



Bien dans
mon **corps**

Que de Le coup de pouce des

Affiner sa ligne sans perdre de poids, mais en retrouvant un ventre tout plat ou en gommant sa cellulite, c'est possible ! Toutes les disciplines qui peuvent nous aider, à condition d'y avoir recours régulièrement.

PAR FLORENCE DAINE

L'aromathérapie

> EN QUOI ÇA CONSISTE ?

A utiliser des huiles essentielles (HE), obtenues par distillation de plantes aromatiques à la vapeur d'eau. Très concentrées, elles se dosent à raison de quelques gouttes (6 maximum) par jour, à déposer sur un comprimé neutre pour être ingérées ou à mélanger avec un corps gras pour une application locale.

> QUELS BIENFAITS ?

- Pour traquer la cellulite, se masser avec 1 à 2 gouttes d'HE drainante (palmarosa ou criste marine) + 1 à 2 gouttes d'HE anti-inflammatoire (citronnelle ou encore géranium rosat) + 1 cuil. à café d'huile d'amande douce ou de beurre de karité, 2 fois par jour. Au total, pas plus de 6 gouttes d'huile essentielle par jour.
- Quand on a le ventre ballonné à cause de troubles digestifs: 1 à 2 gouttes d'HE de menthe poivrée sur un comprimé neutre, 2 fois par jour pendant 3 ou 4 jours.

> OÙ S'ADRESSER ?

« Mieux vaut acheter des huiles essentielles bio ou, au minimum, garanties non polluées, de préférence en pharmacie, recommande Julien Kaibeck.* Le conseil d'un professionnel de santé est essentiel. Certaines HE sont contre-indiquées en cas maladie qu'elles peuvent aggraver ou parce qu'elles interagissent avec les médicaments. Leur usage est déconseillé en début de grossesse. Passé les trois premiers mois, on doit se limiter à un usage local et à des HE autorisées. »

*Aromathérapeute et auteur de *Mieux avec les huiles essentielles*, éd. Leduc.s. .





Bienfaits! médecines douces

L'acupuncture

> EN QUOI ÇA CONSISTE ?

A insérer des aiguilles au niveau de points stratégiques. C'est l'une des techniques utilisées par la médecine traditionnelle chinoise. Dans le traitement du surpoids, les praticiens privilégient l'auriculopuncture, en exerçant une stimulation sur des points du pavillon de l'oreille.

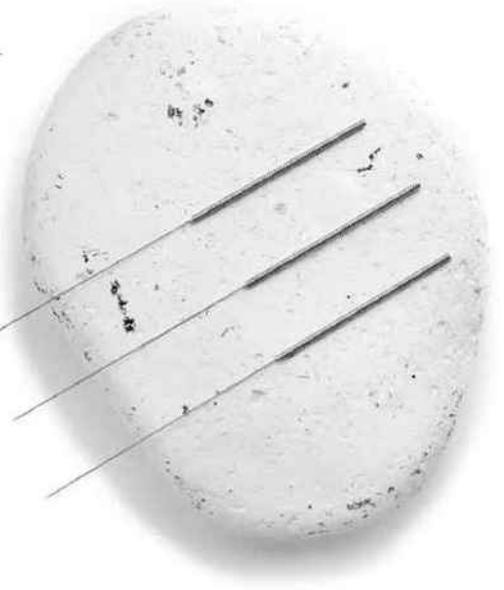
> QUELS BIENFAITS ?

Stimuler la branche du nerf vague située dans l'oreille a un impact sur l'estomac. Plusieurs études confirment que l'auriculopuncture diminue nettement l'appétit. Elle induit aussi la libération de sérotonine, un neuromédiateur qui apaise et réduit les envies de sucré. Selon une étude menée en 2016 par des chercheurs de l'université de Taïwan, elle semble booster

le métabolisme (c'est-à-dire faire brûler des calories supplémentaires) dans les heures suivant les séances. Des chercheurs brésiliens, qui ont compilé les essais cliniques existants, en 2019, concluent qu'elle aide à garder la ligne dans un cas sur deux.

> OÙ S'ADRESSER ?

On peut trouver un praticien sur le site de l'Association française d'acupuncture. Les médecins acupuncteurs ne sont pas forcément conventionnés, on a intérêt à se renseigner sur leur tarif (libre). Le rythme des séances est variable, mais pour établir un budget, on peut se baser sur 1 par semaine pendant au moins 6 semaines.



La luxopuncture®



> EN QUOI ÇA CONSISTE ?

Cette technique indolore, inspirée de l'acupuncture, utilise la lumière pour stimuler des points stratégiques (tête, oreilles, visage, bras, cuisses, ventre et pieds).

> QUELS BIENFAITS ?

Elle revendique les mêmes effets que l'auriculopuncture: réduction de l'appétit et des envies de sucré, stimulation des hormones qui régulent le besoin énergétique. Elle boosterait aussi le système lymphatique, facilitant l'élimination de l'eau qui stagne dans les tissus, ce qui la rendrait indiquée contre la cellulite. Pas encore d'étude clinique, seule une enquête, menée en 2007 par Tereo International, société

indépendante spécialisée dans la recherche clinique, auprès de 291 personnes (93% de femmes) en fin de cure, qui conclut à un taux de satisfaction de 96%.

> OÙ S'ADRESSER ?

Dans un institut de beauté agréé Luxomed (marque de l'appareil à infrarouge utilisé) ou dans un cabinet de médecine esthétique. Compter de 50 à 70 euros la séance. (1 par semaine, puis 1 par mois en entretien). L'Association française de médecine esthétique* précise que la luxopuncture® est déconseillée en cas de grossesse ou de maladie, en particulier l'épilepsie.

* Liste sur le site de Luxomed.

** Plus d'infos sur le site de l'AFME.