll-on Stress, Phytosun Arôms, 8,90 € ; Roller stress Puressentiel, 9 €.***

Je teste l'acupuncture sans aiguilles

Top pour les douillettes, la luxopuncture utilise un rayon infrarouge (indolore) pour stimuler certains points réflexes et faire circuler l'énergie, tout comme l'acupuncture traditionnelle. Ça aide à se détendre et retrouver un meilleur sommeil. *Cures « relaxation », 7 séances de 30 minutes (1 par semaine), de 35 à 50 € la séance, liste des praticiens sur www.luxomed.com/ou-pratiquer*

Je fais le plein de magnésium



C'est prouvé, un déficit en magnésium augmente le stress et l'irritabilité. Un petit creux ? On adopte l'en-cas idéal : 2 gros carrés de chocolat noir à 70 % de cacao minimum + 1 douzaine d'amandes + 1 grand verre d'eau Hépar ou Rozana, et l'on a déjà un tiers de sa dose journalière recommandée ! Pour le reste, on mise sur les céréales complètes, les légumes secs ou les bananes.



JE RESPIRE À FOND

À faire dès que la pression commence à monter, par exemple au boulot, pour ne pas se laisser envahir par le stress. Assise, les pieds bien au contact du sol, on étire la colonne vertébrale et on pose les mains sur le ventre. On expire par la bouche en vidant bien ses poumons puis on inspire par le nez en laissant le ventre se gonfler, lentement, yeux fermés si possible. 3 à 5 minutes suffisent. « Se concentrer sur sa respiration abdominale calme le mental et fait diminuer la tension automatiquement », assure Jean-Philippe Jason, sophrologue, auteur de « Se faire un allié du mauvais stress par la sophrologie » (éd. Bussière).

JE M'OFFRE UN RÉVEIL STRETCH

Pour bien démarrer la journée, on prend l'habitude de s'étirer dans les règles de l'art. Selon Lise Dambrin, professeur de stretching postural* et directrice du centre Anima à Paris (www.centreanima.com), « cette alternance entre postures d'autoétirement tonique et postures de relâchement profond permet d'évacuer les tensions. »



1. JE COMMENCE PAR M'ÉTIRER

Debout, genoux légèrement fléchis, pieds parallèles écartés de la largeur du bassin, les bras sont tendus dans le prolongement du corps, les paumes des mains retournées vers le haut. On effectue une poussée des paumes vers le haut, ce qui va entraîner une élévation des épaules et un allongement des muscles du dos. À répéter 3 fois, en respirant profondément et en se relâchant entre chaque répétition.

2. J'ENCHAÎNE EN ME RELÂCHANT

Debout, genoux tendus, on se penche en avant en s'enroulant : le tronc, les bras, les épaules, la nuque sont complètement relâchés. Les forces de la pesanteur et la respiration vont permettre la détente. À répéter 3 fois.

** **www.stretching-postural.net***

€ 1,30 seulement

Maxi

N° 1403 Du 16 au 22 septembre 2013
maximag.fr

BEAUTÉ
AVEC DE PETITS DÉTAILS, UN NOUVEAU LOOK POUR VOTRE COIFFURE

L'ÉCHEC SCOLAIRE MENACE PLUS LES GARÇONS QUE LES FILLES
Comment mieux les soutenir



DÉCOUVREZ LE CODE DU BONHEUR
Pour une vie plus facile

Violences conjugales
"Pour protéger maman, j'ai fait condamner son mari !"

UNE RENTRÉE AGITÉE ?
Échappez au stress ambiant !

TÉLÉPHONE PORTABLE
L'assurance est-elle utile ?

EXCLUSIF
SONDAGE Maxi
LE MORAL DES FEMMES EST EN HAUSSE !
Résultats en page 11



Avec nos recettes chaleureuses
Profitez du meilleur de l'automne !

BEL : 1,50 € - DOM A : 2,50 € - DOM S : 1,80 € - SUISSE : 2,60 FS - ESP : 1,80 € - GRÈCE : 2 € - ITALIE : 2 € - LUX : 1,60 € - MAR : 20 MAD - PORT cont : 1,80 € - TOM Avion : 650 FCFP - TOM Surface : 280 FCFP - TUN : 2,30 TND

BAUER MEDIA FRANCE
M 03322 - 1403 - F: 1,30 €

Vous voulez arrêter de fumer ?

Ces méthodes vont vous aider !

Risques pour votre santé, hausse des prix… Vous désirez en finir avec le tabac. Même après un ou plusieurs échecs, vous pouvez relever le défi !



Faites-vous accompagner, c'est efficace !

Votre réflexe est de recourir aux substituts nicotiniques : patchs, gommes… L'immense majorité des fumeurs essaient d'arrêter ainsi sans aide extérieure. Mais c'est vous priver d'un soutien capital ! La dépendance au tabac doit être prise en charge comme une maladie.

Les substituts nicotiniques (remboursés sur ordonnance à hauteur de 50 € par an, 150 € pour les femmes enceintes) sont efficaces pour faire face au manque de nicotine.

Mais souvent, en automédication, vous n'utilisez pas un dosage adapté, d'où une moindre efficacité. De plus, la nicotine n'est qu'un versant de la dépendance.

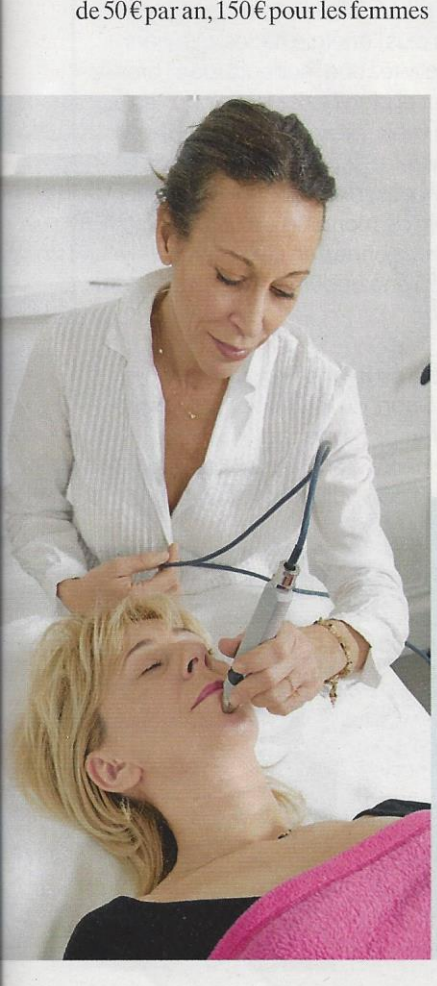
Être accompagnée par votre médecin traitant ou un spécialiste tabacologue est essentiel pour choisir la « formule » de sevrage la plus adaptée (plusieurs moyens peuvent être associés) pour maintenir votre motivation. Une aide psychologique peut vous être proposée. Des études ont montré qu'avec un accompagnement, on double ses chances de réussite.

Adresses de consultations anti-tabac sur ofta-asso.fr et sur tabac-info-service.fr. Vous pouvez aussi vous entretenir avec un tabacologue de Tabac Info Service au 39 89.

Les médicaments, coup de pouce supplémentaire

Ils sont en principe prescrits en seconde option, en cas d'échec des traitements nicotiniques. Le Zyban est à l'origine un antidépresseur. Pour le tabac, son mécanisme d'action n'est pas connu avec précision, mais il diminue voire supprime l'envie de fumer. Inconvénient, ses effets indésirables : sensation de bouche sèche, insomnies, vertiges…

Le Champix est arrivé plus récemment. Il agit sur des récepteurs à la nicotine dans le cerveau. Ainsi, vous ne ressentez pas ou peu de manque et, de plus, peu d'envie de fumer car ce traitement enlève le plaisir lié à la cigarette. Malgré des effets indésirables (nausées…), il semble mieux toléré que le précédent et encore plus efficace, même si les études sont encore restreintes.



Une e-cigarette attirante…

Elle n'a pas d'autorisation de mise sur le marché et ne peut pas être considérée comme une méthode de sevrage. Cela étant, de plus en plus de personnes l'utilisent pour réduire leur consommation de tabac, ou arrêter. Et nombreuses témoignent que « ça marche ». **Si elle contient de la nicotine,** la cigarette électronique comporte bien moins de toxiques que la cigarette traditionnelle. Elle est dépourvue de goudrons cancérigènes. Les médecins ne la recommandent pas officiellement mais ils la regardent d'un œil moins noir puisque des patients réussissent grâce à elle à arrêter de fumer. Quelques études commencent à en montrer l'intérêt, même s'il manque un recul en ce qui concerne les risques de rechute.

paroles d'expert

La cure Luxo : à découvrir

Proposée par des médecins et des kinésithérapeutes, cette cure se répand en France. Chez les fumeurs, la sécrétion de substances hormonales – sérotonine et endorphines – est déréglée car surstimulée au niveau du cerveau par la nicotine. D'où la sensation de manque quand on arrête de fumer sans aide. La cure Luxo est une réflexothérapie par infrarouges : avec un rayonnement infrarouge indolore, on stimule des zones réflexes sur la peau, ce qui relance la production de la sérotonine et des endorphines. On réduit ainsi l'inconfort du manque, mais aussi le risque de compulsions alimentaires qui font grossir. Le patient doit arrêter de fumer après la première séance et la cure en nécessite de trois à cinq (de vingt à trente minutes). Après le sevrage, les patients sont suivis trois mois : ils peuvent revenir pour une séance s'il y a un risque



Dr Michèle Gatard, médecin généraliste spécialisée en addictologie.



Un coaching en réseau ou avec une application

Si cela ne remplace pas les autres traitements, vous pouvez apprécier d'être soutenue ainsi.

La méthode Air Detox est innovante : vous « embarquez » *online* pendant vingt et un jours avec un groupe de vingt personnes. Tout se passe sur Internet, 24 h sur 24. Au départ, vous recevez des conseils, puis vous progressez avec le soutien du groupe pour vaincre votre dépendance. Vous êtes soutenue par un médecin spécialiste en addictologie et nutrition, et des coachs sportifs… 99 € sur air-detox.com.

Les applications peuvent aussi vous aider à maintenir vos objectifs. À découvrir, notamment, *J'arrête de fumer avec Michel Cymès*, qui propose un coaching sur un ton décalé, avec plus de 150 vidéos (sur Applestore). Également « Resistabac » (Applestore), « Stop Tabac Coach », téléchargeable sur niquitin.fr, et le coaching par courriel de Tabac Info Service.

Acupuncture ou hypnose, pourquoi pas ?

L'efficacité de ces méthodes n'est pas démontrée de façon scientifique, mais si vous ressentez l'envie d'y recourir, n'hésitez pas. Nombre de personnes témoignent que cela leur a apporté une aide réelle et, au final, la réussite.

Les acupuncteurs agissent sur des points qui détoxifient et diminuent le besoin physique et l'envie.

L'hypnose, elle, met dans un état de détente qui vous rend réceptive à des suggestions : le thérapeute peut évoquer des images négatives pour vous déconditionner de vos habitudes vis-à-vis du tabac.

Annick Beaucousin

de rechute. L'efficacité a été prouvée par une étude menée de façon indépendante (Tereo International) sur 188 fumeurs : plus de neuf sur dix ne touchent pas au tabac pendant la cure. Six sur dix sont encore abstinents un an après le sevrage, la moitié après quatre ans.

La cure coûte environ 250 € (prix libres). Adresses de cabinets médicaux ou paramédicaux sur luxomed.com.

Maladie d'Alzheimer

Du soutien pour l'entourage

S'occuper d'un proche atteint est difficile. Voici où trouver des conseils pour mieux faire face.

La Journée mondiale de la maladie d'Alzheimer, qui aura lieu le samedi 21 septembre, est aussi l'occasion de penser aux proches aidants. Pour eux, c'est une situation lourde qui demande énergie et patience, mais aussi des connaissances pour rester « en contact » avec le malade, réagir au mieux face à des attitudes déroutantes.

Pour vous renseigner

S'il est essentiel de préserver le lien avec la famille et les amis pour qu'ils apportent des petites périodes de répit, voici d'autres moyens pour trouver de l'aide.

Sur le plan local. Dans les centres dits Clic, vous aurez des informations sur les services dans votre région : structures d'accueil, associations de patients, réseaux locaux… On vous orientera dans vos démarches. **Coordonnées sur clic-info.personnes-agees.gouv.fr. Et sur francealzheimer.org,** découvrez ses actions. **Sur le site conseilsauxaidants.org,** des vidéos en divers chapitres – déplacements, nutrition… – mettent en scène des aidants et sont commentées par des spécialistes. On explique également quand contacter des professionnels.

Autres bonnes sources d'information

Le DVD *Maladie d'Alzheimer, comprendre pour aider au quotidien - Les Réponses de l'Humanitude,* en grandes surfaces et dans les magasins spécialisés, ou sur agevillage.com, 20 €. Le DVD *Les Oubliés d'Alzheimer.* À commander sur aiguemarine.org (25,10 €). Ils proposent tous deux des solutions concrètes pour faire face à des situations quotidiennes.



Photos Montanelpresse ; Boissonnet/BSIP ; Audras/Onoky/Photononstop

MONDADORI FRANCE

BIBA

Septembre 2013

1,90€ seulement !

Retomber amoureuse c'est (aussi) dans la tête

Mode 20 looks qui vont nous faire adorer la rentrée

ÇA, C'EST DE L'AMOUR
CES COUPLES QUI DONNENT ENVIE D'Y CROIRE

BONS PLANS NEW YORK (VRAIMENT) PAS CHER

Phénomène Séparés mais sous le même toit

SE SIMPLIFIER LA VIE c'est possible!

LE MEC QUE JE N'OUBLIERAI JAMAIS

Huummm... un cunni sinon rien!

JE VEUX PLUS DE TEMPS POUR MOI ET MOINS SPEEDER
Nos 22 trucs qui changent tout (ou presque)

Beauté DU NOUVEAU POUR PROLONGER L'ÉTÉ

L 16521 - 403 - F: 1,90 € - RD

Bien-être



C'est quoi ça ?
On a testé la luxopuncture

Bonne nouvelle pour les phobiques des aiguilles : cette version de l'acupuncture utilise des rayons invisibles à la place…

En quoi ça consiste ? Cette méthode douce est basée sur le même principe que l'acupuncture : stimuler certains points réflexes, à l'aide d'un rayon infrarouge qui émet de la chaleur. Avec, à la clé, une amélioration du fonctionnement de certains organes et de la circulation de l'énergie dans notre corps. C'est complètement indolore, on a juste la sensation que ça chauffe à certains endroits !

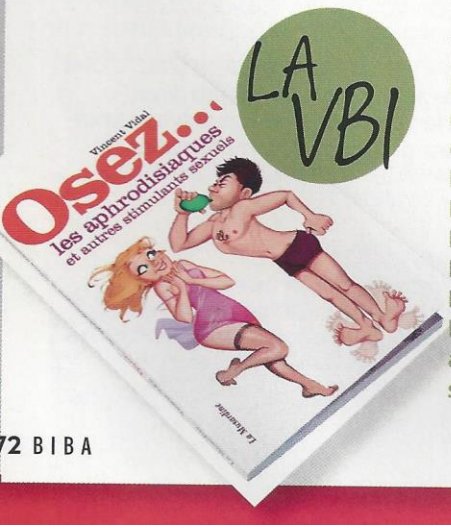
Ça aide à quoi ? À favoriser la relaxation, à retrouver un meilleur sommeil à arrêter de fumer ou encore à perdre quelques kilos en régulant l'appétit (à condition de rééquilibrer son alimentation en parallèle). C'est toujours une aide, jamais une solution miracle ! Il faut compter en moyenne de 5 à 7 séances avant de voir les résultats.

Ça marche vraiment ? Oui, dans la plupart des cas, sauf si on veut maigrir rapidement, en ne comptant que là-dessus. Par ailleurs, les spécialistes reconnaissent l'intérêt des rayons infrarouges pour stimuler certains points d'acupuncture, mais de manière plus limitée que les aiguilles (qui permettent, elles, une action de tonification ou de dispersion selon le type de pathologie).

On le fait où ? Pas besoin d'être acupuncteur, de plus en plus de médecins et centres esthétiques pratiquent la luxopuncture, ainsi que certains kinés et instituts de beauté. L. C. avec É. J.

DE 35 À 60 € LA SÉANCE (ENVIRON 30 MINUTES), TARIFS DÉGRESSIFS. INFOS SUR WWW.LUXOMED.COM/OU-PRATIQUER.

MERCI À AGNÈS DE CHARETTE, QUI PRATIQUE LA LUXOPUNCTURE À PARIS (16E), AU DR DENIS COLIN, MÉDECIN GÉNÉRALISTE-ACUPUNCTEUR ET AU DR JEAN-PHILIPPE ZERMATI, NUTRITIONNISTE.



DU PIMENT !

Envie de plus de plaisir ? Des méthodes naturelles aux médocs sur ordonnance, on va tout savoir sur les aphrodisiaques ! Au programme : les effets réels du gingembre, la recette de l'infusion de damiana, la composition du Levitra… En prime, les bonnes adresses pour trouver les stimulants … É. J. • « Osez les aphrodisiaques et autres stimulants sexuels », éd. La Musardine, 7,10 €.

Comment survivre à la classe éco ?

On va passer 11 heures de vol coincée entre deux passagers ? Allez, on se détend !

On allège ses jambes. Avec un gel veino-tonique de voyage et en se levant pour marcher toutes les 2 heures. Si on a des soucis de circulation, bas de contention obligatoires (en pharmacie) ! Rap Phyto Gel, Iprad Santé, 40 ml, 3,50 €.

On mise sur un dentifrice nomade. Une alternative au chewing-gum qui ballonne et aux contorsions dans les toilettes de l'avion : pas besoin d'eau ni de brosse, on croque, on passe la langue sur les dents et on avale ! Dentifrice à croquer, Frescoryl Nature, 3,50 €.

On se (ré)hydrate. En buvant un max d'eau (pas de boissons gazeuses sous peine de ballonnements) et en se rafraîchissant le visage avec un pschitt (on sèche avec un Kleenex avant de se tartiner de crème hydratante). Brumisateur Evian, 50 ml, 2,80 €.

On écoute de la musique. Flippée avant même d'avoir décollé ? On prévoit une playlist zen (par exemple : www.musictime-playlist.com/en-se-relaxant) et un casque antibruit pour être tranquille. Casque fermé K430, AKG, 69 €. L. C.

MERCI À MELINA GARIDOU, HÔTESSE À XL AIRWAYS.

PAR LAURA CHATELAIN ET ÉMILIE JEAMBLU. PHOTOS YURI ARCUS/GETTY, MARIE FLORES

N°9 - 5,50€

ça M'INTÉRESSE

HORS-SÉRIE

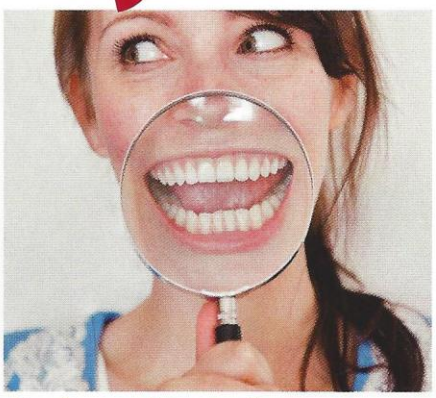
Santé & Psycho



- Retrouver du souffle
- Perdre du ventre
- Soulager les douleurs
- Améliorer son mental...

À CHACUN SON PROGRAMME

SPÉCIAL REMISE EN FORME



Soins dentaires

OFFREZ-VOUS UN SOURIRE SANS DÉFAUT

DÉTOX L'INTOX ?



PLANTES SAUVAGES À DÉGUSTER



LA SOLITUDE une chance de se (re)trouver

www.caminteresse.fr

GROUPE PRISMA MEDIA
M 01338 - 9H - F: 5,50 € - RD

BEL: 5,70€ – CH: 10 CHF - CAN: 9 CAD – LUX: 5,70€ – ESP: 6€ - ITA: 6€ - GR: 6€ - PORT.CONT.: 6€ - DOM Avion: 8€; Bateau: 5,70€ – MAY: 8€ – Maroc: 55 DH – Tunisie: 6.5 TND – Zone CFA Bateau: 5000 XAF – Zone CFP Bateau: 1000 XPF.

UNIFIER ET RAJEUNIR

La BB crème ou *Blemish Balm,* empruntée aux Coréennes si soucieuses de leur teint, est proposée maintenant par de nombreuses marques françaises, en guise de crème de jour pour une peau jeune, ou à appliquer après un sérum (concentré d'actifs), la quarantaine venue. Cependant la BB crème est au visage ce que le collant chair est à la jambe : elle hydrate et lisse les défauts en laissant la peau respirer mais ce n'est que du camouflage. La promesse des CC *(Color Control)* crèmes est de corriger en plus les petites imperfections. Pourtant, s'il s'agit d'estomper des taches, un produit dépigmentant comme D-Pigment riche d'Avène est plus efficace. Aucune crème n'efface cependant aussi bien que le laser CO_2 ablatif IPL *(Intense Pulsed Light* ou lampe flash) ou fractionné. Sauf sur les taches claires, de roux à blond très clair, que l'on a plutôt intérêt à maquiller. En effet, plus une tache est foncée, plus il est facile de la traiter à la lampe flash : elle agit sur les méfaits superficiels du soleil, teint irrégulier, taches, couperose, mais pas sur les rides.

Le laser fractionné, en revanche, va en profondeur et améliore de 30 % globalement toutes les composantes du vieillissement (teint, taches, textures, laxité, ridules). Il permet un effet peeling avec plus de sécurité que la dermabrasion complète, chimique ou au laser, et resserre peu ou prou les pores dilatés. Le traitement peut se faire par étapes pour éviter de devoir cacher ensuite ses rougeurs un ou deux jours mais d'aucun juge préférable de réaliser d'un coup une rajeunissement complète, quitte à endurer une semaine d'éviction sociale.

La radiofréquence (RF), quant à elle, peut avoir un effet principalement anti-rides ou un effet tenseur selon qu'elle agit à 1,5 ou 6 mm de profondeur. Question d'appareil. Son principal inconvénient est que les résultats sont insuffisants dans 20 à 30 % des cas mais les RF présentent moins de risques que le laser. Cependant les complications sont rares et proviennent le plus souvent d'une mauvaise information du patient (déçu parce qu'il s'attend à un miracle) ou d'une mauvaise sélection. Ainsi, l'utilisation d'un laser sur une peau mate et bronzée expose à des brûlures parfois profondes qui peuvent donner une hypo ou une hyperpigmentation transitoire. Autre exemple : traiter des petits vaisseaux dilatés (télangiectasies) très fins est un acte difficile, d'où un risque de cicatrices en cupule, en particulier sur les ailes du nez. De l'intérêt de ne se faire traiter que par un dermatologue capable de bien poser le diagnostic et le choix de la technique.

Pour un effet bonne mine et contre le relâchement, la luxopuncture donne de bons résultats. En stimulant avec des infrarouges (de 750 à 950 nm) des points particuliers d'acupuncture, elle tonifie les muscles, draine les tissus, stimule la production de collagène et d'élastine, active la microcirculation, atténue les poches et les cernes et décongestionne. Dès la première séance, le teint est plus clair, plus lumineux. L'effet est surtout visible sur les pommettes où la peau est plus ferme. En stimulant d'autres points, la technique peut aussi favoriser l'amincissement en agissant sur le système nerveux (envies compulsives de sucre, satiété, sommeil, système digestif et drainage lymphatique).

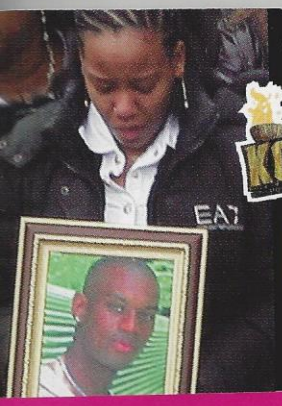
LES PRIX

- **Lampe flash** plutôt pour les taches : 1 à 4 séances espacées de 3 à 4 semaines, environ 150 € chacune.
- **Laser CO_2 fractionné,** plutôt pour les rides : prévoir 1 à 3 séances, 350 à 800 € chacune.
- **Radiofréquences** plutôt pour les rides : de 200 à 300 € la séance, les RF multipolaires nécessitant une séance par an après 5 séances initiales.
- **Luxothérapie** pour un coup de jeune : 300 € pour 8 séances (une par semaine) à compléter d'une tous les 2 mois pour l'entretien.



Odi, vieil Hubot défectueux de la série suédoise *Real Humans,* est interprété par l'acteur Alexander Stocks, « robotisé » grâce à des cours de mime, des lentilles lumineuses, une perruque et un maquillage zéro défaut.

JOHAN PAULIN/ARTE



KOH-LANTA MALAISIE

POURQUOI LA FAMILLE DU CANDIDAT DÉCÉDÉ PORTE PLAINTE



Qui pourra sauver Eva Longoria ?

PEOPLE • VÉCU • MODE • TÉLÉ

closer



NABILLA ELLE VEUT SORTIR SA MÈRE DE SON HLM





ADELINE traîne Johnny en justice





SA FILLE LILY-ROSE

La polémique enfle...

EXCLUSIF

VANESSA PARADIS ACCUSÉE D'ÊTRE UNE MAUVAISE MÈRE !

PUBLICATION JUDICIAIRE À LA DEMANDE DE MÉLISSA THEURIAU

"Par ordonnance de référé du 03 avril 2013, le président du tribunal de grande instance de Nanterre a condamné la société Mondadori Magazines France pour avoir dans le numéro 400 de l'hebdomadaire CLOSER porté atteinte à la protection de la vie privée et au droit à l'image de Madame Mélissa Theuriau."

M 07490 - 409 - F: 1,50 €

N° 409 - du 13 au 19 avril 2013 - closer.fr

DOM: 2,70 € - BEL: 1,70 € - CH: 3,50 FS - CAN: 5,75 $ - D: 3,20 € - AND: 1,70 € - ESP: 2 € - GB: 1,95 £ - GR: 2 € - ITA: 2 € - LUX: 1,70 € - MAR: 22 DH - TOM: A/650 - S/350 CFP - POLYCONT: 2 € - TUN: 3,5 DTU



13. Soin Amincissant Intensif Nuit, Bodytonic, 300 ml, Garnier Body, 11,90 €



14. Traitement Local Amincissant, Caféine 5 %, 200 ml, Percutaféine Gel, 17,40 €



15. Soin Gommant Tonifiant, Huiles Essentielles d'Agrumes Aloès Coque d'Amande, Recettes Méditerranéennes, 150 ml, Le Petit Marseillais, 14 €

13 "EST-CE QUE LE SPORT EST UN BON ALLIÉ POUR SE DÉBARRASSER DE LA PEAU D'ORANGE ?"

Suzanne, 33 ans, Pantin

C'est une aide efficace, bien sûr, mais à condition d'en pratiquer régulièrement chaque semaine et de ne pas compenser en mangeant gras et sucré. La recette d'une peau lisse, c'est un équilibre entre plusieurs éléments (alimentation, massage…), dont le sport fait évidemment partie.

14 "QUEL SPORT PRATIQUER POUR LUTTER CONTRE LES CAPITONS ?"

Muriel, 62 ans, Strasbourg

Dans l'idéal, toutes les activités où vous êtes essoufflée sont bonnes : tapis de course, natation, rollers… Mais, pour obtenir de vrais résultats, vous devez le faire au moins deux fois par semaine. Une fois de temps en temps, cela ne sert à rien.

15 "QUEL EST LE MEILLEUR MOMENT DANS LA JOURNÉE POUR APPLIQUER SA CRÈME MINCEUR ?"

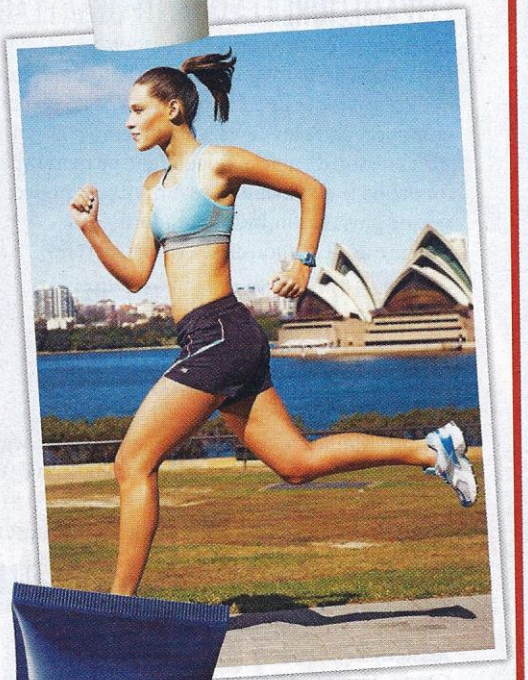
Audrey, 58 ans, Nice

Le matin, elle permet de booster le brûlage des graisses qui sont mobilisées dans la journée. Le soir, elle diminue le phénomène du stockage nocturne. On y pense moins mais, appliquée juste avant et après une activité sportive, au moment où les cellules graisseuses sont très sollicitées, c'est aussi une bonne façon de lutter contre les capitons.

16 "LES COMPLÉMENTS MINCEUR VENDUS EN PHARMACIE, CE N'EST PAS UN PEU DANGEREUX ?"

Julie, 35 ans, Brest

Non, car ils subissent de nombreux contrôles avant d'être mis sur le marché. De plus, la législation européenne est très sévère à ce sujet et vérifie scrupuleusement les effets de leurs actifs ainsi que leurs promesses. Vous prendrez beaucoup plus de risques avec des produits achetés sur Internet, qui n'auront pas subi les mêmes tests d'efficacité et d'innocuité.





16. Bi-Gel Minceur Nuit, Glycolight, 150 ml, Phytomer, 55 €



17. Crème Tenseur Liftante pour le Corps, 200 ml, StriVectin-TL, 49 €, chez Sephora



© LUXOMED

ON A TESTÉ…

LA MACHINE LUXOMED

C'est pour qui ?

Celles qui ont du mal à diminuer les quantités dans leur assiette, ou les adeptes du grignotage qui ont des difficultés à résister aux desserts et aux plats copieux.

Le principe ?

Le praticien cible les points d'acupuncture de la digestion et de la satiété, mais n'utilise pas d'aiguilles. Il se sert d'un appareil totalement indolore, qui délivre des infrarouges pendant 20 à 30 minutes en moyenne, et c'est plutôt relaxant. Les séances ont aussi un effet bénéfique sur l'insomnie et le stress (facteurs favorisant la prise de poids). Dès le premier rendez-vous, vous repartez avec un livret de « rééquilibrage alimentaire » véritable guide pour un régime assez restrictif, dont une première semaine de détox avec uniquement des légumes à la vapeur au menu. C'est l'occasion de recadrer vos habitudes alimentaires pour retrouver votre équilibre. Si vous ne suivez pas cette diète à la lettre mais que vous parvenez à diminuer les graisses et les sucres, vous réussirez tout de même à perdre du poids.
Le + : on discute avant chaque séance avec le thérapeute, qui nous conseille et nous soutient dans notre programme minceur.

Le nombre de séances ?

Dès le deuxième rendez-vous, l'aiguille de la balance commence à changer de cap. C'est en moyenne au bout de la septième qu'on obtient des résultats significatifs.

Le résultat ?

Après quatre séances, on a perdu 2 kg et on a modifié son alimentation sans frustration. Cerise sur le gâteau, on dort comme un bébé.

Le prix ?

270 € pour 7 séances et un objectif de 5 kg.
450 € pour 10 séances et un objectif de 10 kg.
725 € pour 20 séances et un objectif de 20 kg.

Ça se passe où ?

Dans certains centres esthétiques et dans les cabinets médicaux.
Liste des lieux sur luxomed.com

www.cafedesmamans.com

LE MAGAZINE DES MAMANS MODERNES

maman!

NOUVEAU

AVRIL 2012

LES SECRETS DE FORME *des mamans qui assurent*

ÉVEIL DU GOÛT
LES RECETTES MAGIQUES D'UN GRAND CHEF ÉTOILÉ

SEVRAGE
MAIS SI, C'EST FACILE ! ON VOUS DIT POURQUOI

LES CLÉS DU SOMMEIL DE BÉBÉ
Ces découvertes qui changent tout !

LANGAGE
MOTRICITÉ
SOCIABILITÉ

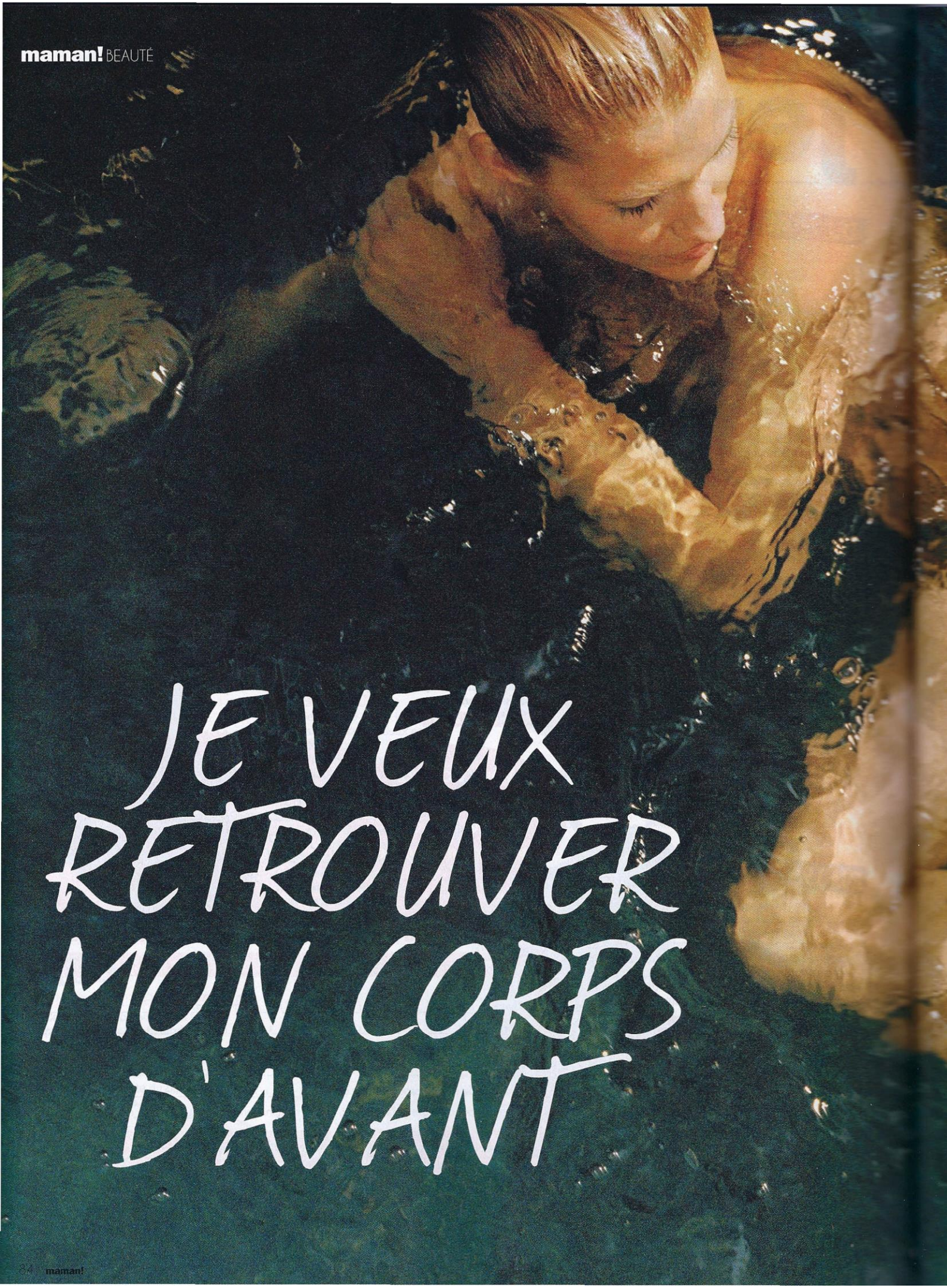
25 ACTIVITÉS POUR BOOSTER SES PROGRÈS

LES PAPAS POULES SONT-ILS DE BONS AMANTS ?

LINIMENT, SAVON, TALC
LES SOINS D'AUTREFOIS TOUJOURS D'ACTUALITÉ ?

DE 9 À 36 KG • DE 50 À 300 €
6 SIÈGES AUTO 100% SÉCURISANTS

M 06161 - 99 - F: 1,99 € - RD



JE VEUX RETROUVER MON CORPS D'AVANT

le contraire ! Pourquoi ? Tout simplement parce que tout dépend de la raison pour laquelle on mange ! En cas d'état anxieux, de fatigue, de stress, de doute, mieux vaut se limiter aux produits naturels permettant de déstresser et adopter une hygiène de vie cool : promenade d'une demi-heure par jour dans un lieu calme, sans MP3 sur les oreilles (ou alors avec de la musique douce), peu de télévision… On peut grossir aussi parce qu'on ne mange pas ce qui convient à son terrain et les mucilages sont totalement inutiles dans ce cas. Il faut simplement travailler avec un diététicien le contenu de notre assiette pour savoir ce qui provoque chez nous des pics d'insuline et un stockage exagéré des graisses.

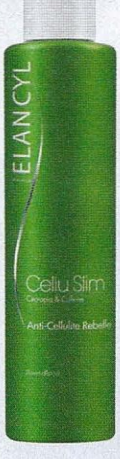
L'ACUPUNCTURE
EFFICACE MAIS CHÈRE !

Pour les adeptes de la médecine chinoise et de la réflexologie plantaire, cette méthode ne fait pas de doute ! Le principe consiste à corriger les déséquilibres à l'aide d'aiguilles. Et en général, à la deuxième séance, on voit déjà des résultats. Comme l'homéopathie, c'est une médecine d'individu, pas de masse. Et c'est pour cela que c'est bien plus efficace que les méthodes clés en main. En fonction des problèmes, des pathologies, des circonstances de la prise de poids, du ressenti de la personne, le médecin acupuncteur stimulera des points bien particuliers. Se décider pour cette méthode, c'est entrer dans une démarche de santé, avec bilan complet, impératifs diététiques, prescription de compléments alimentaires (c'est là que la facture explose souvent !) et des séances à répétition. D'où l'importance de choisir exclusivement un médecin inscrit à l'Ordre : en France, c'est le cas de la plupart des acupuncteurs. Le nombre de séances est au cas par cas : en fonction du nombre de kilos à perdre et des besoins de coaching. En règle générale, une séance toutes les trois semaines est suffisante pendant la perte de poids et la période de stabilisation, soit une année en moyenne pour huit kilos à perdre. L'intérêt de cette méthode, c'est qu'elle soigne au passage des pathologies mineures (mal de dos, digestion difficile…) par la stimulation des méridiens. L'inconvénient, c'est qu'elle peut être assez coûteuse, surtout dans les grandes villes où les praticiens, très demandés, adaptent leurs tarifs… Il faut compter au moins 45 € la séance hors compléments alimentaires.

LA LUXOPUNCTURE
FACILE MAIS COÛTEUSE !

C'est un peu la même méthode que l'acupuncture, sauf qu'elle se pratique en institut de beauté ou en centre sportif, et sans aiguilles. Un faisceau infrarouge stimule les points d'acupuncture. Le but est d'améliorer le fonctionnement digestif et le drainage lymphatique, en stimulant les points d'auriculothérapie et d'acupuncture. De même, une action sera menée sur les centres de la volonté pour minimiser la tendance à la boulimie ou au grignotage. Cette technique s'appuie sur trois hormones : la sérotonine, responsable de la dépendance alimentaire, l'endorphine, euphorisante, et la dopamine, modérateur du comportement compulsif. Une fois les hormones bien équilibrées, tout sentiment de frustration ou de stress générant des compulsions alimentaires disparaît. Avantage, pas de compléments alimentaires contraignants et hors de prix. Juste un régime diététique de bon sens : protéines, lipides et glucides à la bonne dose, à la bonne heure, avec tout de même, pour celles qui ont beaucoup de poids à perdre, une phase sans féculents de quatre semaines. Il faut le savoir car ce n'est pas si simple que cela à suivre ! Le nombre de séances est défini en fonction du poids à perdre. En moyenne, on constate une perte de poids de trois à quatre kilos par mois, à raison d'une séance par semaine. Quant au coût, il varie selon les établissements mais une cure ciblant une perte de poids de dix kilos tourne environ autour de 600 à 700 €. De quoi réfléchir avant de se lancer ! •

2 CRÈMES MINCEUR



Cellu Slim, Elancyl, 27 €

Cette crème propose un nouvel actif anticellulite, le cecropia obtusa, associé à la caféine. Il va dégrader les triglycérides présents dans l'adipocyte, qui sont les graisses les plus ancrées. La caféine, elle, va dégrader les diglycérides en acides gras qui sont facilement déstockés par l'organisme.
Ce qu'on en pense La marque annonce un amincissement dès sept jours, avec une application par jour, le matin. En fait, la réduction est vraiment sensible au bout de quatorze jours. Joli lissage superficiel rapide et belle fermeté au bout d'un mois. Et il sent très bon, ce qui aide à persévérer.



Traitement intensif nuit, Somatoline, 43,90 €

Son cocktail d'actifs, PhytoUltraslim-complexe associé à de l'argile blanche d'Amazonie très hydratante, active la combustion des graisses pendant la nuit et draine les rétentions de liquide dans la peau.
Ce qu'on en pense Les trois premiers jours, ça chauffe ! Les peaux sensibles risquent une rougeur importante mais bénigne. Au bout de quinze jours, on y a gagné au niveau des hanches et des cuisses. La peau est très hydratée, très douce. Elle est aussi plus lisse : l'action sur la peau d'orange est incontestable.

CÔTÉ BEAUTÉ

N°17



MAKE-UP
Teint, regard, ongles...
Je m'occupe de moi

TENDANCES
Rose, vert, bleu...
On s'imprime de toutes les couleurs!

BEAUTIFUL
Napy et autres frisures, j'assume!

RAJEUNIR
Centres anti-âge pour beauté globale

NOS MECS
Barbe, coiffure, mode...
Ils ont un look d'enfer!

Elsa Zilberstein,
une femme accessible et sans détour

Un corps de rêve
On mange mieux, on élimine, on s'entraîne !

L 19540 - 17 - F: 2,90 € - RD

Bouffées de chaleur, prise de poids, baisse de libido, toutes les femmes appréhendent la ménopause, et pour cause ! Alors, on prend les devant pour traverser cette période, belle et bien dans sa peau.

Yanita Kostova

Ménopause
cette étape dans la vie de toutes les femmes...



Étape clé de la vie d'une femme, la ménopause correspond à l'arrêt de l'activité des ovaires et peut survenir entre 40 et 55 ans. Arrêt qui se fait progressivement en s'annonçant par de nombreux signes avant-coureurs.

La ménopause en trois étapes

LA PÉRIMÉNOPAUSE

Pendant la périménopause, autrefois appelée préménopause, période qui précède la ménopause, les règles s'espacent et deviennent moins abondantes, les bouffées de chaleur font leur apparition et avec elles les insomnies, l'irritabilité, la prise de poids et la baisse de libido. La production d'œstrogènes et de progestérone commence à diminuer, mais de façon irrégulière, le fragile équilibre hormonal est rompu et les premiers désagréments apparaissent. Plus d'une femme sur deux voit sa qualité de vie altérée de façon notable au moment de la périménopause, mais c'est loin d'être une fatalité ! Si en théorie cette période survient vers 47 ans et dure entre 3 et 4 ans, en pratique, chaque femme est différente. Mode de vie, hérédité et antécédents médicaux peuvent jouer un rôle important. Certaines femmes en souffrent, d'autres pas.

Traitement ou pas ?

3 questions au Dr Sylvain Mimoun, gynécologue et psychiatre *

Le facteur majeur de la ménopause étant la sécrétion d'hormones sexuelles, pourquoi ne pas pallier ce manque par un traitement hormonal de substitution ?
De nos jours, ce n'est plus du tout automatique, au contraire c'est devenu beaucoup plus rare, voire exceptionnel. Ce qui n'était pas le cas avant 2003 et les différentes études qui ont abouti à la crainte du cancer du sein. Même si, depuis, d'autres études ont prouvé que le risque était minime, de nombreux médecins ont arrêté d'en prescrire.

Peut-on réellement s'en passer ?
Pour une femme qui ne souffre pas de bouffées de chaleur, je ne vois pas vraiment l'utilité. Et puis cela dépend aussi du sentiment des patientes. Il y en a qui se sentent réellement transformées et d'autres à qui le traitement ne fait rien. Si une femme désire en prendre, je lui propose un test thérapeutique à court terme. Et à l'inverse, je n'insiste pas si une patiente est terrorisée par le cancer. Dans les deux cas, je ne peux que conseiller, car c'est avant tout un choix de vie. Le second symptôme traité par le THS concerne la sécheresse vaginale. Celle-ci est beaucoup plus délicate, car les femmes ne s'en plaignent que si elles ont des rapports sexuels, alors qu'à la longue cela peut aussi provoquer des problèmes urinaires. Et dans ce cas aussi, on peut très bien se passer de THS car il existe des compléments alimentaires très efficaces.

Que pensez-vous des compléments alimentaires ?
Quand il y a eu le problème du THS, les médecins se sont tournés vers les plantes les plus œstrogéniques possible comme le phytosoja. Mais si on ne doit pas donner d'œstrogènes, autant ne donner rien. Il faudrait prendre plutôt du lin et du sésame. Les bouffées de chaleur sont les symptômes les plus difficiles à faire disparaître par les compléments alimentaires. Et quand elles sont nombreuses, malheureusement les compléments alimentaires ne suffisent pas. Théoriquement, des cocktails de plantes savamment dosés essaient de compléter les différents manques.



1. Méno Plus de **Vit'All +**. Boîte de 60 comprimés. 49,50 €
2. Patch Ménopause Phyto de **Les 3 Chênes**. Boîte de 7 patchs. 4,30 €
3. Complexe Féminité de **Fleurance Nature**. Boîte de 60 comprimés. 15,90 €

MÉNOPAUSE ET POST-MÉNOPAUSE

Un an après l'arrêt des règles, la ménopause est désormais effective et la post-ménopause peut commencer. En règle générale, cette charnière se situe autour de 50 ans. Les ovaires ont cessé de produire de l'œstrogène et l'organisme tente de compenser ce manque. D'où l'aggravation de certains symptômes comme les bouffées de chaleur et la sécheresse vaginale. On note aussi un dessèchement de la peau et des cheveux qui s'affinent. C'est à ce moment qu'un traitement peut être envisagé. D'autant plus que, pendant la post-ménopause ou la ménopause confirmée qui dure jusqu'à la fin de la vie, d'autres problèmes peuvent apparaître. Si les principaux inconforts s'atténuent et finissent par disparaître en quelques petites années, le déficit d'œstrogènes peut provoquer des problèmes cardio-vasculaires et de l'ostéoporose.

4. **Ménophytea** Hydratation Intime. Boîte de 40 capsules. 15 €
5. **Nutricap** Volume et Anti-chute de Nutrisanté. Boîte de 28 +28 capsules. 12,50 €
6. Prime Renewal de **Imedeen.** Coffret d'un mois. 75 €

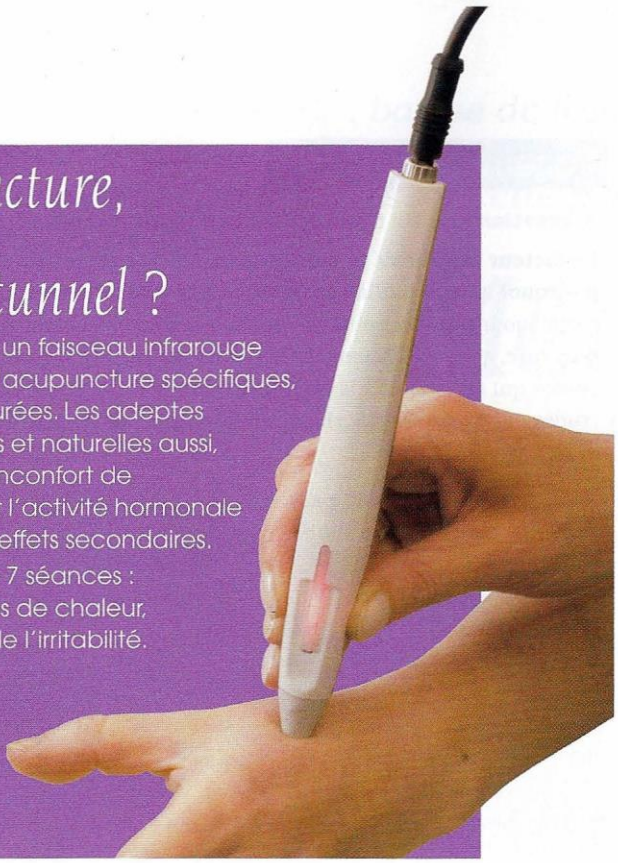


COMMENT RESTER BELLE ET ZEN ?

Peau sèche, chute de cheveux, libido en berne, troubles du sommeil, selon les besoins il existe de nombreux traitements spécifiques. «On peut prendre plusieurs types de compléments alimentaires en même temps, mais le mieux est de consulter et de choisir un produit bien ciblé. Par exemple Ménophytea Hydratation intime, le seul produit qui existe sous forme de comprimés et qui peut améliorer non seulement les rapports sexuels, mais aussi la vie quotidienne, je pense notamment aux sportives», précise le Dr Mimoun.

La Luxopuncture, une lumière au bout du tunnel ?

Ni aiguille, ni laser, mais un faisceau infrarouge qui agit sur les points d'acupuncture spécifiques, les douillettes sont rassurées. Les adeptes des techniques douces et naturelles aussi, puisque le protocole «Inconfort de la ménopause» agit sur l'activité hormonale sans risque médical, ni effets secondaires.
Résultat d'une cure de 7 séances : diminution des bouffées de chaleur, de la transpiration ou de l'irritabilité.
Prix de la cure : 250 €
www.luxomed.com

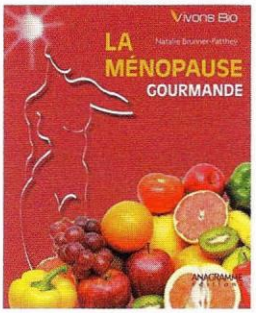


LA MÉNOPAUSE, MINCE ALORS !

Selon une étude de l'Association Française de la Ménopause, 80 % des femmes sondées déclarent avoir pris du poids depuis la ménopause. «La première chose pour éviter de prendre du poids est d'augmenter ses dépenses énergétiques avec une activité modérée : 30 minutes de marche rapide par jour ou une heure en salle à raison de trois fois par semaine permettent de maintenir son poids et de conserver sa silhouette. Quant à l'alimentation, je suis pour le "tout, mais en petites quantités", ce qui évite la frustration, explique Danièle Taïeb.

L'idéal est bien évidemment d'apprendre à se réguler et à limiter les excès à des circonstances exceptionnelles où on se fait vraiment plaisir. En revanche, lorsqu'on a décidé de passer dans la phase "je fais attention", on fait vraiment attention, sans entorse.» Raison de plus pour revoir ses habitudes alimentaires, sans négliger des aliments indispensables pour cette période de la vie. Selon Natalie Brunner-Patthey, auteure de La ménopause gourmande, on peut manger sain tout en se faisant plaisir, il suffit d'adopter quelques bonnes habitudes. «Il est primordial dans ce moment de vie que nos papilles gustatives y trouvent leur compte. Pour cela, il faut simplement choisir parmi les aliments que nous aimons le plus ceux qui auront un effet positif et limiter ceux qui ne remplissent pas ou plus cette fonction. Varier et diversifier son régime alimentaire en y incorporant de nouveaux aliments "exotiques" comme l'amarante, le quinoa, les graines de grenade ou les patates douces constitue également une bonne stratégie. Pas besoin non plus de se priver d'aliments comme le chocolat. Consommé modérément, cet aliment est même favorable en période de ménopause», précise-t-elle. •

Les propos de Dr Sylvain Mimoun, et Natalie Brunner-Patthey ont été recueillis par Yanita Kostova



La ménopause gourmande, de Natalie Brunner-Patthey, Anagramme Editions, 2010

Bouffées de chaleur, moi ? Jamais !

COMMENT ?

- **En consommant des aliments riches en phyto-œstrogènes tous les jours.**

Les phyto-œstrogènes peuvent réduire les bouffées de chaleur, prévenir la perte osseuse, aider à prévenir certains cancers et, en complément à un régime faible en gras, réduire le taux de cholestérol sanguin. On recommande de consommer chaque jour deux portions d'aliments riches en phyto-œstrogènes, comme le soja.

- **En limitant les excitants.**

Éviter de prendre des boissons contenant de l'alcool ou de la caféine à jeun ou entre les repas, car cela fait diminuer le taux de glucose sanguin et peut provoquer des bouffées de chaleur.

- **En évitant les sucres concentrés.**

Ils provoquent une hausse rapide du taux de glucose sanguin suivi d'une baisse qui peut provoquer des bouffées de chaleur.

Perfect Beauty

#0

Printemps

perfectbeauty.fr



COMPTE À REBOURS AVANT L'ÉTÉ

Ovale du visage

Tous les produits au top pour paraître plus jeune

EXCLUSIF

PROTHÈSES P.I.P.

L'AVIS DES CHIRURGIENS

TENDANCE

LES SECRETS DES COSMETIQUES BIO

NUTRITION

SPECIAL DÉTOX POUR UN CORPS SAIN

PROGRAMME POUR UNE SEMAINE OU UN WEEK END

THALASSO SPAS

LES NOUVEAUTÉS DE L'ANNÉE

VÉC

"J'étais obès

LES SOLUTIO CHIRURGICAL POUR TRAIT L'OBÉS DÉFINITIVEME

OBJECTIF FORM POUR L'E

DES SÉJOU SPORT AVEC COA

Adieu la Cellulite

(pour de v

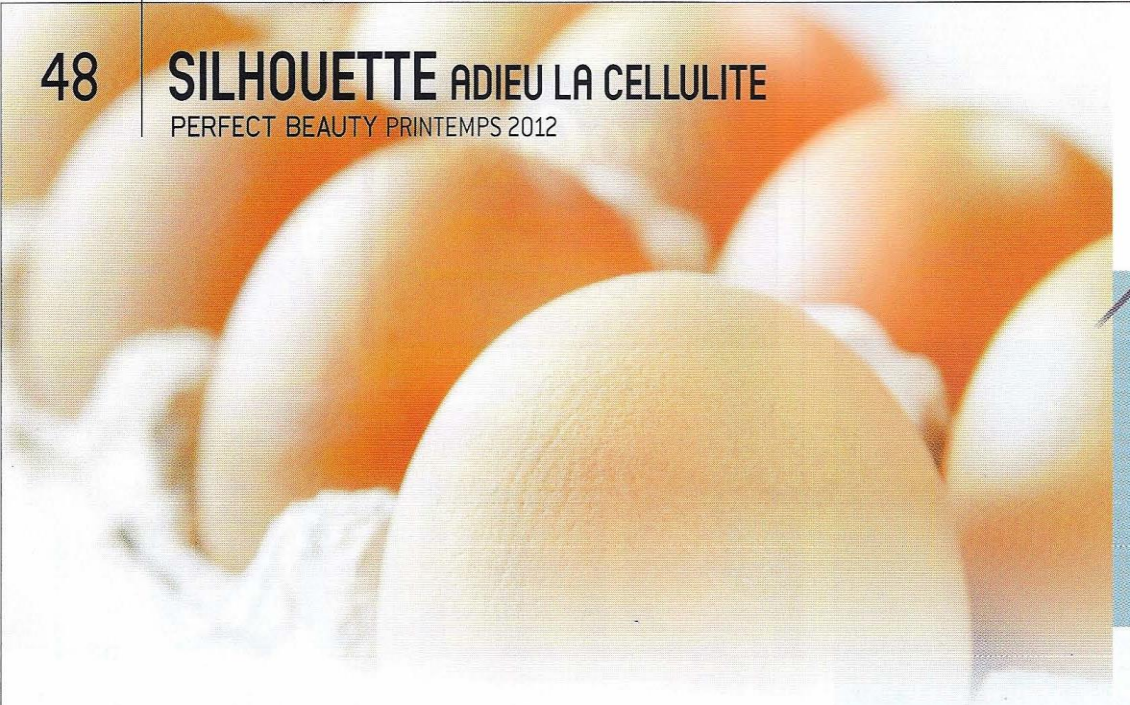
LES TECHNIQUES D'AMINCISSEMENT 201

+ LES BONNES MACHIN

+ MINCIR DURABLEME

+ LES SPORTS POUR SE TONIFI

L 15819 - 6 - F: 4,90 € - RD



LES BONNES GRAISSES
- crues
- poly-insaturées
- sans cholestérol
- non trans
- avec un bon rapport oméga 3 / oméga 6

04 LES BONS ALIMENTS

Cette liste n'est pas exhaustive mais donne une bonne idée de ce que l'on doit retrouver dans ses placards et son frigo

- légumes frais
- légumes secs
- céréales complètes
- fruits de mer
- poissons gras riches en oméga 3
- des œufs de poules élevées en plein air, pour un bon apport en oméga 3
- de l'huile d'olive et/ou de pépins de raisin et/ou de l'huile de colza

05 LES ALIMENTS À BANNIR

- les graisses animales telles que le beurre, les produits laitiers transformés, les charcuteries... en dehors des poissons gras
- la viande élevée en batterie, bien trop riche en oméga 6
- les fritures bourrées de graisses cuites
- les plats préparés et industriels, contenant trop d'additifs et d'acides gras trans
- les sodas qui contiennent beaucoup trop de sucres raffinés
- les biscuits sucrés
- les biscuits salés apéritif
- les fromages à pâte cuite

06 LES OMÉGA 6 EN QUESTION

Malgré les idées reçues, il faut limiter la prise d'oméga 6 qui sont les ennemis de notre alimentation. Issus principalement du soja, du tournesol et du maïs, ils prédisposent les cellules souches à devenir des adipocytes*. Il faut donc privilégier les oméga 3, qui s'opposent aux oméga 6, et privilégier la viande qui n'a pas été nourrie à l'herbe, les œufs de poules élevées en plein air, le lait de brebis.
Pour que l'équilibre soit bon, **il faut manger 1 oméga 3 pour 5 oméga 6,** or en France on mange 1 oméga 3 pour 18 oméga 6, et aux Etats-Unis le rapport est de 1 pour 40.

07 L'IMPORTANCE DE L'INDICE GLYCÉMIQUE (IG)

L'indice glycémique permet de connaitre l'impact d'un aliment sur la glycémie. Plus l'IG est élevé, plus l'aliment va favoriser la production de gras.
Les aliments sont classés selon un IG allant de 0 à 100.

- de 0 à 55 : IG bas : aliments à privilégier
- de 56 à 69 : IG moyen : aliments à prendre avec modération
- de 70 à 100 : IG élevé : aliments à éviter car provoquant des pics d'insuline

Les machines

Les techniques de lipolyse vont proposer des techniques de fonte de graisse c'est-à-dire un amincissement localisé. On va s'attaquer aux dépôts adipeux localisés et à la cellulite mais en aucun cas à l'obésité ou au surpoids.

Niveau de preuve de l'efficacité des machines

grade A = niveau de preuve élevé : des études de bonne qualité ont été publiées (effet indiqué)
grade B = niveau de preuve moyen : des études de faible portée ont été réalisées (effet supposé)
grade C = niveau de preuve faible : pas d'études réalisées (effet proposé)

La HAS (Haute Autorité de santé) demande un niveau de preuves à faire sur 3 ans, ce qui est très long et demande un gros investissement. Sans niveau de preuves, il faut savoir que les appareils ne sont pas interdits mais n'ont pas de références.

Dr Philippe Blanchemaison, spécialisé en médecine vasculaire, Paris.

« Peu de méthodes ont été évaluées scientifiquement, ce qui ne veut pas dire qu'elles ne sont pas efficaces. Le processus de validation est très long et parfois coûteux pour les fabricants. Le lipomassage est l'une des techniques qui a eu le plus de publications scientifiques, parce qu'elle existe depuis 23 ans et qu'elle a fait ses preuves. De même que le drainage lymphatique. »

01 INFRAROUGE

Appareil
Luxomed

POUR QUOI ?
Les séances ont pour objectif de traiter les troubles du comportement alimentaire.

LE PRINCIPE
Une sonde sur 3 points d'acupuncture dans l'oreille sur le principe de la réflexologie.

COMMENT ÇA MARCHE ?
Cette technique est basée sur un appareil médical d'acupuncture, qui stimule les points réflexes du corps par rayonnement infrarouge. Avec l'appareil, le praticien stimule une trentaine de points réflexes et l'énergie du rayonnement est transférée aux terminaisons nerveuses.

COMBIEN ÇA COÛTE ?
A partir de 290 euros pour 7 séances.

LE DÉCRET DU 11 AVRIL

Le 11 avril 2011 est une date importante pour les professionnels de l'esthétisme qui a vu l'adoption d'une directive interdisant l'utilisation de techniques de lyse adipocytaire et à visée lipolytique utilisant des agents physiques externes. Pris dans la précipitation et sans arguments probants, ce décret a été suspendu par le Conseil d'Etat par une ordonnance du 17 juin 2011. Mais si les techniques utilisant des agents externes restent très controversées et présentent des risques pour la santé, il n'en est rien des autres techniques ici présentées. Cependant, le décret n'a pas été annulé, juste suspendu et la décision définitive devrait être prise dans le courant de l'année.

LE FÉMININ QUI FAIT DU BIEN

Mai 2011 - N°425
2,80 € - ISSN 0397-0329

sante-magazine.fr

santé magazine



C'EST LE MOMENT

PURIFIER SON ORGANISME
AVEC LES BONS ALIMENTS DÉTOXIFIANTS

FAIRE BAISSER SON CHOLESTEROL
- Les bons réflexes alimentaires
- Quand prendre des médicaments

ENQUÊTE

DES MÉDICAMENTS DANS L'EAU DU ROBINET
QUELS SONT LES RISQUES ?

RÉSULTATS VISIBLES EN 2 SEMAINES

MINCIR DU BAS
VENTRE, FESSES, JAMBES

AUTOMÉDICATION

Mal de tête, lombalgie, règles douloureuses...
Bien choisir son antidouleur

VARICOSITÉS

On les supprime sans chirurgie

GYNÉCO

Et pourquoi pas un stérilet ?

LES MÉTHODES POUR DÉSTOCKER ET DÉGONFLER SANS EFFORT

Uni-éditions
L 11114 - 425 - F: 2,80 €

GUIDE D'ACHAT : les solutions pour stopper le rhume des foins

VENTRE, FESSES, JAMBES

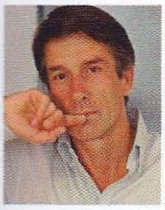
Mincir du bas

Les méthodes pour déstocker et dégonfler sans effort

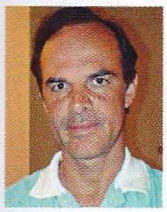
NOS CONSULTANTS



Dr François Alamigeon
médecin esthétique, docteur en physique



Dr Philippe Blanchemaison
phlébologue angiologue



Dr Marc Divaris
chirurgien plasticien

Dans la lutte contre les capitons, la technologie constitue une aide sérieuse. Le tout est de savoir s'y retrouver dans tous les appareils "miracle" proposés. À vos marques, prêtes, fondez ! *Linh Pham*

Sculpter sa silhouette en 2011, c'est recourir à des méthodes high-tech. Ces dernières exploitent des énergies puissantes (ultrasons, laser) qui ciblent de façon spécifique les cellules graisseuses. Plus ça va, plus on devient personnalisé dans le traitement de la cellulite, en s'adaptant à toutes ses variétés (adipeuse, aqueuse ou fibreuse), avec des techniques douces, pratiquées en institut ou plus invasives, au cabinet du médecin. Il y en a pour tous les goûts, tous les budgets, toutes les motivations ! N'hésitez pas à prendre l'avis de professionnels avant de vous lancer, tout en gardant à l'esprit qu'un programme amincissant passe d'abord par une alimentation saine et une activité physique régulière.

VOUS ÊTES HÉDONISTE

Vous voulez mincir, mais en douceur, avec des méthodes qui agissent en stimulant la lipolyse (destruction des graisses) naturelle. Si possible, dans un cadre agréable : institut, spa, centre de remise en forme… Et sans souffrir.

→ Le Power Plate Pro 6



La méthode : une plateforme vibrante sur laquelle on réalise des exercices. Les accélérations provoquent des contractions musculaires rapides et intenses qui sollicitent les muscles à 97 % de leur capacité, contre 30 % lors d'un entraînement traditionnel. Neuf indications ont été validées scientifiquement, dont la perte de poids, la réduction de la graisse viscérale (étude du Pr Vissers de l'hôpital universitaire d'Anvers, Belgique, publiée dans *Obesity Facts, 2010*) et la cellulite.

La nouveauté 2011 : des câbles extensibles fixés de chaque côté de la plateforme pour un travail simultané du haut du corps.

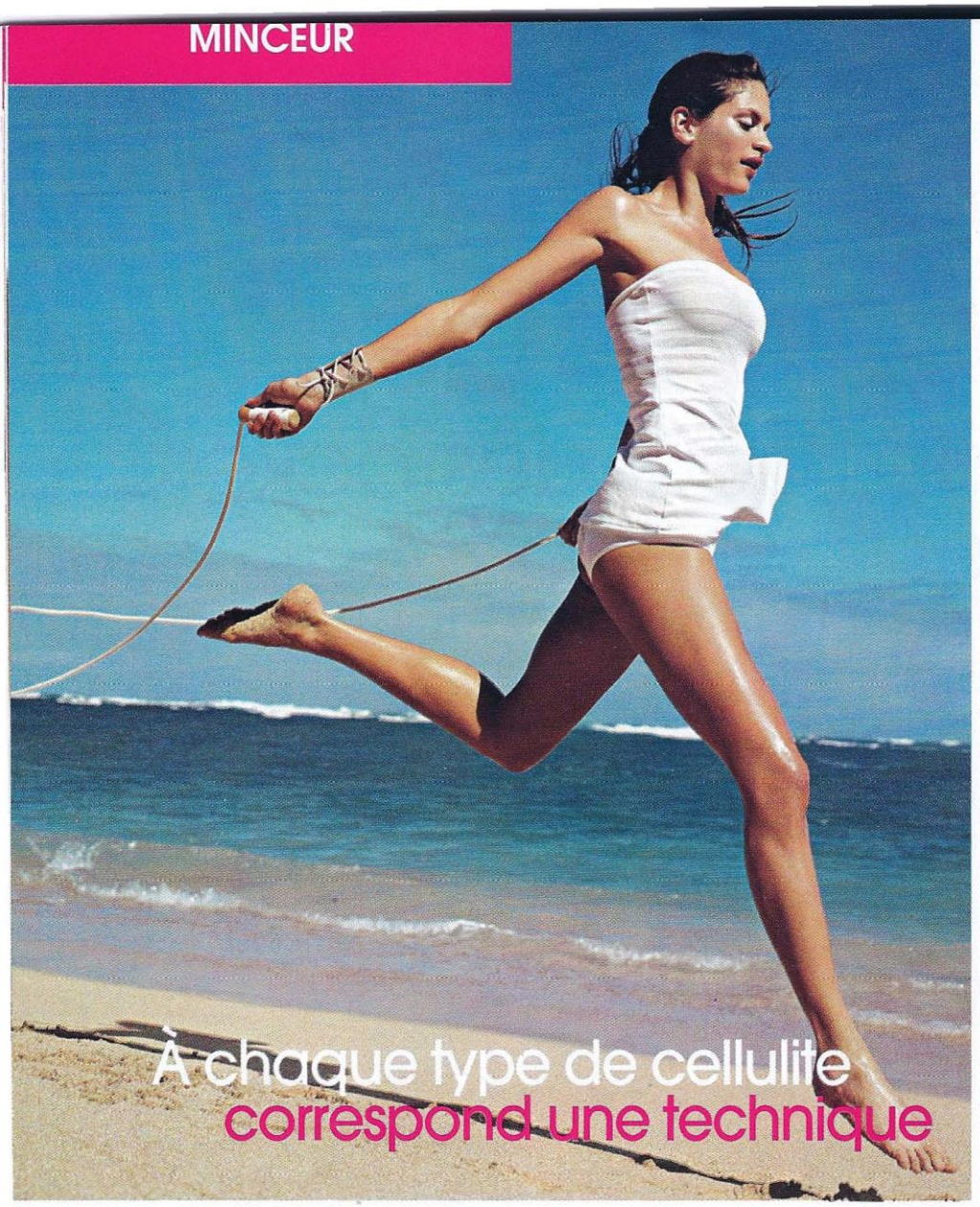
Où ? Dans les centres Power Plate. Adresses sur www.powerplate.fr

Les + : l'appareil a obtenu, fin 2009, l'accréditation médicale CE0086-Dispositif Médical Classe IIA. Un gage de qualité par rapport aux autres plateaux vibrants du marché. *« Les postures travaillées sur la machine sollicitent les muscles profonds, avec d'excellents résultats sur le retour veineux et lymphatique et la rétention d'eau »*, selon le Dr Philippe Blanchemaison.

Les - : certains problèmes de lombalgie, de sciatalgie, de perte de l'équilibre ont été évoqués quand la machine est mal utilisée... Si vous avez une fragilité quelconque, prenez l'avis d'un médecin spécialiste avant de vous lancer.

Pour qui ? Les réfractaires au sport ou celles qui n'ont pas le temps d'en pratiquer. Les cellulites aqueuses liées à de la rétention d'eau.

Le budget : 30 € la séance de 10-15 min. ▸



À chaque type de cellulite correspond une technique

→ Le Cellusonic

La méthode : créée en 2001 par un diététicien, elle associe ultrasons basse fréquence, pour liquéfier les cellules graisseuses, et dépressologie (drainage à l'aide d'une ventouse), pour faciliter leur évacuation et celle des toxines.



Où ? Dans les centres agréés. www.cellusonic.com ou 0 811 55 56 56.

Les + : l'émission d'ultrasons à basse fréquence laisse présager une bonne action sur la couche de graisse superficielle, à l'origine de la peau d'orange.

Les - : la machine n'est pas assez puissante pour atteindre les zones de graisse profonde qui dessinent la culotte de cheval ou les poignées d'amour.

Pour qui ? Celles qui recherchent, avant toute chose, un plus bel aspect de la peau.

Le budget : 790 € la cure de 10 séances + une offerte. Ensuite, une séance d'entretien par mois (79 €).

→ La Luxopuncture

La méthode : cet appareil high-tech stimule en douceur, *via* un rayonnement infrarouge, une trentaine de points réflexes d'acupuncture pour corriger le comportement avec la nourriture et atténuer la dépendance alimentaire, sans engendrer de manque ni de frustrations. Un guide diététique Luxo est remis à la cliente, pour lui réapprendre à s'alimenter de façon saine et équilibrée.



Où ? Dans les centres ou chez les professionnels (esthéticiennes, kinésithérapeutes...) agréés Luxo. Adresses sur www.luxomed.com

Les + : une technique relaxante indolore et sans risque, qui constitue un excellent support à l'amincissement.

Les - : l'efficacité de la méthode reste à démontrer.

Pour qui ? Les filles stressées qui compensent en grignotant.

Combien ? 290 € les 7 séances (une par semaine), pour un objectif de perte de poids de 5 kilos (+ trois séances d'entretien espacées d'une semaine, six mois après la cure).

→ Le Water Bike



La méthode : un sport dans l'eau combinant les effets du vélo et ceux du massage drainant, dans une cabine individuelle remplie d'une eau à 28°C, avec musicothérapie, chromothérapie et hydromassage.

Où ? Dans les instituts, les spas, les salles de remise en forme. Adresses sur www.water-bike.fr ou 0 800 330 380.

Les + : *« Le travail en résistance des muscles posturaux, agonistes et antagonistes, procure un drainage actif des membres inférieurs »*, explique le Dr Philippe Blanchemaison. Le fait que l'eau soit renouvelée après chaque client est appréciable.

Les - : une activité solitaire forcément moins ludique pour certaines qu'un cours collectif en piscine.

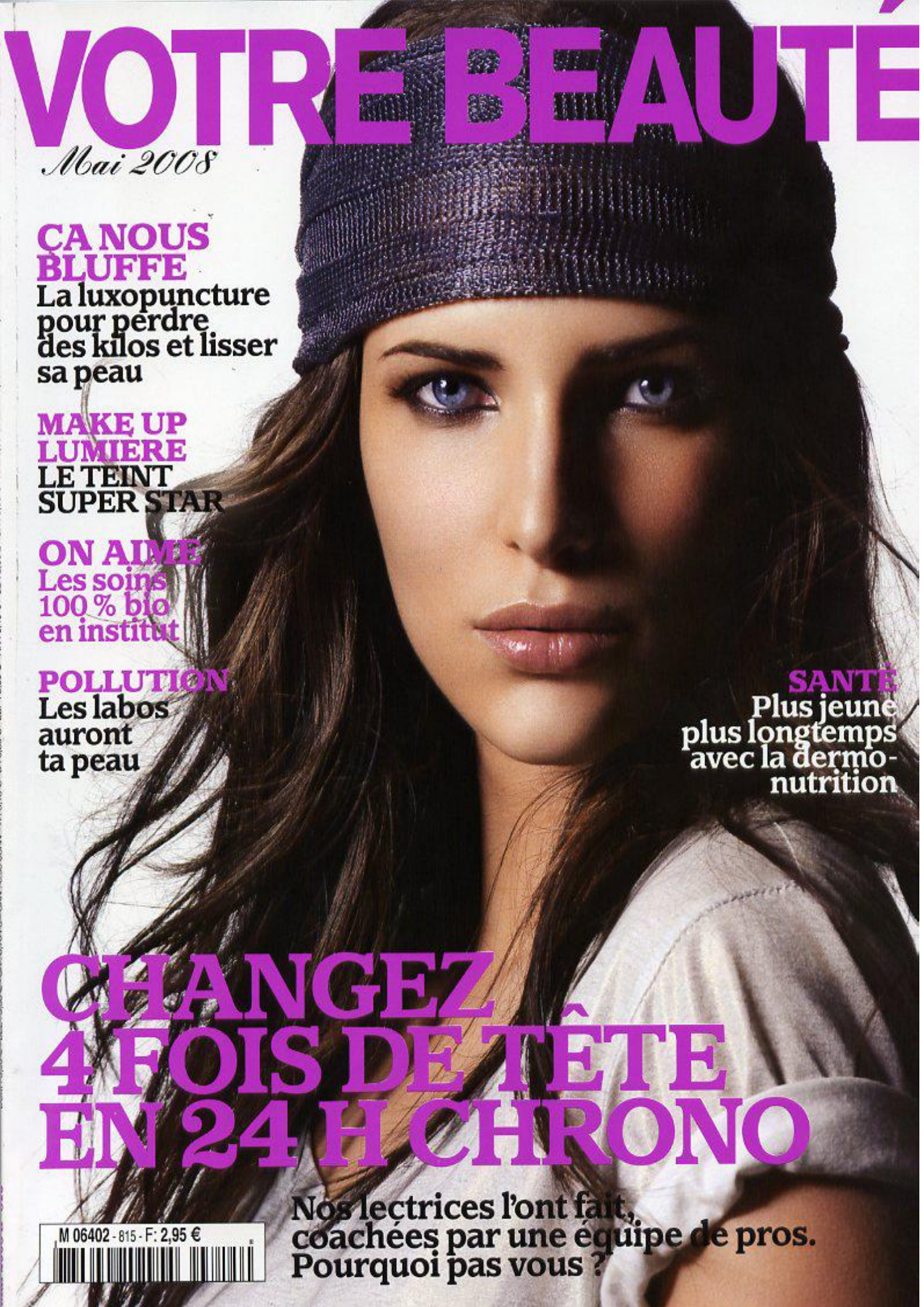
Pour qui ? Les cellulites associées à une rétention d'eau.

Combien ? 35 € la séance. 330 € le forfait de 12 séances. ▸

ANNE MENKE / BML / TRUNKARCHIVE.COM / PHOTOSENSO — OR

VOTRE BEAUTÉ

Mai 2008



ÇA NOUS BLUFFE
La luxopuncture pour perdre des kilos et lisser sa peau

MAKE UP LUMIERE
LE TEINT SUPER STAR

ON AIME
Les soins 100 % bio en institut

POLLUTION
Les labos auront ta peau

SANTÉ
Plus jeune plus longtemps avec la dermo-nutrition

CHANGEZ 4 FOIS DE TÊTE EN 24 H CHRONO

Nos lectrices l'ont fait, coachées par une équipe de pros. Pourquoi pas vous ?

M 06402 - 815 - F: 2,95 €

Moi j'ai osé

LA LUXOPUNCTURE pour lisser ma peau... ou perdre des kilos

Illuminer le teint, redonner de la tonicité à un ovale distendu, estomper rides et ridules, atténuer des poches sous les yeux, mais aussi aider à perdre des kilos superflus : telles sont les promesses de la Luxopuncture. En douceur, sans chirurgie, sans injection, et sans effets secondaires. Pari tenu ? *Par* **Anne-Marie Attali**

La Luxopuncture, comme l'acupuncture, agit sur les points réflexes, mais à l'aide d'un faisceau infrarouge au lieu des aiguilles », explique le Dr Pierre Drweski, spécialisé en médecine anti-âge. « Indolore et non invasive, elle peut traiter des problèmes aussi différents que le surpoids, les rides, le stress ou l'addiction au tabac. »

Pour le visage, l'effet lifting est obtenu en partie par un travail sur les points de commande des muscles qui charpentent la face. Pour l'amincissement, cette technique accompagne des protocoles de réduction de poids (jusqu'à vingt kilos). Lors du premier rendez-vous, après un interrogatoire sur les habitudes alimentaires, un rééquilibrage nutritionnel est proposé et la Luxopuncture agit, grâce à ses ondes électromagnétiques, sur les hormones responsables des compulsions alimentaires tout en procurant un effet relaxant. En outre, chaque séance participe au drainage des toxines et de l'eau en excès dans les tissus. Enfin, la Luxopuncture aidera la patiente à conserver ses nouvelles règles alimentaires.

L'avantage par rapport à l'acupuncture traditionnelle : efficacité accrue par une stimulation individuelle de chaque point réflexe pendant vingt à quarante secondes au lieu d'une stimulation plus longue et simultanée de plusieurs points. Et, le faisceau agissant sur quelques millimètres carrés, il a plus de chance d'atteindre la zone qu'une fine aiguille.

ÉVELYNE, 45 ANS
"Un effet lifting vraiment bluffant"

« Visage bouffi, énormes poches sous les yeux : tel était le résultat d'un long traitement à la cortisone pour des problèmes rénaux. Mon médecin me disait que tout allait rentrer dans l'ordre progressivement mais, après un an, mon visage restait aussi déformé. Je rusais avec des tonnes de maquillage, sans résultat. Un cauchemar ! Une amie esthéticienne, au courant de mes soucis, me conseille la Luxopuncture. Je prends donc mon premier rendez-vous. Après plusieurs passages du faisceau lumineux sur mon crâne, mes joues et mes poignets, je me sens merveilleusement bien, je plane. À la fin de la séance, j'ai l'impression que mon teint est plus lumineux, mais je ressemble toujours à un bibendum. Quelques jours plus tard, autre progrès : les poches sont moins proéminentes.

« Pour constater un changement global réel, il me faudra attendre la quatrième séance : un visage nettement plus fin, mon cou dégonflé, mon double menton estompé, et le tour de ma bouche qui n'est plus exagérément bombé. Une véritable métamorphose. Mais ma joie se teinte presque aussitôt d'angoisse. Et si ma peau restait distendue ad vitam æternam ? Heureusement, c'est exactement le contraire qui se produit. Jour après jour, ma peau devient plus tonique, plus élastique, mon ovale se redessine. Un effet lifting vraiment bluffant !

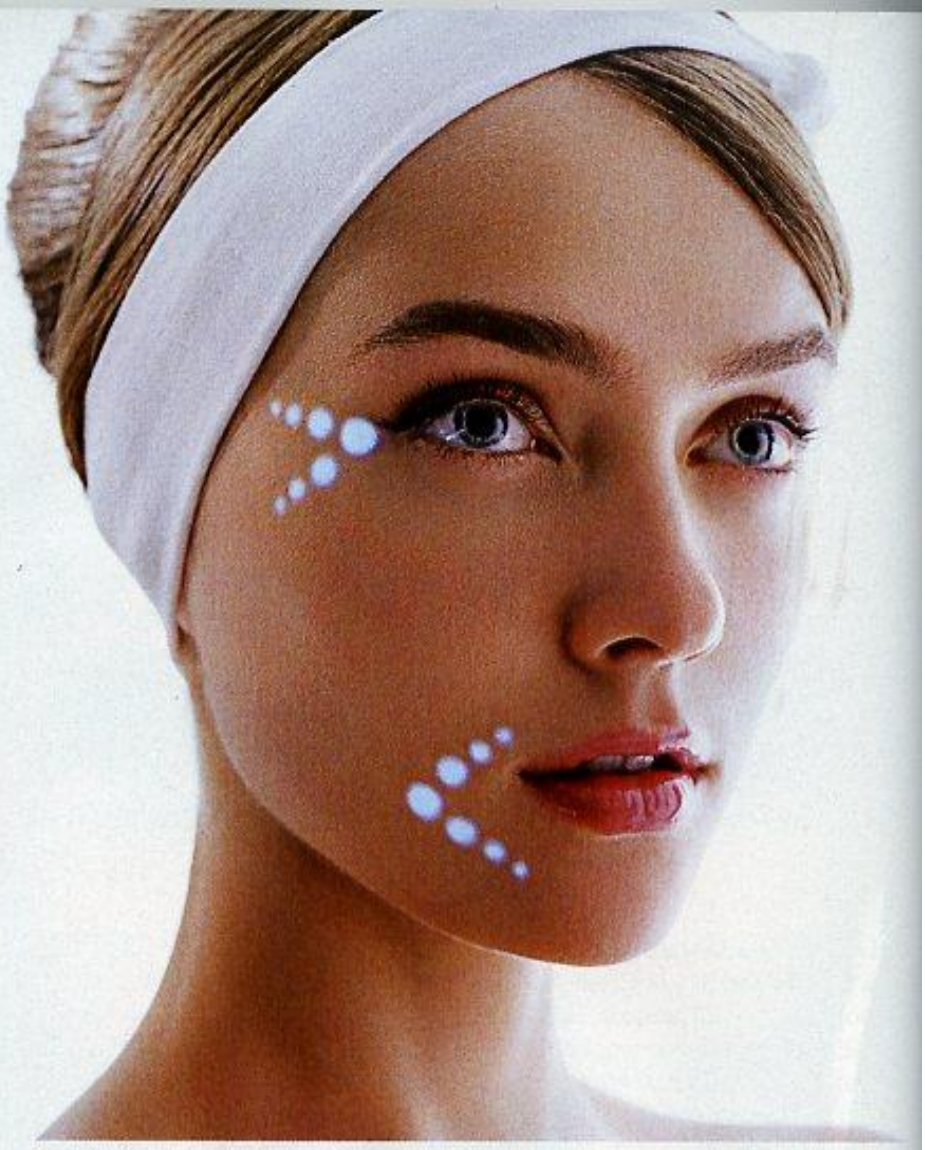
« Un mois après les huit séances hebdomadaires, j'ai l'impression d'avoir rajeuni de dix ans. Tout mon entourage me félicite pour ma bonne mine. Et côté finances, je suis vraiment gagnante car je n'achète plus de sérums miracles hors de prix. J'applique quotidiennement une crème hydratante, dotée d'un bon indice de protection solaire, et c'est suffisant. »

L'AVIS DU PRATICIEN *

« Comme en témoigne Évelyne, la Luxopuncture a un double effet sur le visage. Un coup d'éclat immédiat et une diminution rapide des poches sous les yeux, dus à la stimulation de la microcirculation et du drainage lymphatique. Puis, en quatre ou cinq séances, des rides atténuées, une peau plus élastique, des tissus plus denses et un ovale mieux dessiné, conséquences de la stimulation des fibroblastes, qui interviennent dans la fabrication du collagène. Un peeling léger ou un mésolift apporterait des résultats à peu près semblables, mais le peeling s'accompagne d'une légère desquamation et les injections du cocktail vitaminé du mésolift peuvent provoquer des petits hématomes sur une peau fragilisée. La Luxopuncture est l'alternative idéale pour les femmes qui souhaitent un rajeunissement du visage non traumatisant et sans effets secondaires. »

* *Dr Rose-Marie Domaniewicz, médecin esthétique, attachée au Centre de médecine préventive de l'Institut Pasteur de Lille.*

Moi j'ai osé



MYRIAM, 39 ANS
"Moins huit kilos en dix séances"

« Depuis ma seconde grossesse, il y a trois ans, j'avais huit kilos en trop. Comme mon emploi du temps hyper chargé ne me permettait ni de suivre régulièrement des cours de gymnastique ni d'entreprendre un régime plus ou moins contraignant, je m'étais résignée à rester enrobée. Mais ce surpoids a fini par perturber ma santé, avec d'importants maux de reins, de dos, et des problèmes de jambes lourdes. C'est mon kinésithérapeute qui m'a parlé d'une nouvelle technique d'amincissement : la Luxopuncture.

« Il s'agit de suivre un régime pour lequel la Luxopuncture m'aidera à ne pas craquer, ce qui me laisse sceptique. Plus de chips ni de tablette de chocolat devant la télé ? Impossible ! Il a fallu que je rencontre des femmes qui avaient perdu de nombreux kilos grâce à cette méthode pour que je prenne rendez-vous. Le jour J, le praticien applique sur mon ventre, mes bras, mes jambes et même mes oreilles un petit embout délivrant une onde électromagnétique.

« Premier bon point : ni douleur, ni échauffement de la peau, la sensation est même plutôt agréable et je m'assoupis. Une vraie séance de relaxation ! Ensuite, toute la semaine, je me nourris de protéines : blanc de poulet, poisson, œufs durs, jambon maigre. Mais j'ai toujours des fringales et ne peux m'empêcher d'avaler mes trois petits pains au chocolat quotidiens. La première séance de Luxopuncture n'a donc eu aucun effet coupe-faim, et c'est un peu déçue que je me rends au deuxième rendez-vous. Une persévérance qui a porté ses fruits car, peu à peu, mon besoin irrépressible de grignotage s'atténue. Avant la troisième séance, je me pèse : deux kilos en moins. En dix séances, à raison d'une par semaine, j'ai perdu mes huit kilos superflus. Trois mois après la fin du traitement, je n'ai pas repris un gramme. Et fini mes problèmes de lombalgies et de mauvaise circulation ! »

L'AVIS DU PRATICIEN

« La Luxopuncture n'est pas une technique d'amincissement magique, mais elle convient particulièrement aux personnes débordées, stressées, qui grignotent toute la journée. La stimulation des points d'acupuncture par un faisceau lumineux régularise le fonctionnement de trois hormones, l'endorphine, la sérotonine et la dopamine, dont le rôle est essentiel sur l'anxiété et les compulsions. Il suffit d'une séance hebdomadaire d'une vingtaine de minutes pour perdre sans effort trois à quatre kilos par mois. Pas de calculs de calories, pas d'aliments à peser, pas de médicaments à avaler. On consomme beaucoup de protéines, on évite les sucreries, les graisses cachées, et c'est tout. Pour stabiliser les résultats : une séance d'entretien bimensuelle. Puis on espace les rendez-vous. Les autres traitements doux donnent des résultats moins complets : la mésothérapie n'a aucune action sur le stress du régime, et l'homéopathie peut aider à freiner les compulsions mais elle exige des prises de granules régulières, difficiles à respecter quand on travaille. »

EN PRATIQUE

Rajeunissement du visage : forfait d'environ 300 € (huit séances). Amincissement : forfait d'environ 250 € pour une perte de 5 kg. La Luxopuncture est pratiquée en France par plus de six cents personnes spécialement formées : médecins, kinés, infirmiers et professionnels du bien-être en instituts de beauté, spas ou centres de thalasso. Pour trouver une adresse près de chez vous, tél. 03 20 30 60 88. Pour en savoir plus : www.luxomed.com.

➡LA MISE EN GARDE DE VB : Pour un amincissement effectif et durable, le praticien doit offrir une prise en charge psychique, indissociable de la régulation de l'appétit produite par la stimulation des points réflexes.

VOTRE BEAUTÉ

Novembre 2009

BOOSTEZ VOTRE CERVEAU
Programmes sur mesure pour neurones ramollos

NOUVEAUX IMPLANTS
Des seins hyper sexy plus vrais que nature

MAKE UP
L'ŒIL DE CHAT EN 5 ÉTAPES

BACTÉRIES, VIRUS
4 pros au chevet de votre immunité

PULPEZ, ROULEZ MASSEZ
J'ai des rides, moi ?

À GAGNER
une semaine de thalasso pour deux personnes

300 CADEAUX BEAUTÉ
d'une valeur totale de 22 900 euros

Plus jeune plus longtemps

La vérité sans fard sur 25 crèmes antirides testées à l'aveugle

Les incroyables découvertes mondiales sur les actifs anti-âge

M 06402 - 828 - F: 3,00 €

MASSEZ PULPEZ ROULEZ

Tous les moyens sont bons pour faire peau fraîche et ferme, et surtout les plus simples. Petits accessoires de stimulation manuelle à utiliser avant sa crème de jour, ou cures intensives en institut par des pros de l'anti-âge ? On a choisi : on fait les deux !

Par **Yasmine Meurisse**

Il y a un an à peine, Patricia Pineau, directrice de la communication de la recherche L'Oréal, nous confiait : « On saura bientôt augmenter l'efficacité d'une crème anti-âge ou antitaches avec du froid, de la chaleur, ou une source lumineuse de faible énergie. » C'est en partie fait, comme le montrent les nombreux petits accessoires de stimulation pour le visage apparus récemment. Initiée par les techniques dermatologiques, cette nouvelle cosmétique « instrumentale » repose sur une synergie toute simple : on combine les effets mécaniques d'un appareil aux effets cosmétiques d'un soin pour booster son efficacité. Mieux, on sait aujourd'hui que toute stimulation effectuée sur la peau, en surface, « résonne » en profondeur sur les cellules responsables de la production de collagène et d'élastine, améliorant densité et élasticité. Du simple glaçon appliqué sur le visage chaque jour dans sa salle de bains au très technique palper-rouler effectué en institut, tous les stimuli sont bons pour densifier le tissu cutané.

Masser, palper, rouler : un réflexe judicieux à adopter dès 30-35 ans pour chasser la fatigue du visage, faire monter le rose aux joues et repousser l'apparition des rides aux calendes grecques. Besoin de raffermir l'ovale du visage, d'atténuer les poches, de retendre le cou ? Les quinquas mettront toutes les chances de leur côté en démarrant un traitement d'attaque en institut, dont elles entretiendront les résultats à domicile avec ces mêmes petits complices de la fermeté.

TOUTE STIMULATION DE LA PEAU, EN SURFACE, "RÉSONNE" EN PROFONDEUR SUR LES CELLULES RESPONSABLES DE LA PRODUCTION DE COLLAGÈNE ET D'ÉLASTINE.

LE FROID, ÇA CONSERVE

Version « roots ». Plonger son visage dans une bassine de glaçons, c'était le secret fraîcheur des icônes hollywoodiennes. Nous, on se contentera d'en passer un sur sa peau pour profiter de l'effet décongestionnant et tonifiant, le froid entraînant une vasoconstriction des vaisseaux superficiels et des pores. Bien, au réveil, pour lisser les poches qui se forment pendant la nuit et raffermir les paupières. Parfait aussi pour resserrer les pores des peaux mixtes et grasses et améliorer la tenue du maquillage.

VB AIME. Le naturel confondant de la méthode.

Version sophistiquée. Le Cryo-Tenseur du **Pr Christine Poelman (3)** produit un froid à 4° C qui décongestionne et raffermit.

Comment l'utiliser ? L'appareil branché sur le secteur, appliquez la partie métallisée froide sur la peau en la déplaçant par pressions sur le visage et le cou. Comptez trois minutes pour le traitement des poches, six pour l'ensemble du visage.

Combien ça coûte ? 174,90 €, au Club des Créateurs de Beauté (www.ccb-paris.com).

VB AIME. Magique pour se « refaire une tête » à toute vitesse, en fin de journée, même sur visage maquillé.

LA ROULETTE, ÇA DRAINE

À la maison. Toujours copiée, jamais égalée, la roulette Stimuloval signée **Jeanne Piaubert (4)** réalise une véritable gym douce de la peau. Ses picots coniques en élastique souple activent la microcirculation sanguine, favorisant ainsi la pénétration des actifs des soins appliqués ensuite. Les pressions alternatives stimulent également la circulation lymphatique pour drainer les toxines et éliminer les gonflements. Sans oublier l'effet raffermissant et remodelant sur les muscles peauciers.

Comment l'utiliser ? Une à deux fois par jour sur peau propre et sèche, déplacez le stimulateur quatre à six minutes sur le visage, le cou et le décolleté selon la gestuelle indiquée. Puis appliquez votre soin quotidien. L'épiderme est plus frais et plus rose. Pour des effets plus importants, comptez un mois d'utilisation quotidienne, le temps d'un renouvellement cellulaire complet.

Combien ça coûte ? 33 €. Renseignements au 01 53 77 55 55 ou sur www.jeannepiaubert.com.

VB AIME. Idéale le matin pour avoir un joli teint et le soir pour défatiguer et préparer la peau au soin de nuit.

En institut. Inspirée de la médecine traditionnelle chinoise, la luxopuncture stimule les points réflexes du visage au moyen d'un rayon infrarouge. Une chaleur douce draine la lymphe, libère les toxines, supprimant ainsi les gonflements et atténuant les cernes. Elle agit aussi sur les fibroblastes qui produisent le collagène et l'élastine et crée un effet lifting. Ressentis dès la première séance (30 min), les résultats ne s'installent durablement qu'à la troisième et quatrième séance. Huit sont préconisées (deux la première semaine puis une hebdomadaire).

Combien ça coûte ? 270 € les six séances. Spa Evyann, 77, rue Blomet, Paris 15e, tél. 01 40 43 91 05.

VB AIME. Le côté déstressant de ce traitement qui redonne vigueur aux contours du visage.

VOTRE BEAUTÉ

Décembre 2008
Janvier 2009

DÉCOUVERTE
La peau a son écosystème, préservez-le

INSTITUTS VIP
Les stars y vont, pourquoi pas vous

FORME ET DIÉTÉTIQUE
Le plan survie spécial fêtes made in Hollywood

PARFUMS
6 hommes en vue choisissent pour elles

GAGNEZ
les 20 meilleurs produits de beauté de l'année

TOUTES AU TOP

Les idées make up, les plus beaux cadeaux cosméto et le beauty planning des pros de la rédaction

M 06402 - 820 - F: 2,95 € - RD

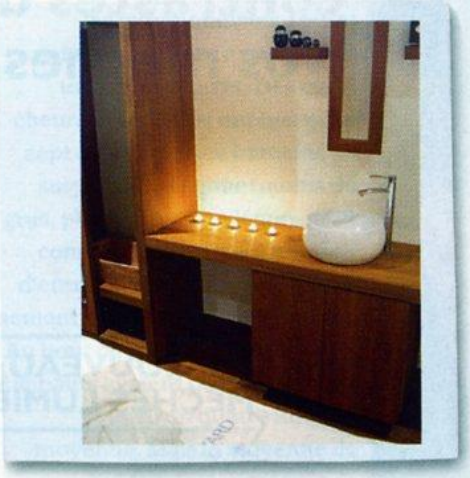
Instituts



Soins signature

Gestuelles originales et touchers délicats, approches novatrices de la peau ou formules de gourou, certains soins ne ressembleront jamais tout à fait aux autres.

Par **Emmanuelle Courrèges**



Ménard
Grand soin anti-âge Azami

SIGNÉ PAR : le plus célèbre institut de beauté japonais à Paris.

LE LIEU : près de la place de l'Opéra, l'espace est tout en raffinement, noir et or.

LE SOIN : il commence par des points de shiatsu sur le front, les joues et l'occiput, pour se détendre. La peau est démaquillée avec une crème chauffée sous vapeur puis nettoyée avec de grandes éponges japonaises. Après une exfoliation douce, on applique des serviettes chaudes. Le massage, mélange d'effleurages légers et d'acupression sur le crâne, dure plus d'une demi-heure. La crème est ôtée avec des serviettes chaudes. On termine par l'application d'une essence à base de collagène, une crème de jour et un contour des yeux.

LE PLUS : l'ozone, qui fonctionne pendant tout le soin ; le nécessaire pour se remaquiller en cabine et le petit thé vert.

LE MOINS : la mauvaise isolation (on entend la douche qui coule à côté). Dommage aussi qu'on nous laisse seule pendant le masque.

NOTRE AVIS : on a le teint frais et rose, jamais rouge, une vraie bonne mine. Même si ce n'est pas si dépaysant, c'est un très bon soin du visage, dans les règles de l'art.

LE PRIX : 160 €, pour 100 min. 21, rue de la Paix, Paris 1er, tél. 01 42 65 58 08.

[la note de VB : 8/10]



Spa Evyanne
Luxopuncture du visage

SIGNÉ PAR : une adepte des ondes électromagnétiques, sorte d'acupuncture sans aiguille pour retendre les traits du visage.

LE LIEU : un espace de plain-pied, vaste et clair, avec un corner coiffure.

LE SOIN : d'abord un démaquillage qui a tout d'un massage, puis la main sûre d'Evelyne, prêtresse des lieux, conduit le faisceau infrarouge sur les points réflexes : front, rides d'expression, cernes, contours du visage. L'embout lisse la peau, revient au même endroit ou se fixe durant quarante secondes. Après, on applique une crème liftante sur le visage, le cou et le décolleté.

LE PLUS : en quatre séances, les cernes sont atténuées, les poches lissées, grâce à la stimulation de la microcirculation et du drainage lymphatique. À la huitième séance, l'ovale est redessiné, les rides floutées.

LE MOINS : pas facile de caser dans son emploi du temps quatre rendez-vous sur deux semaines et quatre autres hebdomadaires.

NOTRE AVIS : un teint lumineux, un effet lifting en douceur et en cure pour les plus de 40 ans ; et un coup d'éclat en une fois pour les peaux plus jeunes.

LE PRIX : 360 € les huit séances de 30 min. 77, rue Blomet, Paris 15e, tél. 01 40 43 91 05.

[la note de VB : 9/10]

VOTRE BEAUTÉ

Février 2011

CHEVEUX
La kératine peut-elle les réparer et les densifier ?

MASCARAS VOLUMATEURS
Les 6 meilleurs du marché

LA LIPO-LASER
Nouvelle silhouette sans douleur ni anesthésie

MÉDECINE SUR MESURE
Plus de diagnostic sans génétique

PEAUX HYPER RÉACTIVES
Court-circuiter l'inflammation

25 secrets d'experts pour se booster en hiver

Cheveux, visage, corps, make up, esthétique, forme, diététique

M 06402 - 839 - F: 3,00 €

Blog

Quoi de neuf sur votrebeaute.fr ? *Par* **Elsa Margot-Amari**

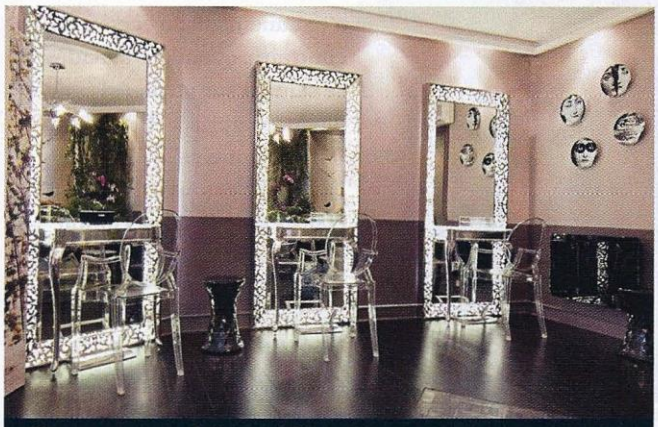


Cadeau

VOUS ÊTES DE PLUS EN PLUS NOMBREUSES À PARTICIPER AUX JEUX-CONCOURS SUR LE BLOG DE *VOTRE BEAUTÉ* ! À GAGNER CE MOIS-CI, LA CRÈME RICHE DÉSALTÉRANTE DE CLARINS, L'UN DES BEST-SELLERS DE LA MARQUE. AVEC SA TEXTURE DOUDOUNE ET SES ACTIFS HAUTEMENT NUTRITIFS, CETTE CRÈME APAISE ET REDONNE DU PEPS AUX ÉPIDERMES AGRESSÉS PAR LE FROID ET DÉSHYDRATÉS PAR LE CHAUFFAGE.
POUR LA GAGNER, RENDEZ-VOUS SUR WWW.VOTREBEAUTE.FR LE 2 FÉVRIER À PARTIR DE 8 H, RUBRIQUE « ACTUS ».

On a testé pour vous

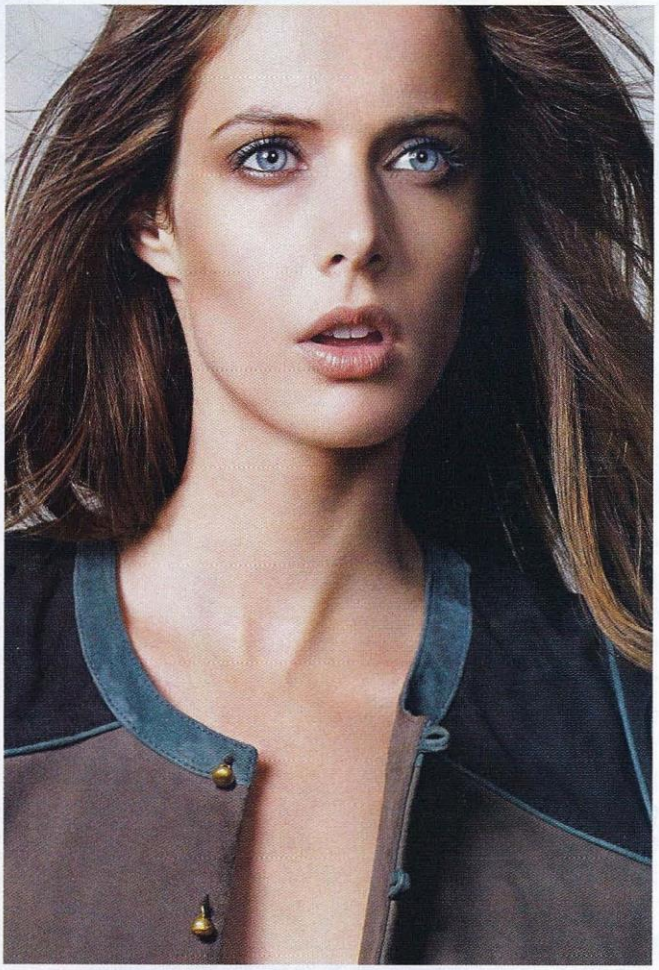
La luxopuncture, on vous en a déjà parlé. L'an dernier, cette méthode avait aidé une partie de la rédaction de *Votre Beauté* à perdre quelques kilos superflus et à retrouver un équilibre alimentaire sur le long terme. Chantal, notre rédactrice en chef adjointe, a cette fois testé ses effets sur le sommeil. Le résultat ? Connectez-vous à partir du 28 janvier sur www.votrebeaute.fr, rubrique « Coulisses », pour le récit de son expérience.



Conseils de pro

Marre des cheveux ternes en hiver ? Delphine Courteille, créatrice du Studio 34* et *hairdresser* de talent (elle œuvre en *backstage* des plus grands défilés depuis dix ans), vous livre ses secrets pour retrouver de l'éclat et arborer une chevelure brillantissime. Accessoires inédits, produits confidentiels, techniques en salon et astuces à faire chez soi, elle vous dit tout ! Dès le 4 février sur www.votrebeaute.fr, rubrique « Forums d'experts ».
*** 34, rue du Mont-Thabor, Paris 1er, tél. 01 47 03 35 35, www.delphinecourteille.com.**

➡ Nous contacter : redactionblog@votrebeaute.fr



Commentaires

Ça y est, 2011 est bel et bien entamé. Quelles nouveautés beauté aimeriez-vous voir apparaître cette année ?

Nora : « En 2010, les mascaras "boosteurs de cils" m'avaient bluffée. Maintenant, je rêve de voir le même principe adapté aux sourcils : un produit deux en un qui maquille tout en fortifiant ou en accélérant la pousse. »

Marine : « Avec l'arrivée sur le marché de nouveaux produits de médecine esthétique censés concurrencer le Botox, j'avais parié sur une baisse du prix des injections, mais je n'ai pas vu la différence. J'espère que ce sera pour cette année ! »

Anna : « C'est un peu utopique, mais j'aimerais avoir un petit robot "analyste de peau" dans ma salle de bains, qui me donne chaque matin très précisément les actifs dont ma peau a besoin pour la journée (selon mon programme : sport en plein air, bureau avec le chauffage, cocooning à la maison...), que ce soit sous forme de compléments alimentaires, de crème, de sérum, etc. Et pareil pour les cheveux, bien sûr ! »

Karina : « Mon rêve, ce serait une crème corps qui s'occupe de tout : nourrissante, autobronzante, amincissante et dépilatoire ! »

Retrouvez tous les témoignages sur www.votrebeaute.fr, rubrique « Astuces et conseils ».

PHOTOS FRÉDÉRIC FARRÉ / RÉALISATION AÏNA DE BURE ET DR

BIA

1,90€ seulement

Avril 2009



Exclusif!
LE RÉGIME ANTI DÉPRIME
Mincir avec le sourire

Peut-on réussir en étant gentille?

Le top 100 des accessoires de l'été

MOI EN BLONDE
Tous nos conseils pour ne pas se rater

ELLES VIVENT DANS LE MENSONGE
(et ne s'en portent pas plus mal)

CHUT!
ON S'AIME AU BUREAU

LUI ET MOI, C'ÉTAIT PLUS ÇA
Comment on a réveillé notre libido

POUR UNE NUIT OU POUR LA VIE?
Testez son potentiel amoureux

T 01026 - 350 - F: 1,90 €

4 Anti stress pour flippées du frigo

Si vous vous jetez sur la pizza à la moindre contrariété, le truc qu'il vous faut, c'est une association bien dosée de techniques anti-stress pour rétablir votre équilibre émotionnel. Bonus plaisir : il n'y a pas que l'appétit que ça calme puisque ça vous aidera à avoir une meilleure perception de votre corps.

Le plan d'attaque. La Luxoponcture (acupuncture par faisceau infrarouge, sans aiguille) cible les points réflexe, responsables des compulsions alimentaires. On était sceptique. Et… ça marche. Au premier coup de speed, on a ouvert et refermé aussitôt le frigo, mue par une force dissuasive. Le prix varie en fonction de l'objectif, à raison d'une à deux séances par semaine (ex : 5 kg = 250 €).

• Chez les professionnels de la santé et du bien-être, infos sur www.luxomed.com.

Le coup de pouce. D'abord, on respiiire (voir l'interview du Dr Curtay p. 82) ! Mais pas n'importe comment. La technique de Chico Shigeta (www.shigeta.fr), spécialiste du bien-être : debout, le dos droit, une main sur l'estomac, l'autre sur le bas du dos, expirez complètement l'air par la bouche en imaginant que le nombril va se coller au dos. Attendez 5 secondes, lâchez et respirez normalement 30 secondes. Recommencez pendant 3 min, à raison de 3 fois par jour. On fait aussi appel aux Fleurs de Bach pour doper l'estime de soi avec le pin sylestre (Pine), calmer la peur de l'échec avec la mimule (Mimulus) et apaiser les sautes d'humeur avec l'impatiente (Impatiens). Mélangez celles qui vous intéressent et diluez 4 gouttes de chaque, quatre fois par jour, dans un verre d'eau. (12,40 € le flacon de 20 ml). Et, comme la stressée a tendance à jouer au yoyo avec son poids, on tape en local, deux fois par jour, avec des crèmes minceur et fermeté.

L'entretien. Trois séances de Luxoponcture, tous les 3 à 6 mois + les fleurs de Bach en cas de coup de blues + un lait raffermissant à l'année.



Concentré de Lait Raffermissant et Lissant, Amande de L'Occitane, 20 m, 35,50 €. Sérum Fermeté Perfect Curves, Dove, 150 ml, 11,50 €.

5 Coaching anti-rondeurs

Seule contre tous (les bonbons, un jules gourmand), vos bonnes résolutions sont du genre à fondre plus vite qu'un carré de chocolat sous la langue (miam !). Le truc qu'il vous faut ? Des soins cabine ultra toniques, qui agissent tant sur la fermeté de la peau que sur les rondeurs. Bonus : le massage manuel permet de reprendre contact avec son corps.

Le plan d'attaque. On se fait suivre de près par un regard et des mains bienveillantes qui savent caresser (fermement) dans le sens du poil. Première option : pour celles qui ont aussi besoin d'un suivi diététique, on vise le programme Minceur Haute Définition de Clarins. Le concept ? Une cure qui mixe dix soins cabine personnalisés (en fonction du type de cellulite) et trois consultations avec un nutritionniste pour ajuster le tir dans l'assiette (885 €). Deuxième option : L'Éveil Affinant Haute Beauté de Carita, un traitement chic de choc, qui cible autant la minceur que la fermeté de la peau. Gommage + palper-rouler (hyper tonique !) + masque modelant + diffusion du concentré affinant réalisée via un appareil qui distille des ondes vibratoires. Le but ? Chasser les toxines. Chochottes s'abstenir… On avoue, on a négocié pour baisser le voltage (1 110 €, 10 séances + 2 produits minceur). Dans les deux cas, il faut aimer les techniques toniques.

Le coup de pouce. Une crème amincissante dont la texture tendre permet un vrai massage. Allongée sur le dos, jambes tendues et tête relevée, effectuez des pressions glissées sur les hanches et le ventre avec les poings fermés. Idéal pour faire pénétrer les actifs et favoriser la circulation sanguine, selon Dominique Rist, Responsable de la Formation Clarins.

L'entretien. Un soin toutes les 4 à 6 semaines + des massages perso en relais.



Gel Anti-Cellulite Good Bye Cellulite, Nivea, 200 ml, 11 €. Soin Réducteur Cellulite, Minceur Café Vert d'Yves Rocher, 200 ml, 30 €. Soin Hydratant Amincissant Retinol Anti-Cellulite Intensive, Roc, 150 ml, 23,40 €.

ça me plaît, je le fais

&MODES TRAVAUX

MONDADORI FRANCE

2 € novembre 2008 - n° 1296

déco enfant

ON RELOOKE LEUR CHAMBRE EN 1 WEEK-END

beauté

10 ANS DE MOINS EN 15 COUPS DE BLUFF

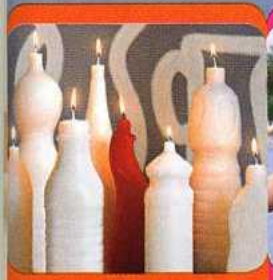
AVEC LE REGIME WeightWatchers®

je maigris à coup sûr !

28 MENUS BUDGET LEGER FACILES A FAIRE

+ LES SECRETS DE NOS LECTRICES POUR REUSSIR

FRANCE METRO : 2 € - ANT/GUY : 2,50 € - REU : S/2,50 € - A/S € - BEL : 2,60 € - CH : 4,70 FS - CAN : 4,95 $ CAN - D : 6 € - AND : 2,10 € - A : 4,50 € - ESP : 3,80 € - GR : 3,80 € - ITA : 3,90 € - LUX : 2,60 € - MAROC : 25 dh - NL : 4,10 € - PORT. CONT : 3,80 € - TUN : 3900 DTU



Déco
On fait nos bougies



Mode
La maille a la cote !



Maison
On prépare son jardin à l'hiver



Cuisine
Idées fondantes au fromage !

+



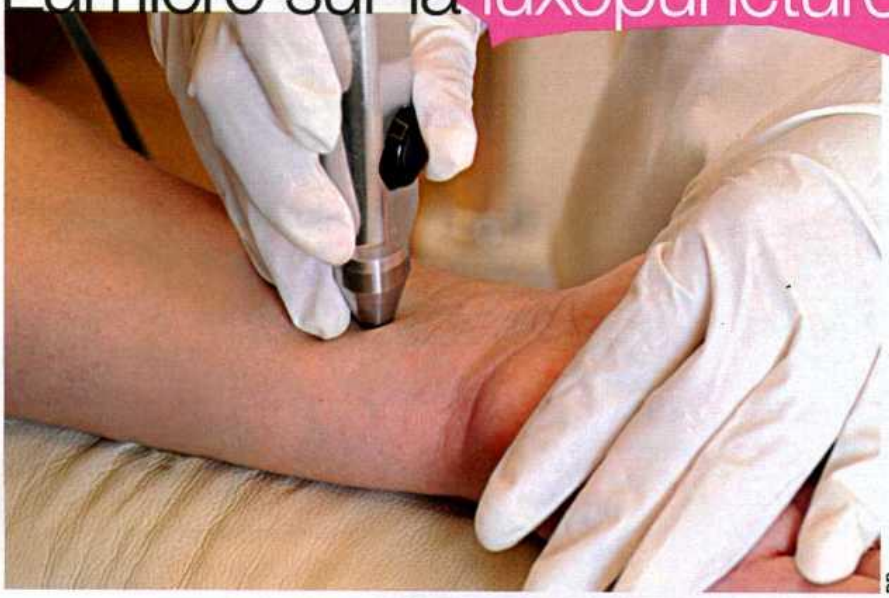
Plein d'idées à picorer

T 01054 - 1296 - F: 2,00 €

& Ça change ma vie

par Ingrid Haberfeld

Lumière sur la luxopuncture



DR

Vous souhaitez perdre du poids, arrêter de fumer ou mieux dormir ? Tournez-vous vers la luxopuncture, une méthode récente et prometteuse.

Comment ça marche ?

Selon la médecine traditionnelle chinoise, l'énergie vitale circule dans le corps le long de canaux appelés méridiens. Ces derniers sont parcourus par les points réflexes, les points d'acupuncture, reliés à notre système nerveux. La luxopuncture stimule ces points non avec des aiguilles mais par le biais d'un faisceau infrarouge. L'opération est indolore.

Quelles sont les indications ?

- **Perdre ses kilos superflus**. La luxopuncture aide à réguler l'appétit (en parallèle avec un régime alimentaire). Durée de la cure : une séance par semaine pendant la période d'amincissement, puis trois séances d'entretien tous les trois mois. Prix conseillé de la cure : 250 € pour un objectif de 5 kg ; 450 € pour un objectif de 10 kg ; 750 € pour 20 kg.
- **Arrêter de fumer.** En rééquilibrant le système hormonal (endorphine et dopamine), la luxopuncture diminue l'envie de fumer, tout en agissant sur les symptômes du sevrage (anxiété, nervosité, excès d'appétit). Elle atténue l'irritation de la sphère ORL (sinus, gorge…) causée par la fumée de cigarette. Durée de la cure : trois à cinq séances consécutives, puis trois mois de suivi. Prix conseillé de la cure : 250 €.
- **Lutter contre le stress.** En régulant la production d'endorphine et de sérotonine, deux hormones du bien-être, la luxopuncture agit de façon bénéfique sur l'humeur, libère les tensions, améliore le sommeil, la capacité de concentration et procure un meilleur recul par rapport au quotidien. Durée de la cure : une séance par semaine durant sept semaines, puis une séance d'entretien tous les trois à six mois. Prix conseillé de la cure : 250 €.

Les contre-indications

Ne pas être enceinte.

Liste des praticiens sur

www.luxomed.com

Les p'tits plus de Modes &

Pratique et ludique

Des fruits coupés en quartiers et présentés en sachet, voilà la bonne idée de Crudi et Avenance Enseignement pour que nos enfants mangent plus de fruits à la cantine. Résultat : une consommation de fruits 3 à 4 fois supérieure à l'habitude !

On les met au vert

Jusqu'à fin novembre, les enfants inscrits dans un club de golf peuvent inviter gratuitement leurs copains à partager une partie et un goûter avec eux. L'occasion de leur faire découvrir un nouveau sport. www.ffgolf.org

ÇA ME PLAIT, JE LE FAIS

Pour retrouver du tonus, buvez tous les matins un verre de jus de pomme frais. Ce fruit contient des vitamines A, C et quasiment toutes celles du groupe B, des oligoéléments (fer, phosphore, magnésium et silice), ainsi que du fructose, un sucre hautement énergétique. En quelques jours, vous serez en pleine forme.



SUCRE SALE

On a la solution

Comment aider mon bébé enrhumé à mieux respirer ? Elodie, Paris

La meilleure solution consiste à utiliser un mouche-bébé. Couchez l'enfant sur le côté, posez votre coude sur ses genoux, votre avant-bras sur ses bras et tenez sa tête avec votre main. Pulvérisez du sérum physiologique dans la narine. Introduisez-y un embout du mouche-bébé délicatement, et placez l'autre dans votre bouche. Aspirez doucement. Un filtre recueille les mucosités. Mouche-Bébé ProRhinel, Novartis Santé Familial, 9 € ; Kit nasal de Bébisol, 12,50 €.

Adressez-nous vos questions par mail : redaction@modesettravaux.com

1€10

Maxi

N° 1154 Du 8 au 14 décembre 2008



Avec nos astuces et remèdes naturels

Passez l'hiver en pleine forme !

Vous cherchez un travail stable ?
Voici des emplois qui ont de l'avenir...

Vos enfants sont les rois du désordre ?
Découvrez comment les inciter à ranger

Profitez des fruits exotiques
Offrez-vous une évasion gourmande

Une belle leçon de courage
"Pour vivre avec la maladie, je fais comme si tout allait bien !"

Nos trucs pratiques vont vous simplifier la vie



Volailles festives



Le chocolat en fête !

Faites-vous plaisir sans vous ruiner !

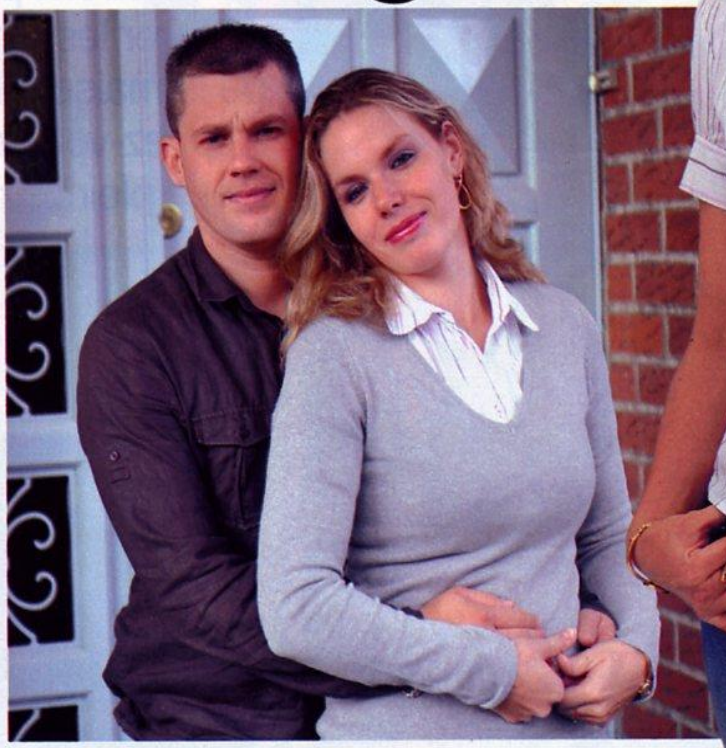
T 03322 - 1154 - F: 1,10 €

étropole: 1,10 € - DOM: 2,20 € - Bel: 1,30 € - CH: 2,50 FS - Esp: 1,70 € - Gr: 2,05 € - Ita: 1,95 € - Lux: 1,40 € - Mar: 17 DH - Port Cont: 1,60 € - Tun: 1900 DTU - TOM A: 540 FCFP - TOM B: 240 FCFP - Gabon A: 2000 CFA - Zone Afrique: 1500 F

Laetitia a perdu 23 kilos

"Comment j'ai réussi à supprimer mes fringales"

En arrêtant le sport, Laetitia ne se doutait pas qu'elle allait prendre tant de poids. Elle s'est reprise en main en rééquilibrant sa production hormonale.

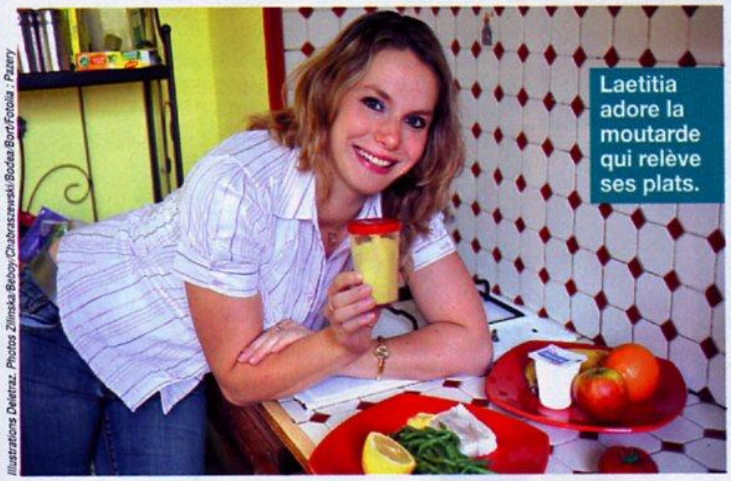


C'est un long processus qui a amené Laetitia a prendre du poids. « Adolescente, j'étais très sportive et je pratiquais sept heures de sport par semaine : de la natation, du badminton, de la danse… » Puis, Laetitia rencontre son mari. Elle arrête alors toute activité physique pour se consacrer à l'homme qu'elle aime. Et patatras ! La première année, elle prend 10 kilos. « Il faut dire que je continuais à manger de la même manière : du chocolat, des pâtes, beaucoup de féculents… Mais, je ne m'alarmais pas. »Laetitia ne se pèse jamais. Elle ne se sent donc pas grossir. Quand elle n'entre plus dans son pantalon taille 40, elle se contente d'acheter une taille 42. Kilo après kilo, elle gravit les tailles. « Avec l'arrivée de mes deux enfants, la situation a empiré. À chaque grossesse, je prends 5 kilos de plus. Un jour, dans une cabine d'essayage, je me rends compte que je n'entre plus dans une taille 44. Je prends alors conscience que je suis allée trop loin. Moi qui n'ai pas un palais sucré, je mange des paquets entiers de gâteaux. Par pulsion… Je vis alors mon poids comme une fatalité. En dix ans, je suis passée de 55 à 93 kilos. » Laetitia croise une amie qui a perdu 5 kilos en suivant des séances de Luxopuncture accompagnées d'un rééquilibrage alimentaire. Elle est tentée par l'expérience, qui représente un effort financier, ces séances n'étant pas prises en charge par la Sécurité sociale. « Mon mari est artisan et je suis hôtesse de caisse. Mon époux est sceptique mais décide de me faire confiance. Je prends rendez-vous. Quand on est décidé, rien ne peut vous arrêter. »

Je cuisine mes repas au court-bouillon minute

Lors de la première séance, la diététicienne dresse un bilan de l'alimentation de Laetitia et lui propose de réviser celle-ci. Plus qu'un régime, il s'agit d'une nouvelle façon de s'alimenter. Plus équilibrée, mais qui prend en considération les goûts de Laetitia. « Je dois consommer des aliments que j'aime si je ne veux pas ressentir de frustrations qui me conduiront à l'échec. Petit à petit, je vais m'approprier cette alimentation. Je reprends vite goût aux aliments. Je redécouvre les saveurs naturelles des légumes, de la viande, du poisson et des fruits. »

La diététicienne propose à Laetitia différents types de cuisson : en papillote, à l'étouffée ou au four… « Très vite, je prends l'habitude de cuisiner au court-bouillon, mais à ma façon. Je place mes légumes, mon poisson ou ma viande dans un bol Tupperware. J'ajoute un peu d'eau, du sel, parfois quelques aromates, et souvent de la moutarde, que j'adore. Je ferme le bol et je le passe au micro-ondes. En quelques minutes, mon plat principal est prêt. »

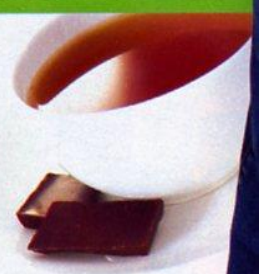


Laetitia adore la moutarde qui relève ses plats.

Illustrations Delétraz. Photos Zilinska Bobo/Chabrasewski Bodea Bort/Fotolia - Pazery

Des repas mieux structurés

Pour perdre du poids sans avoir faim, Laetitia doit éviter de sauter des repas. Le matin, un jus d'orange frais accompagné de deux tartines de pain complet à la confiture. Le déjeuner et le dîner sont les deux moments clés de la journée. Ces deux repas doivent être composés de 200 g de légumes cuits ou (et) crus et de 150 g de viande blanche ou de poisson. En dessert, elle peut manger 40 g de fromage ou un yaourt nature sans sucre, un fruit frais et un thé sucré. Elle s'accorde un thé sans sucre entre 10 et 11 heures et un goûter avec deux carrés de chocolat noir à 70 %, et un thé.





Avant



90 kilos

« Après avoir arrêté le sport, je me suis mise à prendre du poids. Plus de 35 kilos en dix ans, car je n'ai pas du tout voulu modifier ma façon de m'alimenter. »

Les menus types de Laetitia



Le matin : un jus d'orange frais + 2 tartines à la confiture ou un bol de Spécial K.



Au cours du déjeuner et du dîner : 200 g de légumes cuits ou crus + 150 g de viande blanche ou de poisson + 40 g de fromage ou un yaourt nature + un fruit frais + un thé sucré (un morceau de sucre).



Au goûter : un thé sans sucre + 2 carrés de chocolat noir à 70 %.

Mes nouvelles règles d'or

J'ai perdu du poids, mais je sais qu'il va falloir continuer à respecter cet équilibre alimentaire si je ne veux pas reprendre tous ces kilos. Je respecte donc ces nouvelles règles :

- Je ne m'interdis pas d'aliments. Mais je limite la consommation de certains d'entre eux à une seule fois par semaine : les pâtes, le riz, les pommes de terre, les fruits très sucrés tels que la banane, les cerises ou le raisin, les carottes crues, la viande rouge et les féculents...
- Je dois manger trois morceaux de sucre par jour. Je les prends avec mon thé, qui termine tous mes repas.
- À l'exception du thé, je bois entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour.
- J'évite le pain blanc et je m'accorde deux tranches de pain complet par jour. Je ne dépasse pas cette quantité. Je les consomme soit le matin au petit-déjeuner, soit à raison d'une tranche par repas.
- Comme tout le monde, il m'arrive de faire de temps en temps un repas de fête ou bien des excès. Dès le lendemain, je fais un peu plus de sport et je suis un peu plus stricte.

« Je suis redevenue une sportive »

« En perdant du poids, j'ai habitué de nouveau mon corps à bouger et j'ai commencé à me sentir mieux. J'ai donc eu envie de recommencer à faire du sport. » Chaque matin, Laetitia fait 30 abdominaux, 30 fessiers et 10 minutes de stepper. « Une fois par semaine, je me rends à la piscine pour nager et faire un sauna. C'est ma petite récréation personnelle. Et je cours une fois par semaine avec mon mari. Jusque dans le sport, nous avons retrouvé le plaisir d'être ensemble. C'est un nouveau départ pour nous ! Nous sommes de plus en plus amoureux. »

La luxothérapie : l'acupuncture contre les envies

« Je n'aurais pas pu faire tous ces efforts sans mes séances de luxothérapie. Désormais, mon corps est en paix. Je ne suis plus tentée par tous ces aliments industriels, raffinés et trop caloriques. » Comment fonctionne la luxothérapie ? En stimulant les points d'acupuncture au moyen d'un faisceau infrarouge qui génère de la chaleur, on agit sur les flux hormonaux. « Mes séances sont totalement indolores. Seul effet secondaire, un peu de fatigue après le traitement. » Pendant la période d'amincissement, une séance par semaine est conseillée, puis 3 séances d'entretien tous les 3 à 6 mois. Les tarifs évoluent selon le poids à perdre : 250 € pour 5 kg, 450 € pour 10. « Ces séances m'ont été si bénéfiques, que mon mari, qui était sceptique, s'est lui aussi inscrit. Il a perdu 14 kilos et s'est remis au karaté. » Pour connaître les 600 centres pratiquant la luxothérapie : www.luxomed.com ; rubrique luxopuncture/ où pratiquer.



Durant une séance de luxothérapie, une trentaine de points sont stimulés par le praticien. Entre deux séances, le thérapeute recommande de presser pendant 2 mn, avec le doigt ou un objet rond (stylo), ces trois points qui améliorent notre appétit. Ces points doivent être stimulés avec un mouvement circulaire dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour calmer vos envies, suivez donc ces conseils.



- **Le point 36 de l'estomac : localisé sous le genou, à droite, il permet d'apaiser le stress et les troubles digestifs qui y sont liés.**
- **Le point de l'hypothalamus : placé sur l'oreille *(voir dessin)*, il régule la fébrilité ainsi que les troubles de la ménopause.**
- **Le point chiapi : situé sur l'aile du nez, il calme les compulsions et les envies.**





Propos recueillis par Joëlle Pierrard

1€20

Maxi

N° 1248 Du 27 septembre au 3 octobre 2010

Après des année
de bons et loyaux service
« J'ai perdu mo
emploi pou
une poignée d
chocolats »



Sexualité des femmes
Enfin, nous osons penser d'abord à notre plaisir !



Leur forme, leur couleur, leur apparence

Nos mains révèlent notre personnalité !

À lire avant de faire vos courses
Avec nos conseils, vous ferez de bonnes affaires !

Envie de faire un bébé ?
Mettez toutes les chances de votre côté !

Nos trucs pratiques vont vous simplifier la vie

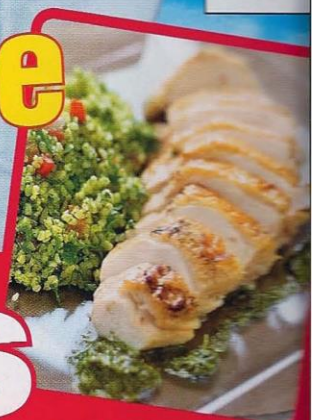
T 03322 - 1248 - F: 1,20 €







Tout le monde va adorer !



Nos bonnes recettes au poulet

Métropole : 1,20 € - DOM : A : 2,30 € - B : 1,70 € - Bel : 1,40 € - CH : 2,60 FS - Esp : 1,70 € - Gr : 2,00 € - Ita : 2,00 € - Lux : 1,50 € - Mar : 19 DH - Port Cont : 1,70 € - Tun : 2100 DTU - Canada : 3,50 $ Can - TOM A : 600 FCFP - TOM B : 260 FCFP - Zone Afrique A : 2300 CFA - Zone Afrique B : 1700

Préparez bien votre
Augmentez vos



Envie d'un enfant ? Préparez votre organisme à ce moment de bonheur. Vous faciliterez ainsi sa conception et protégerez votre santé et celle de votre bébé.

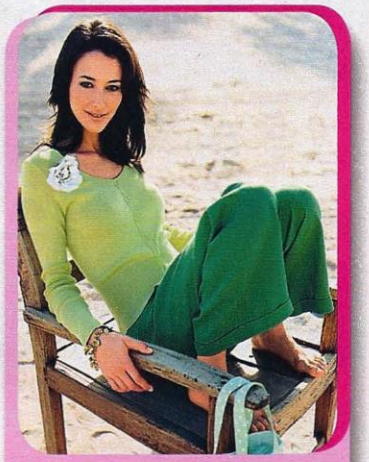
Aujourd'hui, les femmes envisagent d'avoir un enfant tardivement. L'âge du premier enfant se situe ainsi vers 30 ans alors qu'il était fixé à 25 ans au cours des années 80. Conséquence : les femmes veulent un enfant dès qu'elles l'ont décidé. La nature ne satisfait malheureusement pas toujours leur désir immédiat. D'autant qu'il faut préparer physiquement et mentalement son corps à ce changement. **Beaucoup de facteurs peuvent compromettre une grossesse :** les stress du chômage ou, à l'inverse, du surmenage, par exemple. Le tabac, un poids trop élevé ou un mauvais équilibre nutritionnel peuvent également faire échouer vos tentatives d'être enceinte ou, pire, créer des malformations chez l'enfant. Une grossesse, c'est du sérieux ! Et pour mettre toutes les chances de votre côté et du côté de votre bébé, suivez ces conseils.

Arrêtez de fumer

Beaucoup de femmes décident d'arrêter de fumer lorsqu'elles apprennent qu'elles sont enceintes. Or, il faudrait mieux entreprendre cette démarche quelques mois avant, c'est-à-dire dès que l'envie d'avoir un enfant apparaît. **Profitez de ces quelques mois pour désintoxiquer votre organisme qui est saturé de métaux lourds, de goudron et de nicotine.** Tous ces polluants diminuent la fertilité. Ils multiplient également les risques de fausse couche des premiers mois et de grossesse extra-utérine. Fumer en début de grossesse peut aussi entraîner un retard de croissance du fœtus. Autre bonne raison pour anticiper ce projet : vous avez plus de chances de réussir le sevrage avant d'être enceinte, la grossesse vous demandant beaucoup d'autres efforts.



Et vous ne pourrez pas tout faire en même temps ! Pour y arriver plus facilement, vous pouvez faire appel à un tabacologue (liste des praticiens sur www.sosprevention.info/centre tabacologie.htm ou www.tabacologie.fr). La pratique de l'hypnose remporte aussi un franc succès, le sevrage tabagique étant la première indication de cette thérapie (liste des pratiquants sur www.hypnose.fr ou au 01 42 51 68 84). Enfin, une nouvelle technique offre de bons résultats : la luxopuncture. Cette thérapie consiste à stimuler les points d'acupuncture au moyen d'un faisceau infrarouge. Trois à cinq séances suffisent pour diminuer l'envie de fumer. Infos sur www.luxomed.com, rubrique luxopuncture/où pratiquer.



Chassez le stress

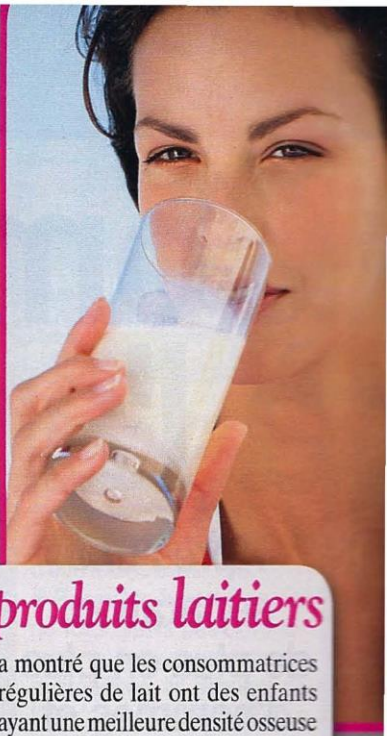
Les femmes sont plus sensibles au stress que les hommes. Et celui-ci peut influer sur la fertilité. En effet, **le flot des hormones du stress (cortisol, adrénaline et noradrénaline) peut empêcher la conception.** Si vous voulez avoir un enfant, commencez par évacuer votre stress :

- Pratiquez la respiration abdominale : respirez en gonflant le ventre et expirez en le creusant dès que vous vous énervez.
- Partagez vos soucis en parlant avec des personnes de confiance.
- Offrez-vous des petites compensations : une soirée cinéma, une promenade, un bouquet de fleurs…
- Faites une cure de magnésium. C'est un calmant naturel.
- Mettez-vous au soleil, car il stimule la mélatonine qui favorise la détente.
- Faites du sport.

Photos Agence Roury ; Getty/Think Stock/Jupiter Unlimited ; Caro, Burger/Phanie ; Bernager/Daily Mail Agence ; Jupiterimages ; I love images/Blend

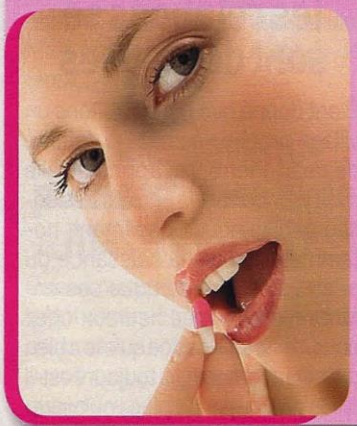
grossesse

chances d'avoir un beau bébé



Prenez un complément alimentaire à base de vitamine B9

En France, les femmes ne mangent pas assez de fruits et légumes. Or, ce manque peut avoir une incidence importante si vous souhaitez un enfant. Une déficience en folates (la vitamine B9) peut être à l'origine d'une malformation du tube neural grave et handicapante chez l'enfant (une ouverture dans la colonne vertébrale ou le cerveau). Pour l'éviter, c'est avant la grossesse qu'il faut agir et durant les premiers mois. **C'est pourquoi l'Agence française de santé et sécurité alimentaire recommande une supplémentation en vitamine B9 deux mois au moins avant la conception et quatre semaines après.** L'idéal ? Une cure dès le désir d'enfant et jusqu'à la fin du premier trimestre de grossesse. Vous avez le choix entre trois compléments : une formule vitaminée simple, Femibion de Merck (12,40 € la cure de deux mois) et deux formules enrichies en oméga 3, Feminabiane Conception de Pileje (18 € la cure d'un mois) et Sérénité Grossesse de Synergia (30 € la cure de deux mois), dans les pharmacies.



Consommez des produits laitiers

Le lait, c'est pour les bébés ! Et les futures mamans ! Une étude américaine menée sur 36 000 infirmières a révélé que les femmes consommant quatre produits laitiers par jour protègent leurs enfants de la sclérose en plaques. Une autre étude a montré que les consommatrices régulières de lait ont des enfants ayant une meilleure densité osseuse à 16 ans et qu'elles préservent leur propre capital osseux. **Pour prévenir l'ostéoporose, commencez bien avant la conception !**

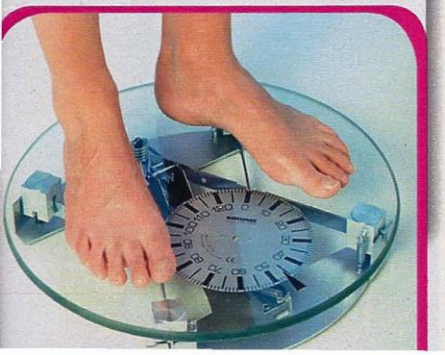
Coloriez vos assiettes

Vous n'aimez que les pommes de terre, le riz et les œufs ? C'est le moment de passer à la couleur en mangeant des choux, de la salade, des carottes, du melon, des abricots ou des mangues. **Selon une étude japonaise, tous ces fruits et légumes renferment des pigments qui vont protéger bébé de l'asthme.** Plus vous commencerez à en manger avant la conception, plus grands seront les bénéfices pour votre enfant.



Stabilisez votre poids

Si vous êtes en surpoids ou bien obèse, vous multipliez de trois à cinq fois les risques d'être atteinte de diabète ou d'hypertension pendant votre grossesse. **Vous doublez également l'éventualité de subir une césarienne.** Quant aux nouveau-nés, ils ont davantage de risques de se retrouver en réanimation. Donc, ne vous dites plus : *Je maigrirai après.*



N'attendez pas trop longtemps

Il est bien tardif, l'âge pour avoir un premier enfant ! Beaucoup de médecins commencent à s'en inquiéter. À 25 ans, une femme a une chance sur quatre d'être enceinte à chaque cycle. Ce taux décroît assez vite et il est quasiment nul à 45 ans. Ce qui est vrai pour une femme l'est aussi pour un homme. Ainsi, un homme de 45 ans mettra cinq fois plus de temps à concevoir un enfant qu'un homme de 25 ans. Et plus vous avancez en âge, plus vous avez un risque de fausse couche. Au-delà de 35 ans, le risque d'avoir un enfant trisomique grimpe aussi en flèche. Passez donc aux actes avant cet âge. La période qui est la plus propice ? Entre 25 et 30 ans. Pour en savoir plus sur la fertilité et l'aide médicale à la procréation : www.unbebepourdemain.fr.



ELLE

www.elle.fr

LILLE
BONNES ADRESSES ET BONS PLANS BIO ET ÉCOLOS

CELLULITE
LE BEST OF DES MÉTHODES QUI MARCHENT

MODE
52 BONS LOOKS A PETITS PRIX

CHEVEUX
TOUS LES TRUCS POUR SAUVER UNE COUPE RATÉE

VÉCU "MA BELLE-MÈRE VOULAIT MA PEAU"

DENI
MOLLETO
MILITAIR
LA LEÇO
DE MOD
DES PEOPL

BLUFFANT
LOUIS
BOURGOI
SORT L
GRAND JE
PAGE 14

HEBDOMADAIRE. 2 AVRIL 2010
M 01648 - 3353 - F: 2,00 €

MASSAGES, ALIMENTATION, SPORT...

12 CELLULITE KILLERS

Ras le bol de la cellulite ? Attaquez-la radicalement. **Voici les méthodes éprouvées** à combiner pour une efficacité visible. A vous la peau lisse !

Quand tout va bien, on a 5 à 6 millimètres de graisse entre la peau et les muscles. Mais, quand on a de la cellulite, cette épaisseur passe à 10 voire jusqu'à 60 millimètres, même chez les minces. La cellulite est un phénomène complexe : « Du gras qui s'accompagne parfois de rétention d'eau ou de fibrose (les fibres de la peau se durcissent en profondeur autour du gras) », rappelle le Dr Philippe Blanchemaison, phlébologue. L'injustice, c'est que plus on a de gras, plus il est difficile de le brûler car plus on le stocke ; alors que plus on est brindille, plus il est facile d'éliminer les excès. Explication : « Lorsque les adipocytes sont de petite taille, ils sont encore actifs et déstockent plus facilement le gras. Plus ils sont gros, plus ils sont pro-inflammatoires et propices au stockage », explique Alain Géloën, directeur de recherche au CNRS et conseil en communication scientifique Nivea. **La seule attitude payante pour tenter de « décapitonner » la silhouette consiste alors à combiner plusieurs techniques.** Equilibrer son assiette, stimuler localement sa peau et les rondeurs (crème, massages, machines) et faire de l'exercice physique. « Ce qui a été déstocké doit être tout de suite éliminé et ça ne se fait pas miraculeusement par les urines ou par la transpiration ! Le moyen le plus efficace, c'est de bouger. Si on ne le fait pas, la graisse délogée sera restockée », prévient la kinésithérapeute Jocelyne Rolland*. Seule la lipoaspiration, réservée aux cas extrêmes de volumes localisés, retire carrément des adipocytes. Mais le résultat obtenu n'est pas pérenne. « Il reste toujours un peu de cellules souches prêtes à produire de nouveaux adipocytes », prévient Alain Géloën. Vous l'avez compris, pour avoir la cuisse lisse, il est indispensable d'associer deux ou trois des méthodes suivantes et d'être assidue.

1 Manger anticapitons

Ça ne veut pas dire se mettre à la diète stricte. Il s'agit plutôt de faire un choix judicieux d'aliments capables de lutter à la fois contre la rétention d'eau, la fabrication du gras et la fibrose. La touche 2010 ? Eviter l'inflammation. « Dès qu'il y a surpoids, il y a inflammation. C'est le cas aussi, localement, là où le tissu adipeux s'est développé. En réduisant l'inflammation, on facilite l'amincissement », explique la nutritionniste Catherine Serfaty-Lacrosnière **. Voici les règles simples à retenir :

✔ **N'oubliez pas les protéines.** Elles permettent de diminuer le tissu adipeux tout en renforçant la masse musculaire. Elles améliorent aussi la paroi des vaisseaux sanguins et lymphatiques, une « contention » naturelle bienvenue. Les plus anti-inflammatoires : le poulet, la pintade, la dinde, le saumon, le thon, la truite.

✔ **Prenez une cuillerée à soupe d'huile de colza** par repas et une petite poignée d'oléagineux par jour (noix, amandes, noisettes). « Ces oméga-3, champions de la protection vasculaire, jouent aussi un rôle favorable pour le déstockage des adipocytes », précise Valérie Espinasse, micronutritionniste.

✔ **Faites le tri parmi les fruits et légumes.** Limitez au maximum les crudités qui font gonfler, exception faite du concombre, riche en potassium. Préférez pour vos entrées les avocats, les asperges, les poivrons marinés. Les autres bons plans anti-inflammatoires : le jus de grenade (non sucré), les fruits rouges, le raisin, les airelles séchées, la patate douce, les choux, l'artichaut, le poireau, les épinards. On agrémente le tout d'oignon, d'ail, de ciboulette, de cumin, de curcuma, de gingembre et de noix de muscade.

✔ **Et blacklistez :** les sucres rapides, qui, non seulement, se transforment en gras, mais qui, en plus, entretiennent le côté fibrose en rigidifiant le collagène ; le sel rajouté dans l'assiette ; les eaux gazeuses, trop salées, excepté La Salvetat ; les sodas light, leurs additifs et édulcorants sont des humectants qui favorisent la rétention d'eau.

* Auteure de « 10 minutes par jour pour remodeler votre silhouette » (Albin Michel). A paraître le 21 avril.

** Coauteure avec Marie-Christine Deprund des « Secrets de l'alimentation anti-inflammatoire » (Albin Michel).

2 Adopter les chaussures à bascule

Leur semelle courbe crée une instabilité permanente, y compris à l'arrêt, qui oblige à bien dérouler le pied au sol quand on marche. Les bénéfices ? Primo, les muscles profonds responsables du maintien et du gainage s'activent beaucoup pour compenser ce déséquilibre. On se tient mieux et la posture se redresse. Deusio, on adopte une marche dynamique qui sollicite encore plus les muscles du bas du corps (+ 37 % pour les cuisses avec la basket MBT, pionnière du genre) et plus longtemps (+ 5 % pour la Starlit de Scholl). Comme les muscles travaillent, le retour veineux et la circulation sont activés, ce qui est tout bénef pour la texture de la peau. Seule condition : les porter au moins 30 minutes par jour.

3 Se muscler dans l'eau

Côté exercice physique, il n'y a rien de mieux, disent tous les pros du capiton. « La pression hydrostatique est permanente tout au long de la séance d'Aquagym, ce qui lisse un peu la peau », observe Hoiri, coach au Ken Club. « Le mouvement de l'eau draine et accentue le travail musculaire », explique le Dr Maurizio Grassetto, qui a mis au point la cure Fango Plus anticellulite aux Thermes d'Abano, en Italie. « Comme l'eau est fraîche, l'organisme brûle aussi des calories pour maintenir la température corporelle », note le Dr Blanchemaison. Compter deux séances par semaine en variant les types : Aquagym, aquabike, aquarunning...

4 Porter un collant gainant

La bonne astuce pour celles qui ont une cellulite accompagnée de rétention d'eau et d'une paresse veineuse, c'est de glisser chaque jour sous son jean un collant de contention. Et même quand il fait chaud, puisque c'est là qu'on en a le plus besoin. Ça affine visuellement les gambettes et, surtout, ça apporte une vraie sensation de jambes légères. Enfin, c'est excellent pour lutter contre l'infiltration d'eau dans les tissus. Mais est-ce que cette habitude améliore à long terme l'aspect de la peau ? « Non, car cela n'a aucune action sur le gras », précise le Dr Blanchemaison. Est-ce que ça peut être nocif à long terme de comprimer ainsi les capitons qui, du coup, pourraient étouffer les veines ? « Non plus ! Il faut arrêter de dire que, lorsque les cellules graisseuses grossissent, elles compriment les vaisseaux, c'est totalement faux », poursuit le phlébologue. Le plus compliqué avec ce type de collant, c'est de trouver la bonne taille. Seule solution : aller dans une pharmacie orthopédique qui possède des cabines pour essayer. Et que penser des caleçons à picots ou des leggings imbibés d'actifs ? « Des études ont montré qu'en réalité les picots gênent la circulation lymphatique. Quant aux tissus "intelligents", je ne vois pas bien l'intérêt, à part le gain de temps, car il est bien plus efficace d'appliquer un soin drainant qui a fait ses preuves sous un collant avec contention médicale », explique le Dr Blanchemaison.

5 Freiner ses pulsions sucrées

« Certaines femmes savent exactement comment manger mais sont sujettes aux compulsions alimentaires, le plus souvent sucrées, qui freinent tout amincissement et occasionnent bien souvent une prise de poids et surtout un surcroît de cellulite », constate le Dr Blanchemaison. La parade ? Une étude récente a montré que les infrarouges longs, appliqués sur trois points précis de l'oreille, façon acupuncture, freinaient considérablement ce type de pulsions. Un principe repris en partie par la Luxo, une technique qui consiste à stimuler une trentaine de points réflexes du corps avec un rayonnement infrarouge. L'objectif : diminuer le stress et rééquilibrer les hormones (endorphine, sérotonine, dopamine) impliquées notamment dans ces pulsions. Compter au moins cinq séances à raison d'une par semaine (50 € l'une, infos sur www.luxomed.com). Dans le même style, la réflexologie plantaire est aussi une très bonne option. « L'origine de ces "craquages" varie selon les personnes. En faisant un diagnostic précis de leur cause, on peut ensuite stimuler les points réflexes correspondants », explique David Tran, réflexologue, président de l'Institut franco-chinois de réflexologie. Souvent, on grignote à cause du stress, dans ce cas, c'est sur le plexus solaire et la colonne vertébrale, véritable mémoire du corps, que l'on agit. Pour couper l'appétit de celles qui ne sont jamais rassasiées, c'est une action sur les reins et les glandes surrénales que vise le praticien. Enfin, pour diminuer les pures envies de sucré, agir sur le pancréas marche plutôt bien. « En trois à cinq séances, on peut voir des résultats. Ensuite, il faut faire de la prévention, à raison d'une séance par mois, pour que les pulsions ne reviennent pas », précise le réflexologue.

6 Electrostimuler

L'intérêt de s'appliquer des électrodes sur le ventre ou les cuisses ? Stimuler les muscles, ce qui améliore le drainage local, donc les capitons, et tout ça sans sortir de chez soi ! « Cela ne remplace pas une séance de gym active car on ne travaille pas vraiment son souffle mais cela tonifie si on le fait régulièrement », convient le coach Hoiri. Compter trois à cinq séances de 20 à 30 minutes par semaine selon les modèles. Quid des programmes anticellulite proposés par certains appareils comme le nouveau Compex Fit ? « Ils génèrent des microcontractions musculaires qui activent la microcirculation, donc le retour veineux et lymphatique », explique Hoiri. A faire trois fois par semaine avant une vraie séance de sport ou un massage.

7 Préférer les gélules aux tisanes

Parce que deux gélules équivalent en moyenne à six tasses et qu'elles sont donc plus efficaces. Vigne rouge, fragon ou mélilot pour améliorer la circulation sanguine ; orthosiphon, pissenlit ou piloselle pour éliminer l'eau ; guarana, caralluma, dérivé de cacao pour déstocker le gras. Ce sont les trois types de compléments à combiner en cure de trois mois.

8 Miser sur une crème à la caféine

On n'a pas fait mieux pour secouer les adipocytes. « La caféine a une action antigras prouvée et, en plus, elle n'est pas très chère », explique Max Lafontan, directeur de recherche à l'Inserm et spécialiste du tissu adipeux. Son mode d'action est double : freiner le stockage naturel et accélérer la libération du gras des adipocytes. « In vitro (c'est-à-dire au microscope), ça marche très bien, in vivo (sur nos cuisses), on ne sait pas exactement la quantité de caféine qui arrive jusqu'aux adipocytes car ça n'est pas une molécule qui pénètre facilement dans la peau », nuance le chercheur. C'est pourquoi les labos l'associent à d'autres actifs ou l'encapsulent pour faciliter son trajet jusqu'aux cellules graisseuses. « Et ça ne sert à rien d'appliquer sa crème avant d'aller se coucher, c'est avant une séance de sport qu'elle est utile, l'exercice physique va permettre de brûler les acides gras libérés », prévient Max Lafontan. Encore une fois, le mix de stratégies fait ses preuves.

9 S'entraîner sur une plate-forme vibrante

Sachant que les vibrations (Power Plate, Fitvib) et les oscillations (Sismo) sollicitent plus de fibres musculaires en une séance de 20 minutes qu'une classique séance de gym de 1 heure, et qu'elles activent le drainage (tout bon contre la cellulite, donc), on s'offre une cure de dix séances. Et on scrute ses cuisses : a priori, le capiton doit diminuer (les fabricants de la Power Plate avancent une étude sur 55 femmes) comme avec toute activité physique. L'intérêt ? C'est plus rapide !

10 Opter pour le palper-rouler

C'est, de l'avis de tous les spécialistes, le massage anti-peau d'orange le plus efficace. La kinésithérapeute Jocelyne Rolland fait le point sur ses avantages : « Il assouplit les tissus et rend perméables les cloisons fibreuses qui emprisonnent les adipocytes et créent le phénomène de peau gondolée. Parallèlement, l'élimination des graisses est stimulée, ainsi que le drainage général. » Manuel ou avec machine, type LPG (le seul à avoir prouvé des résultats) ou Icoone, comment choisir ? « En manuel, c'est souvent douloureux, il y a plus de risques d'avoir des bleus, ce qui empire la fibrose », poursuit la kiné. On en profite pour rappeler que ce massage ne doit jamais faire mal. Pour que les résultats soient probants, on brûle les graisses délogées en rentrant de sa séance à pied ou en enchaînant sur un cours de gym. Le bon rythme ? Deux séances par semaine pendant un mois, puis une par mois ou tous les deux mois. Pour info, le drainage lymphatique n'élimine que l'eau, il est donc bienvenu pour celles qui gonflent, mais n'est pas suffisant contre la cellulite. D'ailleurs, le risque, en ne faisant que du drainage, c'est qu'en dégonflant on rend plus visible l'aspect peau d'orange.

11 Faire du sport ré-gu-liè-re-ment

« Ça stimule le système circulatoire et le retour veineux, diminue la taille des adipocytes et tonifie les muscles, résume le coach Hoiri. Quand ces derniers sont galbés, la peau est plus tendue, donc plus lisse. » Le bon rythme : « 20 à 30 minutes d'activité en endurance trois ou quatre fois par semaine (c'est mieux qu'une fois 1 heure 30) et une séance d'exercices spécifiques de type abdos/hanches/fessiers pour travailler la musculature sous la peau », insiste-t-il. La bonne attitude ? « Ne pas se donner d'objectifs à court terme. Les femmes qui obtiennent des résultats s'entraînent depuis six, douze mois, même si elles ont commencé à voir une amélioration de leur cellulite avant. » Attention aux sports à impacts, comme la course ou la boxe, quand on souffre de rétention d'eau ou d'une cellulite installée. « Si les cellules adipeuses sont maltraitées, cela peut faire comme des micro-œdèmes qui accentuent provisoirement l'effet peau d'orange. » La parade ? Porter un caleçon de running technique qui tient bien les muscles et favorise le retour veineux. Et choisir une activité plus douce, surtout si on a plus de 5 kilos en trop. Autres disciplines bénéfiques ? Celles qui chouchoutent le gainage et la posture, comme le Pilates, le stretching, le yoga...

12 Se mettre aux ultrasons

Les appareils que l'on trouve chez les kinés, les médecins ou en instituts ne gomment pas la peau d'orange mais s'attaquent au gras, forcément présent en excès quand il y a de la cellulite. Chez le médecin, les ultrasons focalisés (UltraShape II) et à très haute intensité (Liposonix) détruisent en une séance une certaine quantité d'adipocytes. Leur élimination par l'organisme est ensuite progressive, et le résultat visible trois mois plus tard. Le bémol ? Les séances sont inconfortables, coûteuses (de 800 à 1 700 € l'une), très ciblées sur une zone (bourrelet du ventre, culotte de cheval, poignées d'amour), sans réel effet sur la texture de la peau. Et les résultats parfois modestes. En institut, les ultrasons basse fréquence sont souvent associés à un massage censé faciliter l'élimination des adipocytes dont ils fragilisent la membrane. C'est la répétition des séances associée à une bonne hygiène alimentaire qui peut favoriser une petite perte de volume et une plus jolie texture de la peau. Les appareils à privilégier ? Ceux qui couplent plusieurs technologies pour renforcer leur action : comme la dépressologie pour le Cellusonic ou l'électrostimulation pour le iPulse 5.1 de Thalgo.

CLAIRE DHOUAILLY ET ISABELLE SANSONETTI

➥ Notre top crèmes anticapitons sur elle.fr


ELLE
www.elle.fr
NOUVEAU PRIX 2€
LILLE ET SA RÉGION
SPÉCIAL CADEAUX
NOS IDÉES À MOINS DE 50 EUROS
TRICOT, FOURNEAUX, MARMOTS
EST-ON EN TRAIN DE DEVENIR RÉACS ?
LES 30 FEMMES LES MIEUX HABILLÉES
NOTRE PALMARÈS 2010
BELLES, CÉLÈBRES AMOUREUSES ET TROMPÉES
LE SYNDROME EVA LONGORIA
TESTÉS NOS MEILLEURS TRUCS ANTI-FATIGUE
MEDIATOR, LA PILULE POUR MAIGRIR QUI TUE ?
LA FEMME QUI SE BAT POUR LA VÉRITÉ
BRUSHING MANUCURE ÉPILATION
LES SECRETS POUR LES FAIRE DURER
SPÉCIAL BIJOUX
COMME DANS UN RÊVE
HEIDI KLUM
BOMBE SENTIMENTALE
HEBDOMADAIRE. 26 NOVEMBRE 2010
M 01648 - 3387 - F: 2,00 €



17 BONS PLANS ANTI-FATIGUE

10/ LA LUXOPUNCTURE ANTISTRESS

Quand on craint les aiguilles d'acupuncture, il y a l'option luxopuncture. En guise d'aiguilles, un rayonnement infrarouge, totalement indolore, stimule des points réflexes. Contre le stress, source de fatigue aussi bien physique que psychique, la luxopuncture agit sur la régulation de la production d'endorphines et de sérotonine. Résultat : un regain de peps et une sensation de détente qui donnent des ailes.

✓ Où ? Au Centre Luxo Paris (www.luxomed.com).

11/ L'EAU DE COCO TONIQUE

Eau de coco (à ne pas confondre avec le lait, très calorique) et petit-lait, bourrés de minéraux, de vitamines et de protéines, sont agrémentés de kiwi, de vitamine C et de guarana, trois super toniques pour combiner hydratation et nutrition et redonner du jus aux organismes raplapla. On avale une bouteille chaque matin en cure de quinze jours.

✓ Nesfluid Vitalise, Nestlé, 1,65 € en grandes surfaces.

12/ LA MÉTHODE SOUNDER SLEEP

C'est le principe de cette détente par le mouvement, ou méthode Sounder Sleep, dispensée par Isabella Buggelsheim. La cible ? Les citadines stressées qui se réveillent la nuit et sont donc toujours épuisées le matin. On leur apprend des micromouvements de gym (mini-cercles des épaules ou du bassin, microroulements de la tête...) qui aident à se détendre dans la journée. Pendant une heure, on se concentre sur ces ajustements corporels parfois imperceptibles – ce qui est déconcertant – mais très apaisants.

✓ Où ? Chez Canal Central, tous les jeudis, à 18 h. www.canalcentral.fr

13/ LE SÉRUM NUIT XXS

Appliqué juste avant le coucher, ce sérum fait l'effet d'une bonne nuit de sommeil sur l'éclat du teint. Son secret ? De l'acide hyaluronique à gogo pour détendre les traits et faire la peau rebondie, de l'extrait de pivoine pour désamorcer la sensibilité, fréquente quand on est à cran, et une technologie micro-peeling doux pour balayer les cellules mortes qui ternissent l'épiderme. Ouf, sauvée !

✓ Beauty Sleep Concentré Révélateur Eclat Top Secrets, Yves Saint Laurent, 40 ml, 65 €.

9/ LE MASQUE ANTIGRIS

Depuis trente ans, ce soin fait rayonner toutes les party girls et squatte le top 10 des meilleures ventes. Pour défroisser les traits avant une soirée, effacer les marques d'une nuit trop courte le matin, se redonner bonne mine quand on est sur les genoux, ce fluide bien frais, gorgé d'extraits végétaux, fait des miracles. On l'utilise en base sérum coup d'éclat sous le make-up ou en masque apaisant récupérateur, et ça fait un bien fou.

✓ Baume Beauté Eclair, Clarins, 50 ml, 37,10 €.

14/ LE THÉ DOPANT

Au menu, maté, thé vert, cannelle, gingembre et cardamome, un cocktail d'ingrédients utilisés dans les pharmacopées traditionnelles, notamment en Inde, pour dynamiser le corps et le mental. A consommer à la place de son thé habituel dès que l'envie de rester sous la couette toute la journée nous envahit. Attention, son petit goût épicé rend complètement accro !

✓ Kusmi Tea Boost, 125 g, 13,50 €. www.kusmitea.com

SUITE PAGE 176

ELLE®
www.elle.fr

NOUVEAU PRIX 2€



CHIC, LIBRE ET SEXY... LE RETOUR DE LA VRAIE FEMME !

SANS PIQÛRE NI BISTOURI
LES NOUVELLES TECHNIQUES COUP DE JEUNE

BLOUSONS PARKAS MANTEAUX NOTRE BEST OF A TOUS LES PRIX

MAIS COMMENT FONT-ELLES ?
CES MÈRES QUI TRAVAILLENT EN HORAIRES DÉCALÉS

MAXI-CHAUSSETTE
LA TENDANCE QUI MONTE

PSYCHO CE QUE NOS SCÈNES DE MÉNAGE DISENT DE NOUS

RECETTES GOURMANDES
LES LÉGUMES QUI DONNENT LA PATATE !

LES BONNES PIÈCES
LES BONS MIX
LES BONNES ASTUCES
LA LEÇON DE MODE D'INES DE LA FRESSANGE

HEBDOMADAIRE. 22 OCTOBRE 2010
FRANCE MÉTROPOLITAINE 2 €. DOM avion 4,70 €. BEL 2,30 €. CH 4,50 FS. A 4 €. AND 2 €. CDN $ 5.25. D 4 €. ESP 3,30 €. FIN 5,50 €. GR 4,20 €. IRL 4,40 €. ITA 3,30 €. LUX 2,30 €. MAR 30 DH. NC 1 200 F. CFP. NL 4,10 €. POLY. FR 1 400 F. CFP. PORT cont 3,30 €. TUN 4 DT. USA $ 5.25.

M 01648 - 3382 - F: 2,00 €

RAJEUNIR SANS TOUT CE QUI FAIT PEUR

Pour les filles nature, douillettes ou flippées, **il existe des méthodes nettement plus soft que le bistouri ou la piqûre.** Les résultats sont épatants à condition d'être un peu assidue.

repulpant

le massage machine

L'Endermolift et l'Icoone sont deux techniques différentes qui ont le même objectif : stimuler mécaniquement la peau pour inciter les fibroblastes à produire davantage de collagène et d'élastine.

✘ **Pour qui ?** Celles dont le visage présente des sillons profonds, des contours mal définis, des volumes qui commencent à tomber. Celles dont la peau chiffonnée manque d'éclat.

✘ **Comment ça se passe ?** L'Endermolift produit des micro-battements (jusqu'à 16 par seconde) réglés au moyen de clapets. Avec l'Icoone, il s'agit de micro-aspirations obtenues grâce à des rouleaux percés d'alvéoles. Avantages par rapport à un massage anti-âge pratiqué manuellement, comme les pincements Jacquet-Leroy : le travail est plus régulier et l'intensité du massage modulable à l'envi. De l'avis général, la stimulation est plus intense avec l'Endermolift et les résultats sont donc plus rapides. Les kinés et les esthéticiennes préconisent une cure de huit séances contre quinze avec l'Icoone (à raison d'une ou deux par semaine). Dans un cas comme dans l'autre, le bénéfice est là : au bout de quelques semaines, le visage affiche un bon coup de jeune, le derme est redensifié, les sillons sont moins profonds. Convaincant.

■ Endermolift, séance de 35 mn, 60 €.
Numéro Vert : 0 800 803 806 ou www.endermolift.fr

■ Icoone, séance de 20 mn, 40 €.
Numéro Vert : 0 820 821 028 ou www.icoone.fr

pro éclat

le soin cryo

Il s'agit d'une version soft, sans piqûre, de la mésothérapie pratiquée par les médecins. Et c'est le labo qui fournit ces derniers qui a mis au point cette technique, alors…

✘ **Pour qui ?** Celles qui ont le teint terne et parcheminé.

✘ **Comment ça se passe ?** Après une application de fluides (dont le fameux NCTF, commun à tous les traitements de mésothérapie du laboratoire Filorga), une sonde à – 15 °C crée un mini-choc thermique à la surface de la peau. L'idée ? Accélérer la diffusion des actifs repulpants, tout en contractant les tissus. Rassurez-vous, c'est à peine si on sent le froid. Une moitié du visage est traitée puis l'autre, ce qui laisse tout le temps de s'extasier sur l'efficacité liftante. Suivent un modelage du visage, un masque et, pour terminer, une application de sérum et de crème. Un protocole déjà bien connu des actrices, qui n'hésitent pas à faire une cure avant un tournage.

■ Soin Cryolift de Filorga, 1 h, 90 €. Centre de soins anti-aging, 20, rue de Lisbonne, Paris-8e. Tél. : 01 42 93 95 40.

remodelant

le soin électrisant

Le traitement star de Biologique Recherche associe la force de trois courants : galvanique, basse et moyenne fréquence, haute fréquence pulsée.

✘ **Pour qui ?** Celles dont le visage est fatigué et relâché. Celles dont le décolleté est fripé. D'une manière générale, pour les sceptiques : les résultats sont in-dis-cu-tables !

✘ **Comment ça se passe ?** L'esthéticienne déplace les courants au moyen d'éponges reliées à deux électrodes posées sur différents points musculaires : sous le menton, à la commissure des lèvres, sur les pommettes... On ressent des picotements et on a un goût de fer dans la bouche lorsque les électrodes sont à proximité des lèvres, mais le résultat après 30 mn vaut bien ces mini-désagréments. Les pommettes sont remontées, l'œil est plus ouvert, le décolleté lissé... Good news, l'effet lift dure plusieurs jours.

■ Le Remodeling Face, 30 mn, 119 €. Ambassade de la Beauté, 32, avenue des Champs-Elysées, Paris-8e. Tél. : 01 42 25 02 92 ou www.biologique-recherche.com

RAJEUNIR SANS TOUT CE QUI FAIT PEUR

décrispant

l'acupuncture soft

C'est-à-dire sans piqûres mais avec un faisceau infrarouge.

✘ Pour qui ? Celles qui ont des rides d'expression marquées. Les stressées (en stimulant les points réflexes du corps, la méthode agit aussi sur le système hormonal qui produit l'endorphine, la molécule du bien-être). Celles qui recherchent un soin express, à faire à l'heure du déjeuner sans avoir à se démaquiller.

✘ Comment ça se passe ? Une sonde émettant un faisceau infrarouge stimule une trentaine de points réflexes sur le visage pour améliorer le drainage lymphatique, booster la microcirculation sanguine, inciter les fibroblastes à produire davantage de collagène et d'élastine, tonifier la charpente musculaire de la peau. Après une dizaine de séances de luxopuncture, on vous promet une peau plus lumineuse, plus ferme, des contours remodelés, des poches et des cernes moins accentués. L'impression ? Ça chauffe légèrement sur le trajet de la sonde, c'est assez relaxant. Quelques heures après, on a la peau qui tiraille un peu comme si elle était liftée de l'intérieur, ce qui donne envie de faire une deuxième séance pour vérifier le résultat.

■ Soin Lifting, 30 mn, 50 €. Forfait de 10 séances : 450 €. Centre Luxo, 61, rue des Petits-Champs, Paris-1er. Tél. : 01 42 60 21 06 ou www.luxomed.com

liftant

le massage chinois

Un soin mosaïque qui réunit plusieurs techniques asiatiques : des points de digitopression à la roulette à picots, en passant par un modelage aux huiles.

✘ Pour qui ? Celles qui ont une peau fatiguée ayant besoin d'être réénergisée. Celles qui préfèrent l'ambiance zen des salons de massage aux instituts. Lumière tamisée, futon, sarong, c'est parti…

✘ Comment ça se passe ? Bangkok ? Taipei ? Bali ? Non, Pékin, avec ce soin qui semble tout droit sorti d'un livre de médecine ancestrale chinoise. Après quelques points de pression sur le corps qui stimulent tout l'organisme, on entre dans la phase « active » destinée au visage avec des points de digitopression qui détendent les muscles crispés, des pincements qui soulèvent le fond de la ride, puis des ventouses magnétiques à poire qui imitent la sensation des aiguilles d'acupuncture. Pour terminer, une fine roulette à picots stimule la microcirculation sanguine sur l'ensemble du visage. Le soin s'achève par des mouvements d'effleurage avec une huile de soin. Mine de rien, en sortant, on sent que sa peau a « travaillé ». Elle est réveillée, dynamisée, sans l'ombre d'une rougeur ! On regrette juste d'avoir le visage luisant. Une serviette chaude pour s'éponger serait la bienvenue. A faire plutôt le soir en rentrant du bureau, donc.

■ Lifting Manuel, 1 h, 95 €. Forfait de 12 séances : 150 €. Spa Maxam, 34 bis, rue Vignon, Paris-9e. Numéro Indigo : 0 820 820 618.

LINH PHAM

UN WEEK-END ANTI-AGING

L'idée : dans ces médispas soft, on profite d'un week-end au vert pour offrir à sa peau une cure sur mesure.

Au château

Tout est réuni dans cet édifice du XIIe siècle pour retaper les cadres stressées. Ça démarre sérieux avec un bilan de santé de deux heures qui oriente le programme des soins. Ils associent la high-tech (radiofréquence et LED pour raffermir en profondeur les tissus) et la médecine ancestrale chinoise (acupuncture, massages et soins de beauté naturels). Un mélange des genres curieux mais heureux, car, dès la première journée, le visage est plus lumineux et plus « frais ». Une cure de princesse hors de prix mais qui laisse sur un petit nuage…

■ Séjour 3 jours/3 nuits : 3 000 €. Domaine de Farcheville, 91880 Bouville. Tél. : 01 60 80 63 64 ou www.domainedefarcheville.com

En thalasso

Massages mécanique avec l'Endermolift et manuel à l'huile d'argan 100 % bio, soins du visage La Prairie et ondes de haute fréquence qui stimulent la régénération cellulaire, voilà le programme sur deux jours, l'air marin en plus. Et si, d'aventure, cela ne suffit pas, vous pouvez personnaliser votre séjour avec des soins à la carte comme le Mesopore (une technique de mésothérapie sans aiguille) ou le Lipotouch (des ultrasons qui détruisent les graisses stockées dans le double menton, par exemple). Chic et pro.

■ Cure Beauté Harmonie : 2 jours/2 nuits à partir de 741 € à l'Hôtel Hermitage, Monte-Carlo. Tél. : (377) 98 06 69 00 ou www.thermesmarinsmontecarlo.com

En balnéo

Ici, tous les séjours démarrent par une consultation de médecine anti-âge au cours de laquelle on exprime ses besoins. Ensuite, action : peeling superficiel à l'acide glycolique, soins de beauté en cabine visage, cou et décolleté, massages, balnéo… Dans cette unité anti-âge inaugurée il y a deux ans par le Centre thermal de La Roche-Posay, on peut vivre toutes les expériences, de la plus soft à la plus « strong », une équipe de dermatologues encadrant les soins. Donc si, une fois sur place, vous êtes tentée d'aller plus loin, no problem. Expert et très honnête côté prix.

■ Cure Coaching Suprême Anti-Age : à partir de 553 € les 2 jours. Hôtel Mélusine, Parc Thermal, 86270 La Roche-Posay. Tél. : 05 49 19 48 00 ou www.antiage-larocheposay.fr

➥ Découvrez notre shopping coup de jeune sur elle.fr

BUSINESS MANAGERS / P. 19
Le point de vente, média de l'efficacité commerciale



L'entretien

avec Gérard Brémond, président du groupe Pierre et Vacances

« Je crois surtout au tourisme de proximité et à l'Europe » P. 32



TRIBUNES / P. 30
L'Europe et l'énergie : balayer d'abord devant sa porte

par Bernard Kouchner



La Tribune
www.latribune.fr

Lundi 9 juin 2008 - N° 3.928 - **1,20 €** - France métropolitaine

Pétrole, dollar et chômage affolent les marchés

La semaine commence sous haute tension sur les places financières. Le pétrole a bondi vendredi de plus de 10 dollars en une séance. Du jamais-vu. Wall Street a plongé de plus de 3 %. Une première depuis février 2007. À Paris, le CAC 40 a perdu 2,3 %, repassant sous les 4.800 points.

Les craintes d'un troisième choc pétrolier,

LA JOURNÉE DU VENDREDI 6 JUIN Cotations heure par heure



utisme du vide



MAURITIUS/PHOTONONSTOP

harnais, et grimpez dans
ccroché à votre moniteur,
tez. Pendant qu'il contrôle
te, vous n'avez qu'à profiter
tions uniques, comme cette
d'adrénaline provoquée
0 secondes de chute libre où
e en 10 secondes de 0 à
h. Ensuite arrive, pendant
des avant l'ouverture de la
sentiment de plénitude
ovoqué par la sensation de
ans le grand bleu. Sans
le plaisir d'admirer la beauté de la terre vue du ciel, pendant les 5 à 6 minutes de promenade sous voile, sur des sites comme le Mont Saint-Michel, les contreforts de l'Atlas au Maroc, le bassin d'Arcachon... » Ce bap-

une dizaine de sauts. Une fois les fondamentaux techniques acquis, rien ne vous empêche d'accéder au saint des saints : la chute libre. Là, plus d'ouverture automatique, c'est vous le seul maître à bord !

LE PRIX DE LA LIBERTÉ

Adrénaline Parachutisme, comme la plupart des écoles, propose la formule PAC, ou progression accompagnée en chute. Ce stage est ouvert à tous, sous réserve d'une attestation médicale. Il comprend, après une formation au sol, au minimum 6 sauts à 4.000 mètres avec la présence permanente de deux, puis d'un moniteur diplômé d'État à vos côtés. Chaque saut est filmé, puis analysé au sol. Peu à peu, vous allez apprendre à contrôler votre position, à ouvrir vous-même votre parachute. L'objectif ? Acquérir une autonomie en chute libre et sous voile, pour ensuite sauter en solo et

Comportement

La luxopuncture pour arrêter de fumer

Depuis longtemps, on utilise l'acupuncture pour traiter les problèmes de stress et de dépendance. Les points réflexes très précis, situés le long des méridiens dans lesquels l'énergie circule, sont stimulés par une aiguille (ou par pression, chaleur, lumière), afin d'envoyer un message au système nerveux végétatif auquel ils sont reliés. Cela influe notamment sur l'endorphine, l'hormone du bien-être et sur la dopamine, également appelée hormone du désir. Un déséquilibre de son taux provoque des envies irrépressibles d'éclairs au chocolat comme de blondes sans filtre !

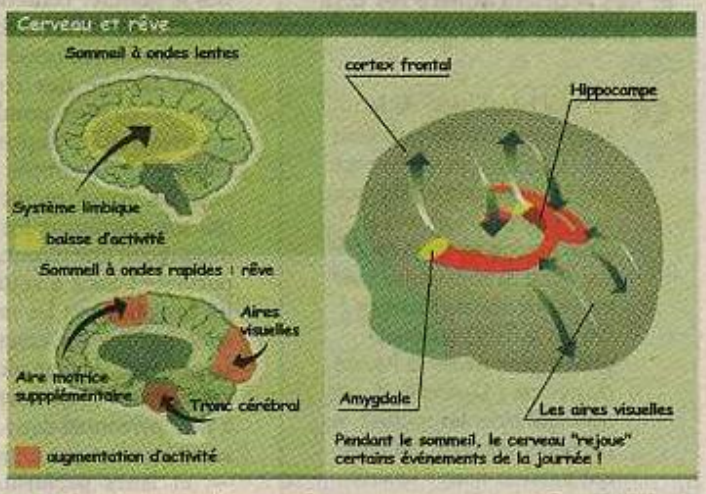
La luxopuncture propose une alternative intéressante à l'acupuncture, puisqu'elle fonctionne en arrosant d'infrarouges plusieurs millimètres carrés autour de chaque point. « *Du coup, impossible de les rater ! Le faisceau lumineux est absolument indolore (aucun échauffement de la peau), non invasif, donc parfaitement hygiénique. Médecins, kinés, infirmiers, ostéopathes peuvent donc pratiquer efficacement au bout de quelques heures de formation* », explique André Gabert, directeur de Luxomed, la start-up lilloise à l'origine de cette technique. Pour arrêter de fumer, 3 à 5 séances sur une semaine suffisent. Pendant 30 minutes, le praticien, après avoir établi un protocole précis, traite une trentaine de points. Son but est de vous rendre indifférent à la cigarette et de vous ôter l'envie de vous jeter sur le grignotage pour compenser. « *Et ça marche ! Au bout des trois premiers jours, 90 % des clients ont arrêté de fumer* », affirme monsieur Gabert. Or, la dépendance physique à un toxique dure de trois à cinq jours, pas plus.

Reste la dépendance psychique, la pensée, la gestuelle... qui concernent la phase de suivi de trois mois : le praticien remet à l'ancien fumeur des fiches de recommandations pour éviter les pièges et lui indique des points de digitopuncture à masser en cas de stress ou de compulsion. Quelques séances d'entretien peuvent être nécessaires. La moyenne de l'arrêt du tabac par la luxopuncture est de quatre ans. Du coup, certaines entreprises offrent des cures à leurs salariés. Et les employés en redemandent !

CAROLINE DE HUGO

Infos : www.luxomed.com

Gardez vos neurones en forme



Pendant la journée, une substance chimique présente dans notre cerveau, la sérotonine, fabrique des peptides (enchaînements d'un petit nombre d'acides aminés) qui vont engen-

monie pour produire l'effet de « réalité virtuelle » du rêve. Plus notre température centrale est basse, plus nous rêvons et inversement !

En fait, seuls les êtres vivants,

N° 3120 semaine du 20 au 26 avril 2011

L'EXPRESS

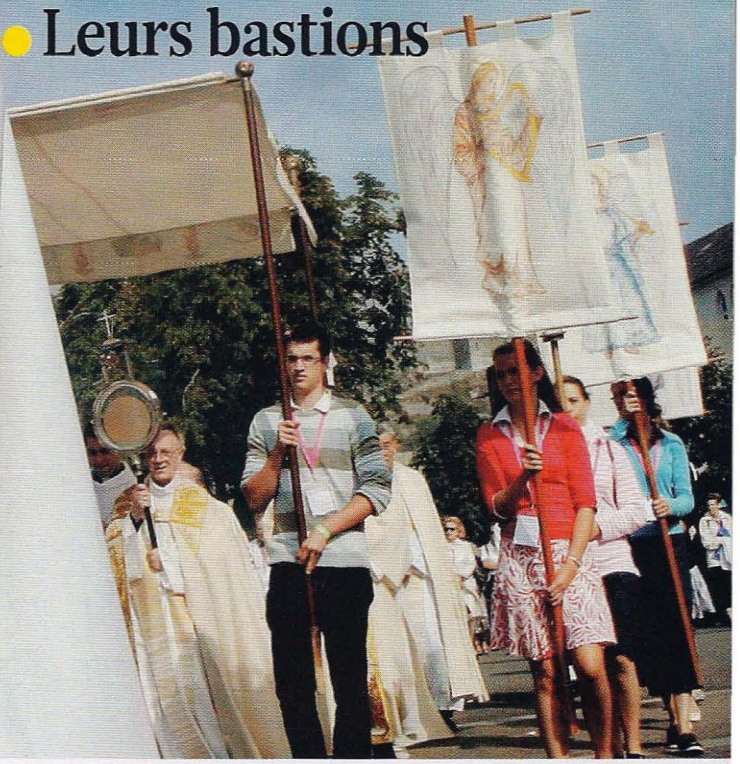
NOUVELLE FORMULE

WWW.LEXPRESS.FR



Le nouveau pouvoir des cathos

- Leurs réseaux
- Leurs combats politiques
- Leurs bastions



LUXEMBOURG : 4 € • SUISSE : 6,8 CHF

EXPRESS ROULARTA

M 01722 - 3120 - F: 3,50 €

CYRIL BITTON/FEDEPHOTO

La deuxième vie de Daniel Auteuil



On s'offre une thalasso bio

A Belle-Ile-en-Mer, l'hôtel Castel Clara associe désormais son programme de soins bio à un bilan d'hygiène de vie avec une naturopathe. Cette dernière prodigue des conseils alimentaires et enseigne des exercices de respiration et de relaxation pour être mieux dans son corps, dans sa tête et… dans son assiette : « La naturopathie, c'est la synthèse des médecines naturelles, explique Vanessa Pellerin, naturopathe. Soit la science d'être en bonne santé. Il suffit parfois d'ajouter des "superaliments" (algues d'eau douce, pollen frais…) ou des probiotiques pour éviter de petits dysfonctionnements. » Cinq jours de cure, six nuits en demi-pension : à partir de 1 665 €. *Rens. : 02-97-31-84-21.*

On teste la luxopuncture

Une néo-version de l'acupuncture, totalement indolore : ici, les aiguilles sont remplacées par un rayonnement infrarouge sur une trentaine de points réflexes, le long des méridiens. Pour qui ? Celles que le stress ronge et qui souffrent de troubles du sommeil. Mais, attention, les résultats – rééquilibrage de la production hormonale et diminution de l'anxiété – ne sont probants qu'au bout de sept séances. La cure : 250 €.
www.luxomed.com

On pratique la mésothérapie chez soi

C'est la dernière nouveauté pour chasser les capitons et vidanger les adipocytes : un roller, équipé de micro-aiguilles qui génèrent de minicanaux sous la peau, à utiliser avec une solution anticellulite pour potentialiser les effets. Meso-Sculpt de Filorga, 129 €.
www.filorga.com

On boit une dose de collagène

Et si on était entré dans l'ère de la « dermonutrition » ? Après les compliments alimentaires, voici le collagène à boire. Conseillé à partir de 35 ans, ce « shot » de 50 millilitres de collagène, d'acide hyaluronique et de coenzymes Q10 booste le renouvellement cellulaire tout en faisant barrage aux radicaux libres. Idéal en cure d'attaque de huit à dix jours. 4 € le flacon de Biocyte Collagene.
www.biocyte.eu

On goûte à une séance de relaxation aquatique

Vous connaissez le watsu ? Vous allez adorer le maqam, sa version musicale. Une expérience sensorielle rare, à mi-chemin entre la sophrologie et le shiatsu. Dans un bassin d'eau de mer chauffé à 32 degrés, on s'abandonne dans les bras d'un thérapeute, le corps en apesanteur en écoutant une musique subaquatique. S'ensuit alors un travail d'étirement musculaire et de pressions douces le long du dos. En trente minutes, on déconnecte totalement. 69 €.
Relais thalasso Ile de Ré, 05-46-30-22-44.

On s'initie au qi gong

C'est le buzz du moment. Cette gymnastique énergétique chinoise, à pratiquer aussi en extérieur, compterait plus de 55 000 amateurs réguliers selon la Fédération des enseignants de qi gong qui organise, pour la première fois, une semaine de découverte, du 23 au 29 mai. Avec des ateliers d'initiation un peu partout en France, gratuits pour la plupart.
www.federationqigong.com

On se régénère dans les vapeurs iodées

Savez-vous que le hammam apaise les douleurs musculaires liées à la pratique d'une activité sportive ? Inédit, celui de la Villa Thalgo a la particularité d'être enrichi en sels minéraux et en ions négatifs ressourçants, ce qui permet d'associer les bienfaits de l'océan au rituel ancestral des bains, dans un décor de nuit étoilé. Villa Thalgo, 40 €.
8, avenue Raymond-Poincaré, Paris (XVIe), 01-45-62-00-20.

Sylvie Wolff avec Mina Soundiram

côté bébé

Le magazine santé et bien-être du tout-petit

L 14680 - 13 - F: 2,90 € - RD

PRIX MINI 2,90 €

Mode
La school attitude

Nutrition
Il découvre les fruits !

Obésité infantile, comment lutter ?

Anti-poux
On les choisit écolo !

Santé
- Médecines douces pour un bon sommeil
- Vaccins, son passeport santé
- Zéro carie pour bébé !

Equipement
Le siège auto qu'il vous faut

Pourquoi acheter quand on peut louer ?

BISPHENOL A
Quels risques pour mon enfant ?

Retrouvez la ligne après bébé

Si vous êtes motivée, cette nouvelle pratique dont on parle de plus en plus vous fera retrouver votre silhouette et votre sourire. La motivation est nécessaire car qui dit amincissement, dit aussi rééquilibrage alimentaire. Il paraît difficile de continuer à se goinfrer et de vouloir rentrer dans son 38 d'avant la grossesse, même avec la médecine traditionnelle chinoise.

Acupuncture sans aiguilles

Pendant la séance de 30 minutes, le praticien applique un drôle de stylo sur les points à stimuler sur les zones énergétiques dans l'oreille et sur le corps jusqu'aux doigts de pieds. Tout à fait indolore, c'est un faisceau infrarouge qui stimule les terminaisons nerveuses du point réflexe en lieu et place de l'aiguille. Cela agit sur le système nerveux végétatif et sur l'équilibre hormonal, ce qui diminue les dépendances alimentaires mais aussi le stress. Selon les kilos à perdre, les cures vont de 6 à 20 séances environ.

Les efforts nutritionnels à fournir

Ils durent seulement un mois. Au menu : six jours de détox avec un vrai petit-déjeuner (œuf ou jambon + pain), une soupe détoxifiante aux légumes pour les autres repas. Ensuite, quatre semaines sans féculents sont nécessaires. Après, avec l'aide d'un livret avec des recettes saines très variées, il est conseillé de se remettre à cuisiner pour équilibrer vos repas et choisir parmi vos aliments préférés. ■





Le témoignage d'Audrey

Maman d'Angel, 6 ans et Jahan, 2 ans

«Suite à mes deux grossesses, j'ai pris en tout 33 kilos que je n'arrivais pas à perdre. Je mangeait n'importe quoi, je buvais un litre de coca par jour. Un an après le deuxième accouchement, il fallait que je me reprenne en main, être autre chose qu'une maman, mais j'avais besoin d'aide. C'est mon médecin généraliste qui connaissait de bons résultats avec cette méthode qui m'a conseillée. J'ai trouvé une praticienne très pédagogue qui a su me coacher. Dans son institut personnel à domicile, j'ai fait seulement 13 séances et au bout des six premiers jours, j'avais perdu trois kilos. J'ai perdu ensuite 15 kilos en trois mois en modifiant mon alimentation et surtout, en réapprenant à cuisiner. J'ai continué à fondre jusqu'au 4e mois et maintenant, j'ai retrouvé mon 38 et je sais rééquilibrer mes excès par moi-même ! »

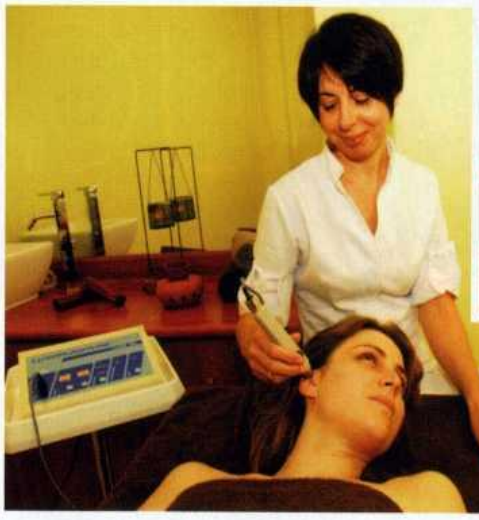
Combien ça coûte ?

250 € pour perdre 5 kilos, 450 € 10 kilos et 750 € pour un objectif de 20 kilos.

Qui contacter ?

Des centaines de centres, spa et praticiens à travers la France proposent des cures Luxomed, www.luxomed.com, rubrique luxopuncture «Où pratiquer».

Programme minceur au spa Evyann





Dans cet institut du 15e arrondissement, Evelyne Chevalier coache votre remise en bonne forme grâce aux points d'acupuncture Luxomed mais pas seulement : elle propose d'autres soins amincissants tels que des massages manuels palper-rouler très efficaces pour dégonfler et des enveloppements aux algues et aux huiles essentielles mitonnés dans le cocoon spa jet. Le tout truffé de bons conseils et de bienveillance. A noter aussi le salon de coiffure à l'intérieur du spa.

Spa Evyann : 77, rue Blomet, 75015 Paris, tél. : 01 40 43 91 05, www.spa-evyann.fr

N°238 easy magazine

JUILLET 2008 / 2 €

avantages

Témoignages
Ces différences qui soudent les couples

SANTÉ
D'où viennent nos vertiges ?

PSYCHO
Vivre avec son prénom

Grandes tablées d'été

NOS MEILLEURES RECETTES XXL

Risotto à la courgette, tortilla sicilienne, pizza à la roquette, papillotes au barbecue...

JARDIN
Cultiver son petit potager bio

+ votre minimag créa-vacances 24 p.

M 02006 - 238 - F: 2,00 €

médecine douce

par MARIE GUYOT



Acu, digito, luxo... puncture, on fait le point !

De la plus traditionnelle à la plus récente, les méthodes qui utilisent les points réflexes se multiplient. Petite explication pour essayer d'y voir plus clair.

Ce qu'elles ont en commun

Toutes ces méthodes stimulent en réalité les mêmes points dits réflexes, là où s'amassent les tensions bloquant l'énergie vitale. En médecine chinoise, stimuler ces points permet d'améliorer la circulation des énergies (yin et yang) et, du même coup, la santé et l'équilibre du corps et de l'esprit.

Leurs différences

La plus médicale : l'acupuncture. Pratiquée depuis des millénaires, c'est une des branches de la médecine chinoise. Elle utilise des aiguilles très fines que l'acupuncteur plante à des points très précis en connexion avec les organes et les viscères.

La plus accessible : la digitopuncture. C'est une technique plus inspirée de la branche indienne de la médecine. Les doigts servent d'outils. Ils appuient ou palpent les points intéressants.

La plus moderne : la luxopuncture. Mise au point récemment, c'est une technique qui utilise des sondes équipées de rayons infrarouges pour stimuler les points réflexes.

Pour soigner quoi ?

Si ces méthodes ne peuvent soigner les maladies organiques (cancers, infarctus, etc.), elles sont utiles pour améliorer le fonctionnement des organes. L'acupuncture permet de soulager de multiples maux tels les troubles digestifs, les migraines, etc. La digitopuncture est plutôt utilisée pour la relaxation. Quant à la luxopuncture, elle répond à quatre problématiques bien précises : le surpoids, la tabagie, le stress et les troubles du sommeil.

on le FAIT

L'EXERCICE QUI DONNE LA PÊCHE

- Asseyez-vous confortablement sur une chaise et placez les pouces dans les paumes de vos mains en repliant vos doigts par-dessus.
- Enroulez votre tête vers l'avant comme si vous alliez la poser sur vos genoux et tapotez votre dos avec vos poings de part et d'autre de votre colonne vertébrale en montant vers vos omoplates et en descendant vers votre bassin.
- Faites cinq trajets aller-retour en pensant bien à relâcher épaules et mâchoire et à respirer tranquillement, puis relâchez vos bras en avant, détendez vos mains et redéroulez vertèbre après vertèbre votre colonne, la tête en dernier.

Merci à Anne-Béatrice Leyges, ostéopathe et auteure du livre « Do In » (Marabout) et du DVD « Apprendre le Do In » (OneplusOne).

Qui les pratique ?

En France, l'acupuncture ne peut être pratiquée que par des médecins. La digipuncture est quant à elle utilisée par les professionnels du bien-être (masseurs, esthéticiennes, etc.). Enfin, la luxopuncture peut être pratiquée par des médecins, des kinés, des acupuncteurs, mais aussi par des esthéticiennes. Dans tous les cas, mieux vaut s'adresser à un professionnel de santé.

Combien ça coûte ?

L'acupuncture : il faut compter entre 50 et 75 € environ la séance. Il n'y a rien de très codifié, mais comme elle est pratiquée par des médecins, on peut être remboursé sur la base d'une consultation médicale, et certaines mutuelles complètent. Renseignements sur www.acupuncture-medic.com

La digitopuncture (ou digipression) : elle est souvent pratiquée dans les centres de bien-être ou d'esthétique. Les tarifs sont proches de ceux des soins de beauté (à partir de 35 €, non remboursés). Il n'existe pas d'association ou de fédération des praticiens.

La luxopuncture : tout dépend du type de forfait. Ainsi, pour l'arrêt du tabac, il faut compter de 3 à 5 séances sur une semaine, puis un suivi à 3 mois (250 € la cure non remboursée). Rens. : 03 20 30 60 88 et sur www.luxomed.com

Quelles sont les contre-indications ?

Mieux vaut éviter la digito et la luxopuncture en cas de grossesse, de maladie grave ou d'épilepsie. En revanche, en acupuncture, le médecin décidera s'il peut vous traiter ou pas.

ON LIT... « Acupuncture et digipuncture » de David Sollars (éd. Marabout). Docteur en médecine orientale et diplômé d'acupuncture, l'auteur donne des conseils pratiques pour soulager, guérir et prévenir douleurs et maladies en utilisant ces techniques.



BRUNO JUMPER / READYMADE-IMAGES, DR

Balthazar

LE MAGAZINE DE L'HOMME



Regard d'une femme
ANDREA CORR
Histoire d'une marque
OLGA BERLUTI
Peinture
ANTON MOLNAR
Hôtel de luxe
GROUPE BARRIÈRE
Table à part
JEAN-YVES LEURANGUER
Success story
MOËT & CHANDON
Design
KNOLL
LIONEL PITHOUD
Rencontres
HARLAN COBEN
RICHARD DICKSON
JEAN-MARC PONTROUÉ
CHRISTOPHE GIRARD
ANDRÉ UZAN
JEAN-CHARLES DE CASTELBAJAC
DAVID HALLYDAY
PHILIPPE SAYADA
MARC ZUCCOLIN
Horlogerie
LES CHRONOS
Evénement
GARDEN DES ROIS

DOMINIQUE
DESSEIGNE
« Héritier » du Groupe Barrière

août-sept. 2007 - Bel. : 5,90 € - CH : 9,20 FS
L 11365 - 13 - F: 5,00 € - RD

Par Yann Nicolas







Loin d'être le moment le plus stressant de l'année, la période estivale n'en reste pas moins déconcertante. En effet, la simple idée de se dire qu'il va falloir exhiber en maillot ce corps que l'on a malmené toute l'année, n'est pas simple pour tout le monde. Et dans un deuxième temps, se dire que l'on a devant soi deux mois d'accalmie professionnelle pour se refaire une santé est une bêtise. Stop ! Arrêtez de vous martyriser et prenez le parti de démarrer en juillet une refonte complète de votre vision du bien-être. Maigrir et prendre soin de sa personne sont des actions à long terme. Alors, suivez-nous...

LA LUXOPUNCTURE, POUR NOUS LES HOMMES

Perdre du poids n'est pas la chose la plus compliquée du monde. En revanche, ne pas reprendre les kilos perdus, voilà le vrai défi. Pour bien maigrir, il faut le faire en ne se privant pas et en ne maltraitant pas son corps. En terme de massage ou de soins pour aider à la perte de poids, les hommes sont assez mal lotis. Et c'est là qu'intervient le premier soin qui nous est réellement dédié : la luxopuncture. Ce soin, issu de la recherche scientifique sur la médecine traditionnelle chinoise, se base sur une stimulation douce des points réflexes du corps, grâce à un faisceau infrarouge associé à un rééquilibrage alimentaire mis en place spécialement pour éliminer votre surcharge pondérale. Le premier mois, vos deux séances hebdomadaires de 30 minutes vont vous permettre de rétablir vos coupe-faim naturels, de réactiver votre système digestif et votre drainage lymphatique, de rééquilibrer votre métabolisme et votre gestion des graisses, ainsi que d'atténuer les comportements compulsifs et les dépendances alimentaires liés au régime. Par la suite, et selon vos objectifs à atteindre, vous n'aurez plus qu'une seule séance par semaine.

Après avoir perdu 5,8 kilos le premier mois avec beaucoup de facilité, je dois avouer qu'en suivant les conseils du deuxième livret « Rester mince », et en faisant une séance par semaine, cela fait quatre mois que, ne me privant de rien, je n'ai pas repris un seul gramme. Et ce, malgré bon nombre de déjeuners d'affaires.

Pour toute information, contactez Mme Chevalier au 01 40 43 91 05, chez Spa Evyann, 77, rue Blomet, 75015 Paris. Ouvert du mardi au samedi de 10 heures à 19 h 30, et le jeudi de 12 heures à 21 heures.

VOGUE

PARIS

Novembre
N° 902

extrême Luxe

MONTRES
DIAMANTS

EXTRÊME MODE

HAUT
COUTU

CHEZ LE PRINCE de New York

OSEZ le SKI à PARIS

INJECTION, TOO MUCH

www.vogue.com

M 05590 - 902 - F: 4,90 €

Années lumière

Calibrés au *nanomètre* près, des RAYONS *lumineux* nouvelle *GÉNÉRATION* propagent le juste FLUX de photons sur la bonne CELLULE. Diodes à RAJEUNIR, *faisceaux ANXIOLYTIQUES* et *acupuncture* infrarouge... Le *TOP* des ondes de CHOC.

Par THÉODORA ASPART. *Photographe* KATJA RAHLWES. *Réalisation* MÉLANIE HUYNH.

La luminothérapie anti-âge, un épiphénomène ? Sûrement pas, quand on sait que L'Oréal a récemment lancé le plus grand programme de recherche jamais engagé sur la question. «On connaît bien les effets de certaines ondes sur la peau, mais une vaste partie du spectre reste à explorer, indique Patricia Pineau, directrice de la Communication scientifique du groupe. Nous allons passer au crible, une à une, toutes les longueurs d'onde, car les applications cosmétiques de la lumière semblent innombrables.» Exemples de pistes pour le futur ? Le nettoyage de peau pulsé, qui consisterait à bombarder un flux de photons assez énergique pour pulvériser les impuretés, et la photothérapie dynamique : «En clair, il s'agit de tapisser la peau de molécules photosensibles avant de l'exposer à la lumière, explique le docteur L.F., dermatologue esthétique à Nice, adepte chevronnée de la luminothérapie. Pour le moment, c'est un procédé purement médical, qui vise surtout à accélérer les cicatrisations difficiles et à apaiser les inflammations, mais toutes les applications cosmétiques sont envisageables.» Surtout si on assimile la ride, là où l'activité des fibroblastes est ralentie, à une cicatrice. En attendant le Karcher photonique et les crèmes photosensibles qui remplaceraient les injections, focus sur les nouveaux rayons à rajeunir…

STIMULATEURS DERMIQUES

633 nanomètres, ni plus ni moins, c'est, selon les créateurs de Lumière Light Therapie (dont l'appareil, un panneau tapissé de diodes luminescentes, s'est fraîchement posé chez Carlota, à Paris), le chiffre clé d'un bon rajeunissement cellulaire. En allant frapper les fibroblastes, cette longueur d'onde très précise relance la production de collagène et d'élastine pour corriger les ridules et resserrer le grain de peau. Le bon rythme : deux séances de vingt minutes par semaine pendant deux mois, puis une à deux séances d'entretien chaque mois *(175 € les huit séances. Carlota, 16, avenue Hoche, 75008 Paris. 01 42 89 42 89).* Mais la vraie nouveauté consiste à coupler l'exposition aux LED avec d'autres méthodes anti-âge. A Paris, le seul appareil qui jongle avec les différentes techniques se trouve chez le docteur Anne Grand-Vincent, médecin esthétique. «Avec l'ATP 38, lumière, radiofréquence, dermabrasion et cryothérapie sont réunies en une seule et même machine, explique-t-elle. En amont, la dermabrasion permet une meilleure efficacité des LED. En aval, les ondes de haute fréquence stimulent les fibres de collagène et d'élastine pour remettre la peau sous tension. Et enfin quelques points de cryothérapie sur les rides accélèrent leur disparition.» Temps estimé de la régénération : six à huit semaines, à raison d'une à deux séances (100 € chacune) par semaine.

MATELAS PHOTONIQUE

En version intégrale, le premier lit lumineux, baptisé Chromospace, vient de voir le jour. En clair, il s'agit d'une table entièrement recouverte de diodes, qui permet de traiter en une seule séance visage et corps. La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de moduler les longueurs d'onde pour que l'un et l'autre puissent recevoir, en même temps, des traitements différents. Objectif rajeunissement total, donc, ou modulations à la carte avec une bonne stimulation des fibroblastes du visage, assortie, au choix, d'une exposition du corps à une longueur d'onde anti-insomnie, anti-vergetures, anxiolytique et, pourquoi pas, au passage, booster de libido… Durée moyenne de la séance : 30 minutes, 1 400 € la cure de 3 mois *(Chromospace de MUST Leds au Centre Esthésio, 8, rue Pasquier, 75008 Paris. 01 42 66 28 56).*

AIGUILLES INFRAROUGES

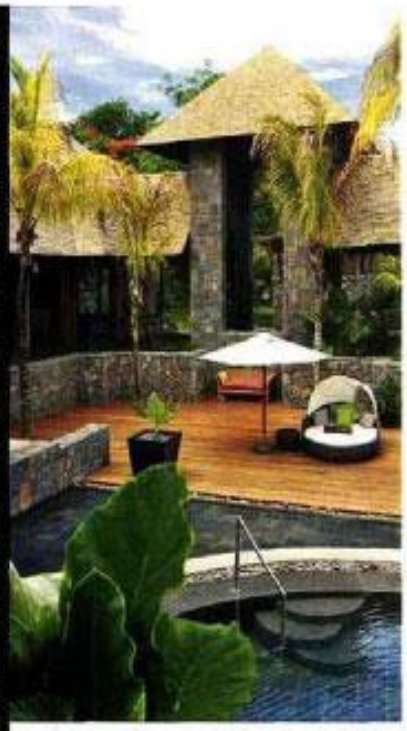
Calquée sur l'acupuncture, la luxopuncture troque les aiguilles pour un faisceau lumineux projeté sur les points réflexes. Un bombardement infrarouge qui permet de rétablir l'équilibre énergétique, d'harmoniser les taux d'hormones et d'apaiser le système nerveux. Efficacité garantie sur l'amincissement, le stress, les troubles du sommeil, bref, sur ce que traite l'acupuncture traditionnelle. Plus localement, la luxopuncture relance également la microcirculation cutanée et titille les points de commande des muscles faciaux pour lifter toute la charpente du visage. A tester en cure d'attaque d'une séance par semaine pendant deux mois (environ 300 € la cure), puis à prolonger avec une séance tous les deux mois *(liste des adresses sur www.luxomed.com)*


marie france
JUIN 2008
LE SYNDROME CÉCILIA
ELLES ONT OSÉ TOUT PLAQUER À 50 ANS
COLORÉ, ETHNIQUE OU CHIC
CHOISISSEZ VOTRE LOOK DE L'ÉTÉ
TRAITEMENT HORMONAL
CE QU'IL FAUT SAVOIR AVANT DE SE DÉCIDER
38
CRÈMES SOLAIRES, APRÈS-SOLEIL, AUTOBRONZANTS
POUR SE PROTÉGER EN BEAUTÉ
PRÊTES À POSER NUES POUR LA BONNE CAUSE ?
ELLES L'ONT FAIT, ELLES TÉMOIGNENT
SPÉCIAL VACANCES
32 DESTINATIONS INÉDITES POUR S'ÉVADER
T 05165 - 160 - F: 2,00 €

quoi de neuf ?

BEAUTÉ

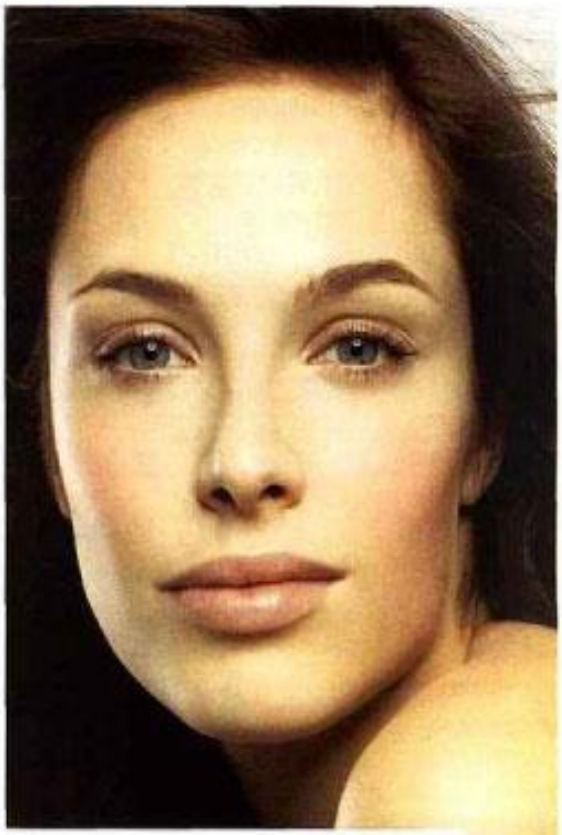
UN NOUVEAU SPA CLARINS



En plein cœur de l'océan Indien, sur l'île Maurice, le Royal Palm, s'offre un spa design griffé Clarins. À peine l'entrée majestueuse franchie, on se trouve dans une ambiance de bassins en cascade, de parois de pierre et de charpentes en bois brut. De part et d'autre de la pièce d'eau, les spacieuses cabines, dont certaines en plein air… Ici, on se laisse emporter par l'un des nombreux soins traditionnels prodigués par Prya et son équipe d'esthéticiennes aux doigts de fée : shiatsu, reiki, massages ayurvédiques à l'huile de sésame tiède. Incontournables aussi, le soin anti-jet lag, à programmer le jour de son arrivée pour effacer la fatigue, et le sublime massage Royal Palm. Au menu : 1 h 15 de longs mouvements fluides de la plante des pieds aux cervicales et de pressions légères qui procurent une détente musculaire et vident la tête comme par miracle. Le paradis existe, la preuve. *Pour en savoir plus : www.royalpalm-hotel.com ou 00 230 209 8300.*

L'acupuncture sans aiguilles

La Luxopuncture de Luxomed répond à des indications esthétiques (surpoids, anti-âge…) et médicales (stress, tabagisme, migraines, troubles du sommeil…). Indolore et très relaxante, elle stimule les points réflexes par faisceau infrarouge. Son gros atout : la garantie de « taper juste » car toute la zone est balayée par la lumière. Résultats : l'équilibre hormonal et digestif est rétabli, l'organisme reboosté naturellement. Elle régule aussi l'appétit, lutte contre les effets de la ménopause ou génère un effet lifting. *À partir de 40 € la séance de 30 min. www.luxomed.com ou 03 20 30 60 88.*



Un anti-âge efficace pour les peaux sensibles

On aime cette marque anglaise, mieux que bio, dont les formules high-tech, dénuées d'allergènes, offrent une tolérance rare. Leur dernier soin, dédié aux peaux matures, contient 17 bio-actifs, dont 1 capable d'activer les sirtuins (protéines de longévité cellulaire). La peau est rapidement plus ferme, hydratée et lumineuse. Crème Reconstituante Activateurs Sirtuin, REN. *60 € les 50 ml, en exclusivité au Bon Marché.*





Une lotion ensorcelante

Respirez et laissez-vous envoûter par ce philtre ancestral, né il y a 200 ans dans les alambics d'un célèbre herboriste de l'Empire. Ses essences magiques (rose, citron frais, larmes de styrax) embaument autant qu'elles embellissent le teint. À utiliser comme un tonique, avant votre crème pour resserrer les pores et donner un coup d'éclat. Philtre Légendaire & Centenaire Retrouvé, Garancia. *32 € les 95 ml, Sephora.*

Elias/Marie Claire Copyright, DR.

PAR **ARIANE LE FÈBVRE** ET **ALIX ÉTOURNAUD.**

2,40€ N° 1599 - Du 16 au 22 avril 2008

VSD

LE PREMIER HEBDO DU WEEK-END

LYCÉENS EN GRÈVE
24 heures au cœur d'un établissement mobilisé



MADONNA INTIME
La star racontée par ses proches

FOOT ANGLAIS
Pourquoi ses clubs dominent l'Europe

Depuis son maria
avec Carla Brur
il soigne son styl
semble plus sere

UN AN APRÈS SON ÉLECTION

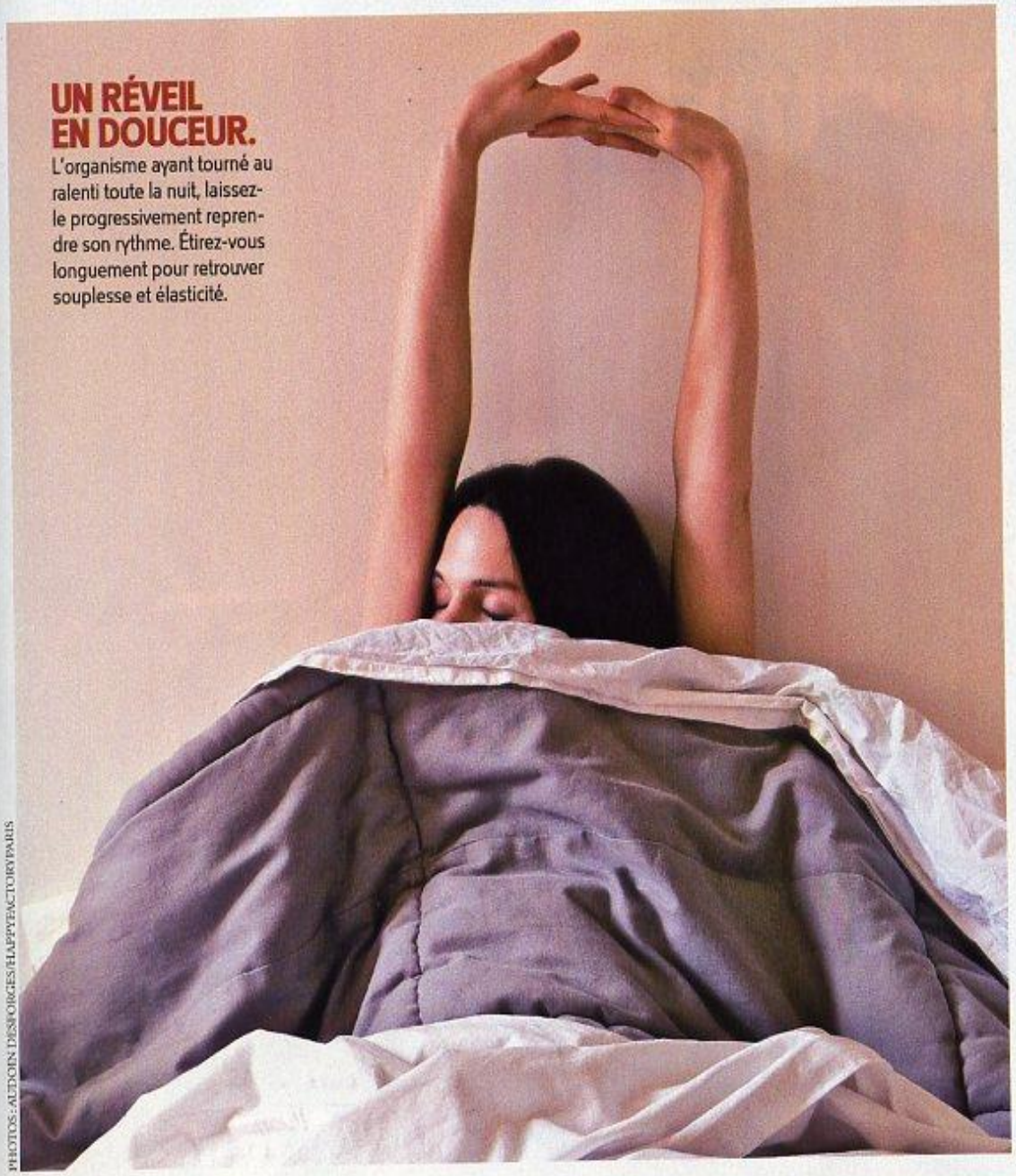
L'AUTRE SARKOZY

POUVOIR, PERSONNALITÉ, VIE PRIVÉE...
LE PRÉSIDENT A-T-IL CHANGÉ ?

GROUPE PRISMA PRESSE
M 01713 - 1599 - F: 2,40 €

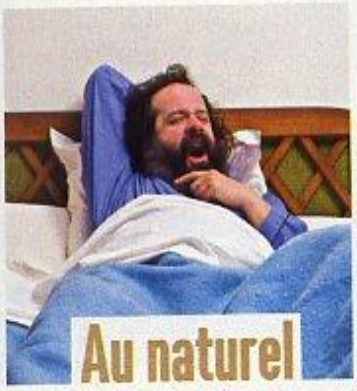
BEL. : 2,30 € - CH. : 5,50 FS - CAN. : 7 $C - A. : 3,20 € - D. : 3,00 € - ESP. : 2,20 € - GR. : € 2,50 - GB. : 2,50 € - ITA. : 3 € - LUX. : 2,80 € - NL. : 3,30 € - PORT. CONT. : 3 € - DOM. : AVION : 3,80 € - MAY. : 5PM : 5 € - MAROC : 30 DH - TUNISIE : 4 000 TND - ZONE CFA AVION : 2 700 CFA - ZONE CFP AVION : 300 CFP. PHOTOS : DE SOUZA/AFP - NASSER/SIPA/ISOPRESS/AL

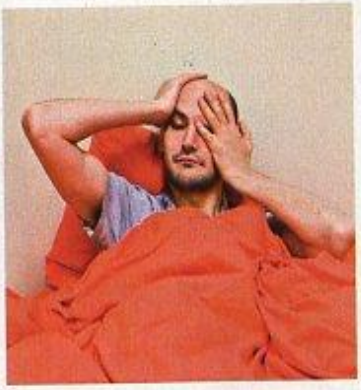
www.vsd.fr

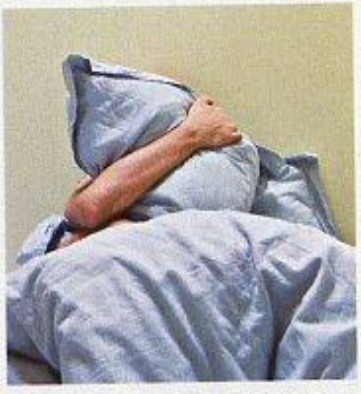


UN RÉVEIL EN DOUCEUR.
L'organisme ayant tourné au ralenti toute la nuit, laissez-le progressivement reprendre son rythme. Étirez-vous longuement pour retrouver souplesse et élasticité.

PHOTOS : ALTOON DESFORGES/HAPPYFACTORYPARIS







Au naturel

CURES DE SOMMEIL

Mieux que les somnifères, qui entraînent une accoutumance, plusieurs méthodes douces adaptées aux goûts de chacun viennent à bout des nuits blanches.

UN REPOS DE QUALITÉ se

La qualité du sommeil des Français préoccupe les pouvoirs publics. La toute première étude initiée par le ministère de la Santé (Institut BVA pour l'Inpes, en décembre 2007) vient de rendre son verdict : 45 % des personnes interrogées considèrent ne pas dormir assez. Les deux premières causes sont le travail (52,5 %) et les facteurs psychologiques, comme le stress ou l'anxiété (40 %). Et les produits qui arrivent en tête pour aider à dormir sont, bien entendu, les psychotropes (54 %) ! Il existe pourtant des solutions alternatives à cette médecine « lourde ».

▶ APPRENDRE À DORMIR EN THALASSO

Les centres de thalassothérapie proposent des cures de rééducation du sommeil, profitant des bienfaits de l'air iodé, des algues et des massages antistress. Pour le Dr Philippe Collin, qui a conçu la cure Morphée au centre de thalassothérapie Thalgo de La Baule (44), c'est dès le réveil, puis tout au long de la journée que l'on prépare son sommeil. Le matin, le réveil doit être tonique. Au programme : une séance de luminothérapie – qui permet de réguler les rythmes circadiens (cycle jour-nuit) –, des exercices physiques accompagnés d'une douche chaude et d'un petit déjeuner complet (fruits, céréales et protéines). À partir de 17 heures, on ralentit la cadence, on évite le sport et les excitants. Le soir, pas de bain chaud mais plutôt une douche tiède, voire fraîche. Pour ceux qui n'ont pas de problèmes pour s'endormir, mais qui se réveillent au milieu de la nuit, le Dr Collin recommande une séance de luminothérapie en fin d'après-midi, qui permet de retarder le moment redouté du réveil. Si, malgré tout, on reste éveillé plus d'un quart d'heure dans l'obscurité, mieux vaut sortir du lit et choisir une activité calme (lecture, télé), le temps d'avoir à nouveau les paupières lourdes.

Cure Morphée, au centre Thalgo de La Baule (tél. : 02.40.11.48.88). Cure Mer du sommeil, au centre de thalasso de Dinard (tél. : 0800.47.46.06).

prépare dès le réveil et tout au long de la journée

▶ PRIVILÉGIER LES MÉDECINES DOUCES

Le médecin homéopathe Antoine Demonceaux identifie quatre problèmes de sommeil : les difficultés d'endormissement liées à l'anxiété ; le réveil sans raison entre minuit et 2 heures, lié aux angoisses ; celui de 3-4 heures du matin, dû à des problèmes digestifs ; et celui de 5 heures, à surveiller de près s'il est chronique et mal vécu, car il peut cacher un syndrome dépressif. Du côté de la médecine chinoise, l'acupuncture est désormais aussi efficace sans aiguille. La luxopuncture est un nouveau système à infrarouge indolore, qui rectifie les désordres du sommeil et tout son cortège de stress et de fatigue. En sept séances, sous contrôle d'un médecin, la stimulation de points stratégiques régule le système hormonal, qui produit l'endorphine (hormone du bien-être), la sérotonine (humeur et sommeil) et la dopamine (hormone du désir). Dès la première séance, on ressent une détente autant physique que psychique. *À Paris et en province, tél. : 03.20.30.60.88 ; www.luxomed.com.*

Autre pratique des plus sensuelles, l'aromathérapie et ses huiles essentielles de la nuit. Les essences aromatiques, inscrites pour la plupart à la pharmacopée française, ont des propriétés rééquilibrantes très puissantes. Par la respiration (diffuseur, brume d'oreiller), les molécules envoient des signaux véhiculés jusqu'à la zone limbique du cerveau. Par voie cutanée, en application locale ou en massage, elles pénètrent dans le corps par les pores de la peau quand elles sont associées à une huile végétale ou à une crème. Choisissez toujours une odeur qui vous plaît. En matière d'huiles essentielles sédatives et calmantes, vous avez l'embarras du choix : lavande fine, bergamote, santal blanc, verveine citronnée, néroli, mandarine, orange douce, camomille romaine ou encore bois de rose, mais toujours bio, pour la pureté du produit. Munissez-vous d'un manuel pratique pour connaître les bonnes doses.

Vertus et bienfaits des huiles essentielles, du docteur en pharmacie Christine Probst, avec Hélène Barbier du Vimont, éd. Guy Trédaniel, coll. Trédaniel Poche, 127 p., 6,90 €.



1



2



3



4



5

PHOTOS : D. R.

▶ PASSER UNE SOIRÉE DES PLUS ZEN

Le repas « soporifique » idéal est léger et se prend tôt. Composé de céréales complètes ou de légumes secs pour leurs glucides, il favorise la synthèse de la sérotonine, ainsi que d'un acide aminé associé, le tryptophane sédatif. Pour l'équilibre nerveux, faites le plein de vitamines B (présentes dans les fruits, les légumes verts, le foie, le germe de blé), de magnésium (dans le pilpil de blé, le soja, les bigorneaux, les amandes), et d'oméga-3 (dans les noix, l'huile de colza ou de chanvre). Une heure avant de vous coucher, un peu de phytothérapie avec les tisanes de plantes anxiolytiques (fleur de tilleul), sédatives (passiflore) ou antistress (aubépine, mélisse, valériane, camomille). Faites-en une cure, car les effets sont progressifs, ou prenez-les en ampoules ou en gélules si la tisane n'est pas votre tasse de thé.

Aromazen, complexe phyto-aromatique antistress aux fleurs d'oranger, tilleul et verveine, 20,90 € les 20 ampoules, Phytosun Arôms, en pharmacie. ■

NATHALIE GIRAUD

- *À lire :* Comment retrouver le sommeil par soi-même ? *du Pr Sylvie Royant-Parola, éd. Odile Jacob Pratique, 224 p, 6 €.*
- *Des centres du sommeil existent dans toutes les régions françaises. Rens. : www.institut-sommeil.vigilance.com.*

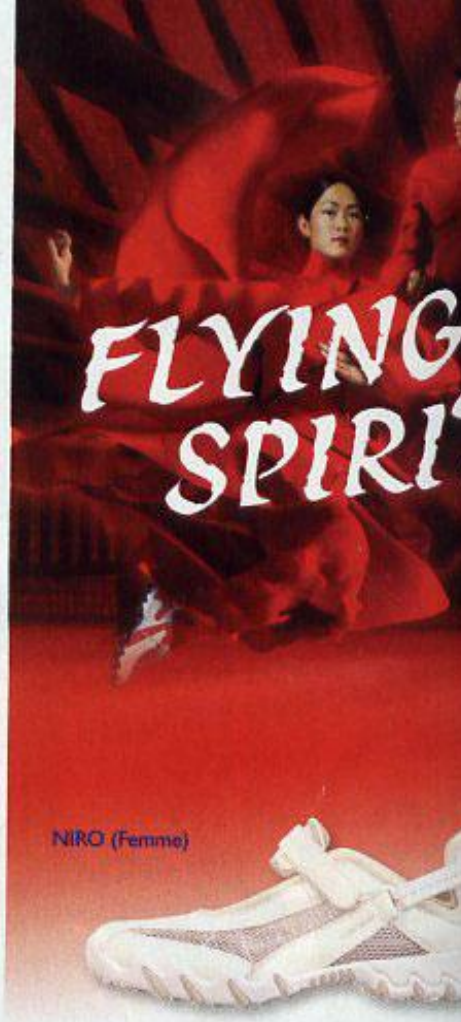
1. APAISANTE.
Eau d'oreiller à la bergamote, à vaporiser dans la maison. 29 € les 200 ml. *Fragonard. Tél. : 04.92.42.34.34.*

2. RÉGÉNÉRANTE.
Huile de soin corps au géranium et au shisandra. 25 € les 100 ml. *Kibio. Tél. : 01.55.90.53.10.*

3. ANTISTRESS.
Lampe de luminothérapie. 300 €. *Energy Light, Philips. Grands magasins.*

4. RELAXANT.
Grog à la marjolaine et à la fleur d'oranger. 17 € les 15 ml. *Le Carré des simples. www.lecarredessimples.com.*

5. DÉLASSANTE.
Huile de massage relaxante extrême, au néroli, à l'orange douce et au bois de rose, 26,95 € les 150 ml. *Florame. Dans les boutiques bio.*



Libère-toi et découvre une nouve dimension sans limite : excita branchée et sans demi-mesure.

ALLROUNDE



Parce que les chaussures ALLROUN pour hommes, femmes et enfants réellement différentes.

En vente dans les magasins de chaussures de sport.

*Esprit libre

ALLROUNDER BY MEPHIST

www.allrounder.com

côté santé



ÉPILATION
À quelle méthode se vouer ?

SOMMEIL : **où en êtes-vous ?**
Zoom sur les méthodes naturelles

Un ventre plat pour l'été
avec l'aquaminceur

Somnolence, étourdissements…
Et si c'était de l'hypotension ?

J'organise mon armoire à pharmacie

Aïe, j'ai les dents sensibles !

SYNDROME PRÉMENSTRUEL :
consultez !
Des traitements existent…

Psycho
Il me prend pour sa mère !

Forme
Pourquoi la rando c'est bon pour la santé

L 13310 - 40 - F: 2,80 €

Maigrir avec la cohérence cardiaque

ou la minceur sans régime !

Où en est votre

La nuit est un temps de repos à ne pas négliger pour être de bonne humeur et en bonne santé. Quand le sommeil est de qualité, le corps élimine les tensions mais aussi les déchets. Voici des pistes pour que vos nuits soient douces et réparatrices.

Nathalie Giraud

La dernière étude* sur le sommeil des Français montre qu'un tiers de la population souffre de troubles du sommeil, dont 84 % d'insomnie. Face au manque de sommeil, les Français adoptent encore des comportements inadaptés : un Français sur cinq estime ne pas dormir dans des conditions optimales. 57 % des Français âgés de 18 à 55 ans, ont une télévision dans leur chambre, et pour certains, un nombre conséquent d'équipements lumineux, sources de perturbations sur la qualité et la durée de sommeil. 54 % ont la radio dans leur chambre, 46 % un téléphone mobile et 26 % un ordinateur... Ce sont les 18/25 ans et les célibataires qui ont le plus souvent un minimum de quatre équipements source de rayonnements électromagnétiques et de voyants lumineux dérangeants (téléphone mobile, radio, ordinateur, lecteur CD-MP3). Bien dormir nécessite aussi de se mettre à l'écart de toutes nuisances et de s'aménager une chambre la plus calme possible, loin des piles de dossiers et des soucis qu'il convient de laisser à la porte.

LES NOUVELLES MÉTHODES

Lorsque le sommeil n'est pas de qualité, vous avez l'impression de ne pas assez dormir. Quant aux somnifères, ils perturbent les rythmes du sommeil et engendrent une dépendance comme les drogues. Résultat : la mauvaise réparation de l'organisme peut engendrer des fatigues, des états de somnolence et des perturbations métaboliques. Autant de signes qui peuvent vous alerter et vous pousser à trouver des solutions pour améliorer votre bien-être. Quand le problème devient chronique malgré toutes les tentatives, les personnes (adultes et enfants) doivent consulter un médecin. Le docteur Isabelle Meney Essaber, du centre du sommeil, de la vigilance et des rythmes biologiques à Dax, propose une approche globale très intéressante. Pour les personnes anxieuses, elles conseillent la sophrologie, l'hypnothérapie, voire une psychothérapie pour les anxieux dépressifs car pour 80 % des insomniaques, c'est psy ! Pour recaler les rythmes biologiques, elle emploie la lumière forte de la photothérapie, et pour ceux qui ont des difficultés à se réveiller, elle conseille le simulateur d'aube (qu'elle emploie d'ailleurs pour elle-même) car il ne casse pas le rythme du réveil qui doit être progressif. Elle déconseille le réveil avec un son brutal car il élève le rythme cardiaque et agresse la personne. Dans son centre à Dax, on peut aussi s'offrir de la réflexologie plantaire qui rééquilibre les fonctions de l'organisme. Pour les adolescents en mal de sommeil, elle suggère de commencer par la phytothérapie en premier.

DES LIEUX ET DES IDÉES POUR RETROUVER LE SOMMEIL

Si votre chambre ne vous apporte pas le calme suffisant, le feng shui (un outil pour équilibrer le lieu de vie) vise un environ-

sommeil ?

nement harmonieux et pourrait vous venir en aide pour réorganiser votre espace intime de repos (www.lamaisonfengshui.com). Autres adresses pour apprendre à mieux dormir : la cure de thalasso. Nouvelles sur le marché du rêve, les thalasso proposent des cures de sommeil, épaulées par l'air iodé, les algues bienfaisantes et les massages anti-stress. Préparation au sommeil pendant la journée : le réveil doit être tonique grâce aux vertus des lampes de luminothérapie qui synchronisent l'horloge biologique grâce à un apport suffisant de luminosité, avec des exercices physiques, une douche chaude et un petit-déjeuner complet. À partir de 17 heures, évitez le sport et les excitants. Le soir, pas de bain chaud mais plutôt une douche tiède. Concernant les réveils nocturnes, une séance de luminothérapie en fin d'après-midi retardera le moment du réveil redouté. Si le médecin dépiste un conditionnement négatif au sommeil, il aiguillera le curiste vers une thérapie cognitive ou un centre du sommeil (Cure Morphée à la thalasso Thalgo de la Baule, tél : 02 40 11 48 88 ; cure mer du sommeil à la thalasso de Dinard, tél. : 0800 474 606).

MÉDECINES DOUCES SUR MESURE

Elles sont nombreuses et parfois complémentaires. Bien sûr, il n'y a pas de miracle car il faut trouver les stimuli qui conviennent à chacun. Élaborée sur le principe de similitude, l'homéopathie est en train d'acquérir ses lettres de noblesse grâce à des études cliniques et des méta-analyses. L'homéopathie cible quatre problèmes de sommeil : les difficultés d'endormissement liée à l'anxiété, le réveil entre minuit et 2 heures lié aux angoisses «sans raison», celui de 3/4 heures du matin pour les problèmes digestifs, et celui de 5 heures à surveiller de près s'il est chronique et mal vécu car il peut cacher un syndrome dépressif. Du côté de la médecine chinoise, l'acupuncture est désormais aussi efficace avec que sans aiguille. La luxopuncture est un nouveau système à infrarouge indolore qui rectifie les désordres du sommeil et tout son cortège de stress et de fatigue. En sept séances et

...



« Pour 80 % des insomniaques, l'anxiété est la source des troubles du sommeil. »

sous contrôle d'un médecin, la stimulation de points stratégiques régule le système hormonal qui produit l'endorphine (hormone du bien-être), la sérotonine (humeur et sommeil) et la dopamine (hormone du désir). Surprenant, dès la première fois, on ressent une détente autant physique que psychique

avant de vous coucher, un peu de phytothérapie avec les tisanes de plantes anxiolytiques (fleur de tilleul), sédatives (passiflore) ou anti-stress (aubépine, mélisse, valériane, camomille). Faites une cure car les effets sont progressifs, ou prenez-les en ampoules ou en gélules si la tisane n'est pas votre tasse de thé.



(www.luxomed.com, Paris et province, tél. : 03 20 30 60 88). Autre pratique des plus sensuelles, l'aromathérapie et ses huiles essentielles de la nuit. Les essences aromatiques inscrites à la Pharmacopée Française pour la plupart ont des propriétés rééquilibrantes très puissantes. Par la respiration (diffuseur, brume d'oreiller), les molécules envoient des signaux véhiculés jusqu'à la zone limbique du cerveau. Par voie cutanée (locale ou en massage), elles pénètrent dans le corps par les pores de la peau grâce aux huiles végétales ou aux crèmes.

ALIMENTATION DU SOIR

Le repas soporifique idéal est léger, équilibré et se prend tôt. Composé de céréales complètes, d'œuf, de pomme de terre, de banane, de laitue ou de légumes secs pour leurs glucides, ce menu favorise la synthèse de la sérotonine, ainsi qu'un acide aminé associé : le tryptophane «sédatif». Pour l'équilibre nerveux, faites le plein de vitamines B (fruits, légumes verts, foie, germe de blé), de magnésium (pilpil de blé, soja, bigorneau, amande), et d'oméga 3 (poissons, noix, huile de colza ou de chanvre). Une heure

LE QI GONG AMÉLIORE LE SOMMEIL

Cette gymnastique chinoise qui se développe en France a été conçue pour améliorer le bien-être au quotidien et la santé en général. C'est une aide directe pour mieux gérer le stress qui empêche de s'endormir et pour retrouver une bonne vitalité. Il dissipe aussi l'agitation mentale et favorise le sommeil grâce à de nombreux exercices faciles d'accès. Le 7 juin, venez découvrir cette gym douce dans huit grandes villes de France dont Paris (à la Grande Pagode du bois de Vincennes), Nantes, Marseille, Strasbourg, Lyon, Montauban, Tours et à Nancy. Vous trouverez tous les renseignements sur le site de la Fédération française de Qi Gong : www.federationqigong.com. Toute l'année, des cours sont dispensés chaque jour au Temps du Corps, un lieu de culture chinoise passionnant (10, rue de l'échiquier, 75010 Paris, tél. : 01 48 01 68 28). ■

**Étude de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance INSV – BVA Healthcare – Sommeil et rythme de vie – janvier 2009.*

Les conseils de Nicole Coudeville, naturopathe à Paris

Cette spécialiste du bien-être et aromathérapeute évalue deux catégories de personnes en mal de sommeil. Pour celles qui ont un tempérament plutôt sanguin, qui se réveillent généralement entre minuit et 2 heures du matin, les huiles essentielles idéales sont la lavande et palmarosa. Pour ceux qui ont un tempérament stressé, qui se réveillent plutôt autour de 4 heures et 6 heures du matin, les huiles essentielles sont l'estragon, la mandarine ou encore le basilic. Elle leur conseille de planifier la veille la journée du lendemain pour éviter de ressasser pendant la nuit.
Pour les deux catégories : il est important de ralentir les activités en fin de journée, d'éviter les excitants, l'alcool, les sucres rapides, les épices toniques telles les piments, les poivres et la cannelle, les fritures, les charcuteries et tous les aliments lourds à digérer. Dans la boutique zen de Nicole, on trouve aussi des bourgeons utilisés en gemmothérapie : du tilleul calmant et du figuier anti-stress pour calmer le psychisme.
En la visitant, vous devriez vite retrouver les bras de Morphée.
Cabinet et boutique :
28, rue Trois Bornes, 75011 Paris,
tél : 01 47 00 86 90,
www.infinisparalleles.com

Je bouquine...

■ *Comment retrouver le sommeil par soi-même ?*, de Sylvie Royant-Parola, 6 €, Éditions Odile Jacob Pratique.

Je surfe sur...

■ www.institut-sommeil.vigilance.com : vous trouverez le «passeport pour le sommeil», un outil plein de conseils pour mieux dormir.

côté santé

NOUVEAU N°2



Psycho
Au boulot, faites grimper votre cote d'amour

Contraception :
je laisse tomber ma pilule ?

L'effet placebo c'est dans la tête ?

Sexo
- **Sex toys : c'est mieux à deux ?**
- **Profession sexologue**

Chic, c'est la rentrée !
>Salle de sport, je m'abonne

>Je chouchoute mon bronzage

>Je mincis avec la luxopuncture

Ne craquez plus
quand bébé pleure

Ces graisses
qui sont bonnes pour **ma ligne...**

MAL AU DOS ?
Les thérapies alternatives, ça marche !
Acupuncture, chiropratique, oligothérapie...

T 05630 - 2 - F: 2,80 €



Mincir avec la LUXOPUNCTURE®

Qui n'a pas rêvé de voir fondre ses capitons, sans passer par un régime draconien... Cette méthode, inspirée de l'acupuncture, agit sans aiguilles pour vous aider à garder la ligne.

Sophie Goudier

La Luxopuncture® du latin lux (lumière), est une technique basée sur une stimulation des points d'acupuncture par la lumière. En complément du rééquilibrage alimentaire, elle aide non seulement à faire diminuer les masses graisseuses mais aussi à lutter contre l'excès d'appétit et les inconvénients découlant d'une cure d'amincissement (faim persistante, nervosité, mauvaise humeur...).

PREMIÈRE SÉANCE, COMMENT ÇA MARCHE ?

Lors d'un protocole, le praticien, définit la durée du traitement et vous en explique son déroulement. Eh oui, du nombre de kilos à perdre, dépend le nombre de séances, celles-ci ayant été calculées pour une perte estimée de 2 à 4 kilos par mois. Pour atteindre cet objectif, un petit investissement personnel vous sera demandé. En effet, il faut tout d'abord rétablir le bon fonctionnement du corps et de son métabolisme, pour essayer de réduire les causes qui provoquent les mises en réserve trop importante des graisses et des sucres. Cela passe obligatoirement par la case du rééquilibrage alimentaire, mais pas d'angoisse, le thérapeute vous explique tout et vous remet 2 livrets pour vous aider. Dans le premier, « Mincir », à suivre les 4 premières semaines, vous trouverez des conseils et des informations précises sur la classification des aliments, l'équilibre alimentaire et le poids, les bonnes attitudes à adopter, un programme de croisière sans et avec féculents, des recettes de cuisine et... des mouvements de gymnastique à faire. Vous voyez, ce n'est quand même pas du tout cuit ! Une fiche de renseignements (taille, poids...) est établie au cabinet, elle servira de repère et sera mise régulièrement à jour, pour suivre votre progression...

ACTION !

Le praticien dirige un faisceau lumineux infrarouge non-laser, sur des terminaisons très précises du corps, situées en particulier au niveau des oreilles, entre les 2 sourcils, du dessus du crâne, des poignets, du ventre, des pieds, des genoux... Exactement de la même façon qu'avec l'acupuncture traditionnelle mais, au lieu de stimuler ces points avec des aiguilles, le faisceau est ap-


Luxomed





posé sur la peau. Cela agirait sur les coupe-faims naturels du corps, pour aider à rééquilibrer le métabolisme et réduire l'amas graisseux, diminuer les dépendances alimentaires (chocolat, sucre, graisses...), l'anxiété. Eh oui, nous sommes un peu tendues en période de régime... Le praticien vous aidera également à stabiliser les résultats obtenus dans le temps, en complément bien sûr, du rééquilibrage alimentaire. Vous devez, si tout va bien, constater une perte progressive de poids, d'environ 2 à 4 kg par mois. Lorsque l'objectif est atteint, un livret de sortie « Et rester mince », vous est remis gracieusement par le praticien. Vous y trouverez un programme pour stabiliser le poids, comment observer les 6 règles de maintien de celui-ci et des conseils pour faire un peu d'exercice physique !

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Même si aucune étude scientifique n'a encore prouvé les résultats de cette thérapie, les personnes qui l'ont essayée sont unanimes pour dire que cela les avait aidée à avoir moins faim et qu'elles ne s'étaient pas sentie à « cran » en suivant le rééquilibrage alimentaire. Les séances sont basées sur un rythme de 2 séances non consécutives la première semaine, puis 1 séance par semaine pendant les 2 premiers mois suivi d'une séance tous les 15 jours. Minimum 5 séances conseillées. La Luxopuncture® n'est pas un coup de baguette magique qui fait fondre les kilos... L'efficacité de cet « aide minceur » sera optimale en associant quotidiennement un peu d'exercice physique à une bonne hygiène alimentaire. Si vous n'êtes pas réactive à l'acupuncture classique, vous ne le serez pas plus avec cette technique ! La Luxopuncture® aide aussi à la désaccoutumance au tabac, à lutter contre l'anxiété, la nervosité, l'insomnie... Les traitements par Luxopuncture® sont dispensés par des cabinets paramédicaux et des centres de remise en forme dans toute la France et à l'étranger. Les appareils de Luxopuncture® sont homologués CE Dispositifs Médicaux par le fabricant Luxomed, ceci constituant un gage de qualité et de sécurité. ■

Renseignements au : 01 47 48 12 12. 50 € la séance de 30 mn.
Remerciements à Luxomed

Cette technique d'amincissement aide à agir de façon positive sur le moral, le tonus et la vitalité. Mincir en gardant le sourire, on adopte !

MONDADORI FRANCE

GRAZIA

1,50 €

Semaine du 21 au 27 janvier 2011 / www.grazia.fr



SHOPPI
ON O
LA FAUS
FOURRU

UNE VIE SAINE,
UN DISQUE, UN BÉBÉ
La nouvelle Kate Moss

LEILA BEN
COMMEN
ELLE A PIL
LA TUNIS

MELIS
MOO
"JE SUIS
FILLE D'U
SERI
KILLE

SPÉCIAL DÉCO

On twiste les classiques, on revisite le XVIIIe... Les 12 tendances phares de 2011

GOLDEN GLOBES
LE BEST OF
DES LOOKS SUR
TAPIS ROUGE

SOFT, PAS CH
ET ULTRA-EFFICA

LE NÉO-LIFTIN
EST ARRIVÉ

M 02144 - 72 - F: 1,50 €

DOM: 5 € - BEL: 2,20 € - CH: 4,20 FS
CAN: 4,95 $CAN - D: 4,50 € - AND: 2 € - A: 4,50 €
ESP: 3 € - FIN: 4,50 € - GB: 3 £ - GR: 3 € - ITA: 3,50 €
LUX: 2,30 € - MAR: 30 DH - TOM SURFACE: 750 CFP
PORT.CONT: 3 € - TUN: 4 DTU - USA: 4,95 $

Le lifting nouveau est arrivé !

NATUREL, QUASI INDOLORE, ET TRÈS ACCESSIBLE, L'ACULIFTING, OU ACUPUNCTURE LIFTANTE, FAIT DES MIRACLES SUR L'ÉCLAT DE LA PEAU, LA FERMETÉ ET LES RIDES. *Par Marie Munoz*

L'ACULIFTING RÉVEILLE LA CIRCULATION SANGUINE

Avec une vingtaine d'aiguilles posées sur l'ensemble du visage, la circulation sanguine s'active, et les pommettes prennent un coup de chaud ! Chaque point est relié à des méridiens qui traversent le corps et touchent plusieurs organes (c'est le principe même de la médecine chinoise). Aussi, il n'est pas rare de venir pour un lifting et d'obtenir en parallèle une amélioration du sommeil ou de la digestion.

IL STIMULE LA PRODUCTION DE COLLAGÈNE

Il existe un point précis qui agit directement sur la sécrétion des fibres : en provoquant une microblessure, on stimule la peau qui produit alors collagène et élasthanne, garants de la jeunesse et de la beauté de la peau.

IL RÉÉQUILIBRE LES MUSCLES

Certains muscles, responsables du relâchement de la peau, vont à nouveau se contracter. D'autres, à l'inverse, trop crispés, vont se détendre, un peu comme sous l'effet d'un Botox sans injection !

IL AIME LES COMBINAISONS

Pour encore plus de résultats, les séances d'acupuncture du visage peuvent être enrichies par d'autres techniques :

+ Massage antirides : avec un modelage du visage hyperstimulant, qu'elle doit à sa formation d'esthéticienne chez Biologique Recherche, Tobi Manicom amplifie les effets de l'aculifting. Après 5 ou 6 séances, elle obtient des résultats spectaculaires, le visage est regonflé à bloc ! (A domicile ou en cabinet à Alès, 50 € la séance de 55 minutes. Tél. : 06 81 01 43 86.)

+ Electrostimulation : durant la séance, le Dr Nguyen Vinh stimule les points du visage grâce à de petites électrodes qu'elle accroche sur chaque aiguille ! L'effet coup d'éclat est immédiat. A raison de 5 à 10 séances, elle remet les compteurs à zéro et vous encadre de multiples conseils ! (A Paris, 80 € la séance de 1 heure. Tél. : 01 45 25 35 14.)

+ Aiguille en or : au spa Clé des Champs, on pique avec de jolies aiguilles en or ! Un brin bling, mais surtout au top question innocuité. (A Lyon, 100 € la séance. Tél. : 04 37 241 241. www.cledeschamps.eu)

+ Herbes chinoises : en alternant massage aux herbes chinoises et roulette de jade, Elaine mise sur l'antistress et la décontraction du visage. Des séances de plus d'une heure, avec un soin préparatif à la vapeur, tout pour dégommer les rides ! (A Paris, 85 € la séance. http://studio-pilates.fr) •

Pour prolonger à la maison

• Le « Rikodi », une roulette de massage antirides, à faire chaque matin. (de 15 à 30 € sur www.phuxuan.com)

• Mesotherapist de Filorga, et ses micro-aiguilles disposées sur sa tête rotative, 99 € le kit.

• Le « Slimcera », le compagnon antirides des geishas, en quartz et minéraux. (180 € sur www.jewelbeauty.net)

PHOTO : TRUNK ARCHIVE/PHOTOSENSO



L'acupuncture sans aiguilles

Pour celles que la moindre piqûre effraie, deux méthodes qui agissent sur les méridiens sans aiguilles:

• La réflexologie oculaire:
Spécialiste du soin du regard, Corinne Maréchal utilise la gestuelle du Kobido, un massage antirides japonais, basé sur le principe de l'acupuncture. En travaillant sur l'arcade sourcilière, elle touche tous les réseaux nerveux et énergétiques de la zone et plus encore. Résultat: un visage reposé, des traits détendus et un teint de pêche. (A Paris, 70 € la séance de 1 h 15. www.corinnemarechal.com)

• La luxopuncture:
Chaque point du visage est ici parcouru par un faisceau à infrarouge. Sur le coup, on bascule dans un demi-sommeil, avec une profonde relaxation du corps. A long terme, la luxo a un effet tonifiant, drainant et antirelâchement, destiné à diminuer cernes et poches. (A partir de 30 € la séance. www.luxomed.com)

N°43 • DU 27 JANVIER
AU 23 MARS 2011 • 2,60€

Vie pratique

Santé

Mon rendez-vous bien-être

BEAUTÉ & SOINS

AU SECOURS, J'AI DES BOUTONS!
Les réponses du dermato

ACTU SANTÉ

DÉPISTAGE, TRAITEMENTS...

Les nouvelles armes contre le cancer du sein

- La bonne prévention à 30, 40, 50 ans
- Des traitements sur mesure plus efficaces

MANGER MIEUX

Vitamines, probiotiques... La vérité sur les alicaments

BIEN-ÊTRE

Gym: 5 méthodes zen testées pour vous

PSYCHO

Bien gérer la crise de la quarantaine

ENQUÊTE

Virus, bactéries, pourquoi sont-ils si résistants?

DOSSIER 16 PAGES

Le guide de l'antirégime

50 CONSEILS POUR MAIGRIR SANS SOUFFRIR

- Secrets de coach et menus gourmands
- Crèmes minceur au banc d'essai
- Gym express spécial flemmardes

3 264422 604070

La rédaction témoigne

J'ai testé la luxopuncture antistress

Une sorte d'acupuncture sans aiguilles qui agirait sur les points réflexes via un faisceau infrarouge. La relaxation serait l'un de ses champs d'action. Je me suis portée volontaire pour tester cette méthode et dire au revoir à mon stress. Récit. PAR ***Christelle Mosca***.

Une technique qui non seulement rétablit la libre circulation de l'énergie dans le corps (comme l'acupuncture traditionnelle) mais aussi l'équilibre hormonal. D'où son action sur diverses problématiques, tels le tabagisme, la perte de poids, les troubles du sommeil… Il ne faut pas juger avant d'avoir essayé. Alors personnellement, c'est au stress que j'ai décidé de m'attaquer avant de donner mon point de vue sur la méthode.

Mardi 14 décembre, 11 heures, j'ai rendez-vous au centre de Luxopuncture de Paris (VII[e]). Entre une nuit agitée par un bambin de 2 ans et une réunion professionnelle au sommet qui m'attendait à 14 heures, on peut dire que la séance était la bienvenue. Une présentation succincte de la méthode et la directrice du centre en charge de la séance m'invite à m'allonger sur une table (type kiné) tout habillée, eu égard à la température ambiante jugée fraîche. J'ai même droit à une grosse couverture ! Prête à tout pour retrouver un semblant de forme et de zen attitude, je me laisse aller et ferme les yeux. La praticienne commence par placer son faisceau lumineux au niveau des oreilles (l'une après l'autre) selon le principe de l'auriculothérapie (points réflexes des oreilles). Et c'est parti pour une promenade du faisceau infrarouge sur mon corps,

Infos pratiques

- **Durée de la cure:** 1 séance par semaine durant 7 semaines.
- **Séances d'entretien:** 3 séances tous les 3 à 6 mois.
- **Prix conseillé de la cure:** 250 €.



au rythme de petits bips sonores. Oreilles donc, puis bras, mains, ventre, sternum, jambes, pieds et crâne. Tout y passe. Malheureusement, je suis obligée d'ôter mes vêtements au fur et à mesure afin que le faisceau touche ma peau. Je comprends alors qu'en temps normal, le patient est en petite tenue pour être passé au crible du rayon infrarouge. Mais à conditions climatiques exceptionnelles, pratiques exceptionnelles !

Une participation active du patient

La directrice réclame de temps à autre ma participation en me demandant si elle place le faisceau au bon endroit. En effet, le point réflexe où poser l'infrarouge doit être un peu douloureux lorsqu'on appuie dessus. Aussi, afin d'éviter de « tomber à côté », est-il préférable d'orienter la praticienne. Même si, m'explique-t-elle, la luxopuncture nécessite un peu moins de précision que l'acupuncture.

Au terme d'une vingtaine de minutes de « rayonnement », je comprends que c'est terminé. Mais personne ne me dit de me relever. Pensant que cette pause fait partie intégrante du protocole, je reste quelques minutes à profiter des bienfaits de la séance, je continue à me détendre et me sens partir dans un demi-sommeil. Au bout d'un moment, la directrice rabaisse le lit afin que je ne tombe pas en me relevant. J'ouvre alors un œil et comprends qu'il est temps de retourner à la vraie vie. Hyper relaxée, un peu ensommeillée, je découvre que j'ai dormi… une bonne demi-heure ! Bilan : la luxopuncture à visée relaxante fonctionne bien. La journée zen, et le manque d'appétit, qui ont suivi le démontrent aussi !

> « En travaillant sur les points réflexes qui régulent la production d'endorphine et de sérotonine, la luxopuncture agit de façon bénéfique sur l'état psychique et procure une sensation de détente. »



Selon la médecine traditionnelle chinoise, l'énergie circule dans le corps le long de méridiens parcourus de points réflexes. Ce sont eux que le faisceau infrarouge va stimuler.

Comment ça marche ?

Selon la médecine traditionnelle chinoise, l'énergie circule dans le corps le long des méridiens, lesquels sont parcourus par les points réflexes, véritables terminaisons nerveuses reliées à notre système nerveux végétatif. Celui-ci commande de nombreuses fonctions de l'organisme tel le système hormonal. Or, notre équilibre psychique et psychosomatique résulte en grande partie de la production de trois hormones essentielles.

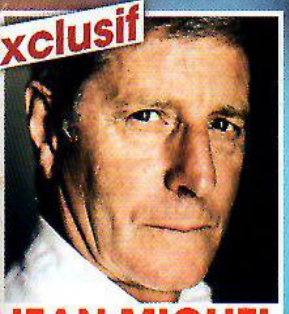
- **L'endorphine :** l'hormone du bien-être qui procure plaisir, calme et sérénité, mais dont l'absence entraîne stress et anxiété.
- **La sérotonine :** l'hormone du bonheur qui influe sur l'appétit, l'humeur et le sommeil. En manquer provoque des fringales.
- **La dopamine :** l'hormone du désir qui, lorsqu'elle tend à manquer, entraîne des compulsions alimentaires ou tabagiques ainsi que de l'anxiété.

Lors des séances de luxopuncture, le faisceau infrarouge stimule les points réflexes ce qui contribue à rétablir l'équilibre hormonal et diminuer divers troubles.

Télé Star

NORD

Tous vos programmes du 30 janvier au 5 février



Exclusif

JEAN-MICHEL LARQUE

Il balance sur Domenech, Lebœuf et les autres... P.3

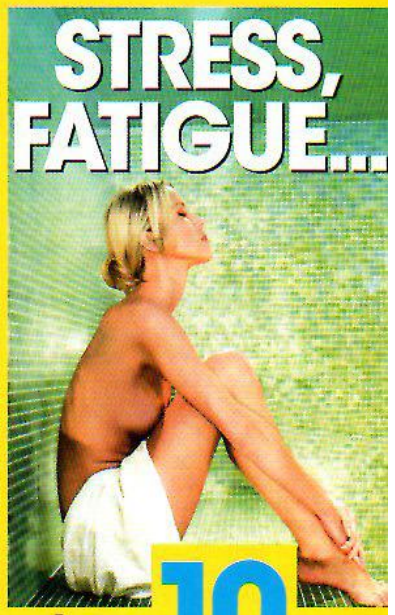
EVENEMENT ! P.20

Découvrez la nouvelle équipe de NCIS

M6/VENDREDI/20.40

SEISME EN HAITI P.24

A quoi sert la générosité des people ?



STRESS, FATIGUE...

Les 10 meilleures méthodes pour se relaxer

P.124

On la dit hautaine, ambitieuse... Elle répond aux attaques

Miss France

A-t-elle déjà la grosse tête ?

P.16

25 JANVIER 2010. SUISSE : 2,50 FS. ESPAGNE : 1,70€. MAROC : 17 DH PORT.CONT : 1,70€ TUNISIE : 2,5 DTU

www.telestar.fr

L 12523 - 1739 - F: 1,05 €

Les 10 meilleures métho

En hiver, avec le froid, le manque de lumière et le surmenage de la vie quotidienne, la fatigue s'installe et le moral est en berne. C'est la saison idéale pour s'offrir une pause et se relaxer en profondeur. Bénéfices garantis!

SYLVIA VAISMAN

1 LE HAMMAM
LA VAPEUR POUR LACHER PRISE

Son principe Alangui dans une pièce carrelée, on se délasse dans un air à 50°C chargé à 90% d'humidité. Le hammam marocain traditionnel comprend une succession de salles de plus en plus chaudes. En France, il n'y en a généralement qu'une seule.

En pratique Si la chaleur vous semble trop forte, sortez régulièrement vous rafraîchir sous la douche. Pour une vraie détente musculaire, restez au moins 20 minutes.

Où ? Dans les spas, les piscines municipales…

2 LE YOGA
DES POSTURES LIBERATRICES



Son principe Cette gymnastique d'origine indienne favorise l'oxygénation des tissus, décrispe les articulations et les muscles noués. Les postures varient selon le yoga pratiqué. Pour se relaxer, le hatha-yoga est le plus indiqué, car il n'impose que des mouvements lents et repose surtout sur le souffle, la relaxation et la connaissance de soi. Selon le Dr Herbert Benson, professeur à l'école de médecine de Harvard, «vingt minutes de hatha-yoga par jour moduleraient l'activation des gènes impliqués dans la réponse au stress».

En pratique Mieux vaut suivre un stage ou des cours collectifs (environ 10 €/h) avant de se lancer seul.

Contact www.ff-hatha-yoga.com

3 LE QI GONG
LA GYMNASTIQUE DES EMOTIONS

Son principe En Chine, on pratique le qi gong (prononcez «tchi kong») pour décompresser, réduire la tension artérielle et prévenir les maladies graves. «Cette discipline consiste à enchaîner des mouvements amples qui libèrent les points de blocage, tout en gérant le souffle et les émotions», explique Dominique Casaÿs, président de la Fédération européenne de qi gong.

En pratique Deux séances par semaine: 10 à 15 €/h. Les mouvements étant simples, les cours sont accessibles à tous.

Contact www.federationqigong.com. A lire: *Entrez dans la pratique du qi gong*, de Ke Wen, éd. Le Courrier du livre.

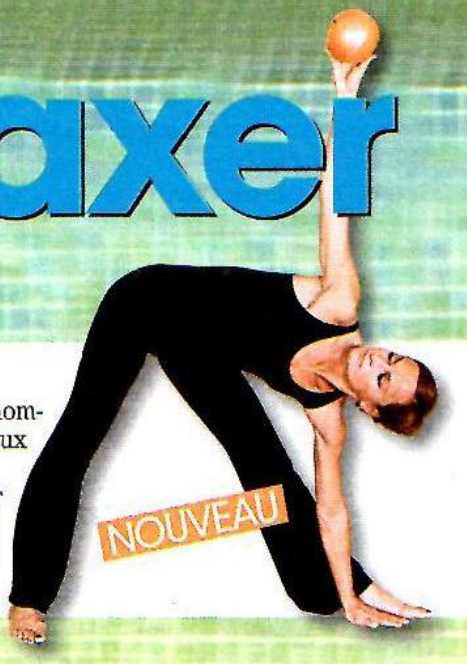
Zoom sur...
Les aliments zen

«L'alimentation influe sur notre capacité à juguler le stress», soutient le Dr Yann Rougier, cofondateur de l'Institut de neuroscience et de neuronutrition appliquée. A condition de privilégier la viande, les laitages et les céréales, qui participent à la production de sérotonine, l'hormone pilotant l'état émotionnel.

Laissez-vous gagner par la douce chaleur du hammam.

PHOTOS: OREDIA - A. MINDE/EPA/MAXPPP - K. WUERTEMBERGER/BONGARTS - F. CIROU/AFP

des pour se relaxer



4 LE CHIBALL UNE GYM DOUCE AVEC UN BALLON

Son principe Née dans les années 1990, cette discipline est un mélange de yoga, de tai-chi et de relaxation Feldenkrais (par le mouvement).
Elle repose sur l'exécution d'enchaînements fluides et d'étirements réalisés avec un ballon parfumé que l'on choisit selon son humeur du moment (lavande, orange…). L'exercice est amusant et détendant à la fois.
En pratique Le chiball est accessible à tous. Il se pratique aujourd'hui dans de nombreux clubs municipaux de gymnastique.
Contact Se renseigner auprès de votre mairie ou des grandes enseignes de fitness.

5 LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE
LA DECONTRACTION A PORTEE DE PIED

Son principe Elle stimule des points énergétiques pour l'autodéfense de l'organisme et le bien-être. Partant du principe que chaque zone des pieds est reliée à un organe, le praticien exerce des pressions pour libérer les tensions.
En pratique Certains réflexologues travaillent en libéral, voire à l'hôpital, mais beaucoup exercent dans des centres de thalassothérapie (35 à 75 €/h).
Contact www.reflexologues.fr



6 LA LUXOPUNCTURE
LES TENSIONS DISSIPEES PAR LA CHALEUR

Son principe Issue de la médecine chinoise, cette méthode agit sur les points énergétiques pour pallier les perturbations de l'organisme. Elle fonctionne comme l'acupuncture, sauf qu'elle utilise un faisceau infrarouge pour chauffer les zones à stimuler.
En pratique De plus en plus de médecins et de kinésithérapeutes pratiquent la luxopuncture, ainsi que des spas et centres de thalassothérapie. Pour obtenir des effets à long terme, il est conseillé de prévoir une cure de sept semaines (de 200 à 350 €), à raison d'une séance hebdomadaire.
Contact www.luxomed.com/pages/luxopuncture

7 LE SHIATSU
DES PRESSIONS CONTRE LE STRESS

Son principe Littéralement «pression du pouce» en japonais, ce massage oriental rééquilibre les énergies du corps. Le praticien appuie avec les doigts, les coudes ou les genoux sur des points situés le long des méridiens d'acupuncture. En une seule séance, les tensions accumulées se dissipent.
En pratique De nombreux centres de thalassothérapie proposent des massages shiatsu. On peut aussi consulter un praticien en ville (60 à 90 €/h).
Contact www.ffst.fr/carnet-adresses-praticiens.asp

8 L'AUTOHYPNOSE
LA DETENTE PAR L'INCONSCIENT

Son principe Dérivée de l'hypnose médicale, l'autohypnose consiste à basculer seul vers un état de conscience modifié grâce à des techniques simples de visualisation mentale. Selon une étude britannique de l'université de Hull, la décontraction engendrée se traduirait même par un ralentissement de l'activité neurologique au niveau du cortex cérébral, procurant ainsi une sensation relaxante.
En pratique La technique s'apprend en une à deux séances avec un hypnothérapeute médical. Ensuite, elle peut être utilisée à volonté dès que l'on en ressent le besoin.
Contact www.hypnose-medicale.com

9 LA MEDITATION
FAIRE LE CALME EN SOI

Son principe On se met au calme, en contact avec ses émotions, et on fait le vide en se concentrant sur l'instant présent. Le soulagement physique et psychique est immédiat et désormais vérifié par la science. La méditation diminuerait le taux de cortisol (hormone produite par le stress) dans le sang, boosterait le système immunitaire et réduirait les risques de dépression en activant les aires du cerveau liées aux émotions positives.
En pratique De nombreux centres de bien-être, yoga ou arts martiaux proposent des cours pour env. 10 € la séance.
Contact www.meditationfrance.com



10 LA SOPHROLOGIE
RETROUVER LE SOMMEIL

Son principe Créée par un psychiatre colombien dans les années 60, la sophrologie développe l'endurance au stress, réduit l'anxiété et aide à retrouver un sommeil récupérateur. Assis ou couché, on se laisse guider par la voix du thérapeute afin de prendre conscience des différentes parties de son corps et d'évacuer les tensions qui les assaillent. La respiration ralentit, les idées noires s'évanouissent.
En pratique Vérifiez que votre praticien a un certificat d'habilitation délivré par l'une des écoles reconnues par le Syndicat des sophrologues professionnels. Comptez 40 € la séance de 45 min.
Contact www.academie-sophrologie.fr

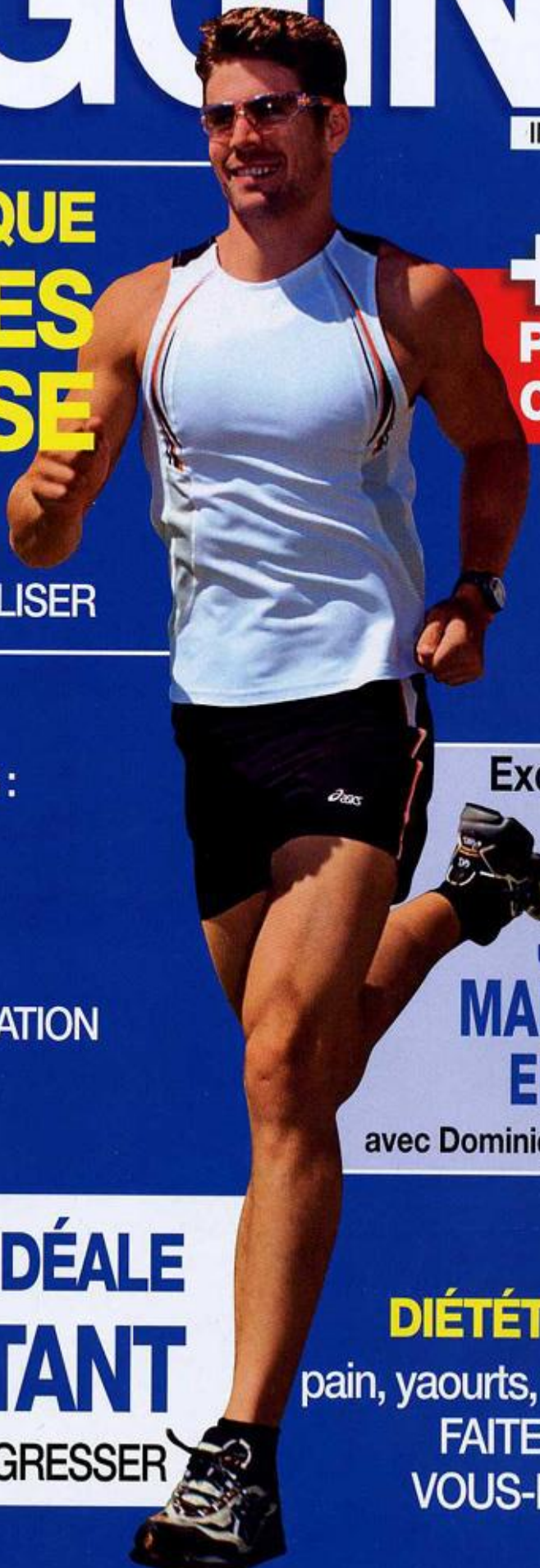
JOGGING
LE MAGAZINE N°1 DU PLAISIR DE COURIR ET DE LA FORME
N° 272 | JUIN 2007

JOGGING
INTERNATIONAL

LE GUIDE PRATIQUE DE VOS ALLURES DE COURSE

ENDURANCE, SEUIL, RÉSISTANCE, VMA... COMMENT MIEUX LES UTILISER

+40 PAGES DE COURSES



COMPÉTITION

CLASSIQUES AVEC CÔTES : UNE PRÉPARATION SPÉCIFIQUE S'IMPOSE

TRAIL

ADAPTEZ VOTRE ALIMENTATION

Exceptionnel !

Gagnez un STAGE MARATHON EN GRÈCE

avec Dominique Chauvelier



LA SEMAINE IDÉALE DU DÉBUTANT

POUR VITE PROGRESSER

DIÉTÉTIQUE

pain, yaourts, pâtes, FAITES-LES VOUS-MÊME

motor presse

T 01779 - 272 - F: 4,95 €

France métro. : 4.95 € - BEL : 5.90 € - LUX : 6 € - AND : 4.95 € - CH : 10.90 FS - PORT. CONT. : 5.90 € - REUNION (surf.) : 6.50 € - DOM (surf.) : 5.50 € - TOM (surf.) : 900 XPF - CAN : 9 $ CAN - MAR : 68 DH

SANTÉ-FORME
ACTUALITÉS - NOUVEAUTÉS

Par Katia Soave - Contact : sabine.dechaume@motorpresse.fr



BIEN-ÊTRE ET MINCEUR

ACUPUNCTURE SANS AIGUILLE



Ce sont les phobiques des aiguilles qui vont être contents. La luxopuncture par **Luxomed** séduit de plus en plus de candidats à la minceur et au bien-être. Le principe reste le même qu'en acupuncture à la différence que le praticien stimule les terminaux nerveux, non pas à l'aide d'aiguilles, mais d'un faisceau infrarouge indolore. Les bienfaits : la stimulation de certains points réflexes permet de rétablir la production de sérotonine, une hormone coupe-faim et régulatrice de l'appétit. Cette stimulation agit aussi sur la production d'endorphine et de dopamine qui diminuent les tensions psychiques et les compulsions alimentaires. Une aide précieuse quand on souhaite aussi s'arrêter de fumer sans grossir. Comptez une séance par semaine pendant un mois pour perdre environ 3 kg. **Prix par séance : 30 à 40 €.**
Informations au 03 20 30 60 88 ou sur www.luxomed.com.

ÉPILATION



ÊTRE DIVINE OU NE PAS ÊTRE

Contrairement au rasage, l'épilation à la cire est hautement recommandée pour se débarrasser des poils du maillot et des aisselles sans provoquer d'irritations. La cire **Divine spéciale maillot aisselles de Nair** a spécialement été étudiée pour respecter ces zones délicates et sensibles aux frottements des vêtements. Ultra-pratique, la cire se chauffe au micro-ondes en moins de deux minutes pour plusieurs jours de tranquillité et de douceur. **Prix conseillé : 5,48 € en grande et moyenne surface.**

CRÈME SOLAIRE





APPLICATION MINUTE

Il ne vous viendrait plus à l'idée de vous exposer ou de courir sous le soleil sans protection digne de ce nom. Mais passer un temps fou à se tartiner de crème, non merci. L'atomiseur fraîcheur **Minesol, Application Express** indice 20 ou 30 de **Roc** règle ce problème en moins d'une minute. Il permet d'utiliser la bonne quantité de produit et de l'appliquer de façon homogène. À renouveler toutes les deux heures pour être bien protégé. **Prix conseillé : 14,70 €, pharmacie et parapharmacie.**

HYDRATATION

ST-YORRE RÉHYDRATE !



St-Yorre refresh sans sucre ni conservateur est une eau rafraîchissante avec un effet glaçon. Présence de bicarbonate de sodium (4 468 mg/l) pour la digestion et sensation de fraîcheur assurée par un mélange d'arômes naturels de menthe forte et de menthe blanche.

Prix de vente : 2,60 € le pack de 4 x 50 cl. En vente en grandes et moyennes surfaces.

LE PLEIN DE MAGNÉSIUM !

D'après une étude Su.Vi.Max, trois Français sur quatre manquent de magnésium. Plus précisément, 77 % des femmes et 72 % des hommes ont des apports en magnésium inférieurs aux apports nutritionnels conseillés. Cette carence en magnésium a des répercussions non négligeable sur la santé, notamment quand on pratique un sport (élimination des minéraux par la sudation). Une déficience en magnésium entraîne nervosité, anxiété, crampes, spasmes, tétanie, bref, rien de très agréable. **Donat Mg** est l'eau minérale la plus riche en magnésium de toutes les eaux. Elle contient 1 060 mg de magnésium par litre, soit près de dix fois plus que l'eau la plus riche en magnésium.
Elle se boit donc à dose homéopathique, 2 verres de 12,5 cl couvrant à eux seuls 88 % des apports journaliers recommandés. En outre, cette eau pétillante est également la plus chargée en bicarbonates, idéale pour digérer et éliminer l'acide lactique (courbatures).
Si vous en aviez rêvé, on ne pouvait pas faire mieux !

Uniquement par correspondance. 27 € le pack de 12 bouteilles. N° Azur : 0 810 533 746 ou www.eau-magnesium.fr



CÔTÉ SO

1955



Nous sommes en septembre 1955, le président américain Eisenhower prie instamment le vice-président Nixon de convoquer une assemblée composée notamment de champions sportifs pour discuter du problème de la déficience de la jeunesse aux États-Unis. Eisenhower vient de lire le rapport du docteur Kraus qui, se basant sur une série de tests musculaires, prouve que les jeunes Américains ont une musculature déficiente. Un jeune Américain sur deux n'a pu accomplir les tests contre moins de 10 % des jeunes Européens. Prolongeant ses investigations, notre bon docteur découvre que ces jeunes Américains passent 90 % de leur temps couchés ou assis. 1 % du temps seulement est consacré à l'effort physique. La conclusion est simple et terrible : la jeunesse américaine assiste à la disparition partielle de ses muscles du fait de la v « presse-bouton » qu'elle mène ! Dans les colonnes du magazine *Newsweek*, cette conclusion se mue en questio lapidaire : *« Devenons-nous mous ? » (Are we become soft ?).*
Aux États-Unis comme en Europe, cinquante années so passées ; les commissions se sont succédé et aujourd'hui, les exemples pleuvent…
Entre 1975 et 2004, les jeune Finlandais ont perdu 1 km/h d vitesse moyenne sur le test d Cooper (12 mn de course). Le

par Cyril Gindre www.volodalen.com

ALLERGIES

FINI LES YEUX DE LAPIN

Avec le retour des beaux jours, les allergies s'en donne joie. Ça gratte, ça pique, ça pleure, c'est rouge. Les yeu se retrouvent souvent en première ligne. Deux produits permettent de les calmer en un clin d'œil. **Homéoptic** des laboratoires **Boiron** est un collyre qui aide à soula les irritations et la gêne oculaire. Le **Soin apaisant co des yeux d'Avène** est recommandé quant à lui pour décongestionner et soulager les manifestations c
Prix conseillé : 5, 70 € pour Homéoptic ; 11,60 € pour Soin apaisant contour des yeux. En pharmacie.



Gala





OBJECT
PLA

10 PLA
MINCEUR PO
UN CO
CAN



CHRISTOP
WILL
A-t-il la gr
t

SARAH JESSI
PARK
Pas facile la grosse
par procura

ENQUÊTE

SÉRIES TÉLÉ :
LES QUADRAS
PRENNENT
LE POUVOIR

Laurence
FERRARI
PRÊTE POUR LE MARIAGE
ELLE DIT OUI À RENAUD EN JUILLET



10 idées POUR ÊTRE PLUS belle en

POUR PAVANER DANS SON BIKINI ET SE FAIRE UNE SILHOUETTE DE BRÉSILIENNE, ON A DÉNICHÉ POUR VOUS LE TOP TEN DE LA MINCEUR 2009 ! PRODUITS INTELLIGENTS SOINS DÉTONNANTS EN INSTITUT, ACTIVITÉS SPORTIVES ORIGINALES… À VOUS DE JOUER !

Mise en beauté par Thibault Vabre pour Clarins avec Gommage Exfoliant Peau Neuve, Soin Remodelant Ventre et Taille, Lift-Minceur Haute Définition, Huile Tonic.

Maillot Thomas Maier chez Montaigne Market.



Hélène Renault

Des fesses rebondies juste comme on aime, un grain de peau épicé par les rayons du soleil, donnez des allures de Carioca à votre silhouette.
Maillot La Perla.

1 Identifier son ennemi

Toutes les peaux d'orange ne se combattent pas de la même manière. D'où le risque d'utiliser un produit qui ne sert à rien. Deux marques ont eu l'ingénieuse idée de proposer chacune deux formules sur mesure.

■ Contre la cellulite aqueuse – fixée sur les mollets, genoux, cuisses, bras –, due à la rétention d'eau et à une circulation sanguine endormie, on lutte avec de l'extrait de marron d'Inde et des flavonoïdes (*Svelt System Sérum Anti-Eau*, Institut Esthederm, 49 €, www.esthederm.com [2]), mais aussi avec du gingembre et un complexe lipolytique breveté (*Crème Minceur Udvartana*, Cinq Mondes, 42 €* [4]).

■ Pour déloger la cellulite adipeuse (ventre, fesses, hanches) liée à la sédentarité et à une alimentation trop riche, on s'arme de caféine brûle-graisse et d'actifs capables de freiner la croissance de nouvelles cellules adipeuses (*Svelt System Sérum Anti-Gras*, Institut Esthederm, 49 € ; *Crème de Café*, Cinq Mondes, 42 €*).

2 Rétablir les équilibres internes

Cette méthode utilise un faisceau infrarouge qui stimule les terminaisons nerveuses ayant un lien avec l'amincissement (système hormonal, lymphatique, digestif). L'objectif ? Rétablir l'équilibre interne et réduire le stress et les compulsions alimentaires. Les bonus ? Indolore et rapide (20 mn la séance). Le praticien propose un accompagnement diététique pour une prise en charge plus globale. Luxopuncture, env. 250 € les 6 séances (pour un objectif de moins 5 kilos). Rens. : www.luxopuncture.com.



3 S'équiper façon salle de gym

Disposer chez soi de son propre matériel pour brûler les calories, ça aide à persévérer ! Il suffit d'avoir un peu de place pour caser :

■ Un tapis de course superpro : inclinable, multivitesse, avec affichage des temps, distances, pulsations cardiaques et calories éliminées. Superdesign, il a même une connexion iPod ! *Tapis pliable Quickstart 9.0*, Pro Form, 999 €, dans les magasins de sport.

■ Un rameur high-tech et performant, compact et facile à ranger. A louer pour 3 mois minimum (220 €, puis 40 € par mois), avec possibilité d'achat. Le Natural, Water-Rower, tél. : 03 20 67 20 07.

4 S'offrir un soin décalé

Le palper-rouler, c'est bien. Mais pour alléger sa silhouette, on peut aussi faire confiance à des rituels plus créatifs :

■ Un massage Tuina – de la digitopuncture en profondeur aux vertus tonifiantes – avec application de ventouses en verre (grâce à l'afflux sanguin, la cellulite est plus rapidement délogée), puis petite pause dans le Iyashi dôme, un sauna japonais hyperpuissant qui ne laisse aucune chance aux toxines. Programme minceur, 1 h 30, 115 €, institut Maxam, tél. : 0 820 820 618.

■ Un massage aux huiles essentielles tièdes avec passage sur tout le corps de rouleaux et baguettes de bambou, selon une gestuelle antistress visant aussi à booster la circulation et à décapitonner l'épiderme. 55 mn, 105 €, Villa Thalgo, tél. : 01 45 62 00 20.

5 Calquer son arme de pointe…

… sur son mode de vie : pas la peine d'investir dans une crème qui s'étale longuement si on est speed dès le matin, ni dans un packaging version gros pot (lourd et encombrant) quand on se déplace souvent. Sinon, c'est l'échec du traitement assuré. Adaptez plutôt votre produit à vos habitudes ou vos envies :

■ *Je suis perfectionniste.* J'ai donc besoin de m'investir dans un véritable rituel pour avoir l'impression que la formule fait de l'effet : *Gel Masseur Anti-Cellulite Anti-Eau*, Mixa, 14,59 €*** (1).

■ *J'aime le luxe.* Impossible, pour moi, de persévérer si le produit amincissant ne remplit pas certaines conditions : textures délicieuses et tubes design doivent flatter mes sens : *Dior Svelte Reversal*, Dior, 59 €* (5).

■ *J'ai la bougeotte.* Un week-end en Normandie, un autre dans le Sud, à caser entre des déplacements professionnels fréquents : priorité à l'aspect pratique avec ces sachets unidoses jour et nuit : *Cellu-Métric Gel Brûleur de Lipides*, Vichy, 38 €** (6).

■ *Je rêve d'une thalasso.* A défaut d'une vraie cure minceur, imaginez-vous au bord de l'océan grâce à une formule qui simule l'effet d'un enveloppement d'algues : *Bodytonic Gel Amincissant Remodelant à l'Algue Marine*, Garnier, 11,50 €*** (3) ; *Intensif Minceur Fermeté*, Algotherm, 44,50 €, www.boutique-algotherm.fr.