

Quelle  
BEAUTÉ!

# Mince alors!

On veut maigrir, mais pas question de s'affamer. Fini les diètes frustrantes, les régimes draconiens et les cures fatigantes. Place au plaisir et aux bons réflexes. On se réconcilie avec son corps dans la bonne humeur. Quel bon programme! Par **ELSA WOLINSKI**

## PAR OÙ COMMENCER?

Déjà, on tente de s'y retrouver. Entre les diktats nutritionnels, les modes alimentaires et les impératifs écologiques, on finit par ne plus savoir ce qu'il faut mettre dans nos assiettes. Du coup, on avale un peu tout et n'importe quoi. Or, pour éviter d'accumuler les capitons, il est nécessaire de construire une relation apaisée avec les aliments. Réussir à perdre du poids, ça commence bel et bien dans la tête. D'après la diététicienne Héléne Defretin, (auteur de *Mon cahier Minceur* et dernièrement *Mon*



*équilibre Minceur*), un régime efficace est un régime sans interdit (ou presque), mais basé sur l'équilibre et une hygiène de vie rigoureuse. D'abord on commence par manger mieux en suivant les recettes d'Héléne Defretin qui font saliver, mais pas enfler, puis on choisit les bons produits de soins et, enfin, on opte pour des appareils de haute technologie qui ne laissent aucune chance à la cellulite. En résumé, on se bouge! Mais jamais sans vider sa bouteille d'un litre et demi d'eau minérale, indispensable à

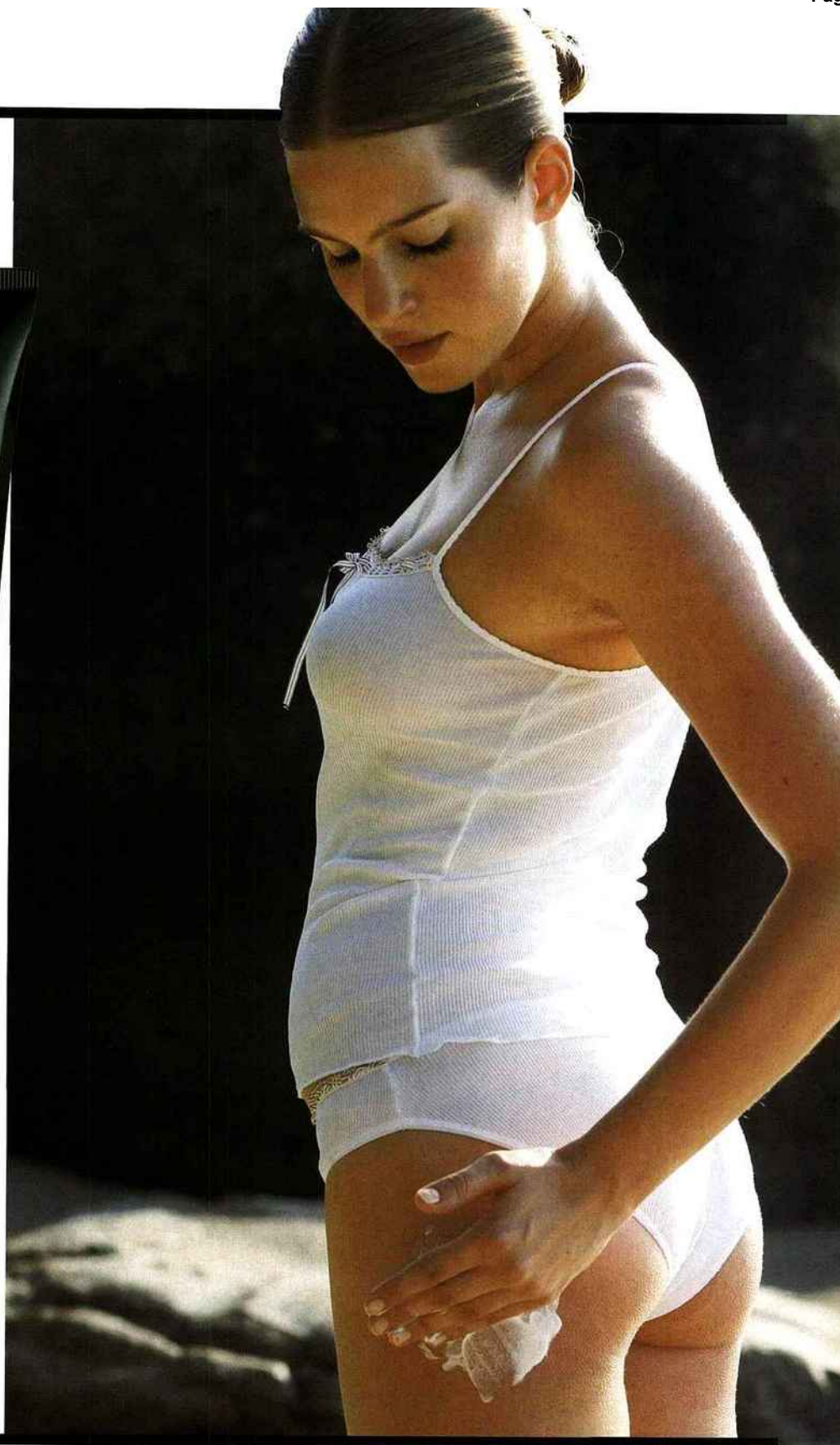
notre organisme et à son équilibre – pour s'hydrater, mais aussi pour éviter pulsions et fringales, stress et trouble digestif.

## ON DÉGOMME LES CAPITONS

Là encore, tout est une question de choix. Entre la crème amincissante, l'anticellulite, l'anticapitons, le soin raffermissant ou l'anti-eau, quel produit choisir? Ça se complique encore lorsqu'on a l'impression de cumuler tous ces handicaps! Le secret pour élire le bon soin, c'est d'en vérifier les composants. Et la star incontestée, le pilier de toutes nos crèmes amincissantes depuis plus de trente ans, c'est la caféine. On n'a toujours pas trouvé mieux pour secouer nos adipocytes, nom scientifique des cellules qui stockent les graisses et compriment les vaisseaux sanguins et lymphatiques, ce qui entraîne une mauvaise élimination des toxines et des liquides. Leur développement favorise la cellulite avec cet aspect bien connu: la peau d'orange... L'action de la caféine est double: elle freine le stockage naturel et accélère la libération des graisses. Pour booster la caféine, les marques l'associent à d'autres actifs, extraits de plantes ou autres qui vont décupler ses effets.

Pour tous les types de cellulite, **Minceur Intensive Triple Action d'Yves Rocher** combine le thé vert et la *Centella asiatica* qui raffermissent la peau. Même combat pour le **Phyto-Svelt Global de Sisley**,





un soin amincissant intensif « 2 en 1 » qui déluge vos kilos en combattant les cellules grasses incrustées, mais qui lutte également contre la rétention d'eau. Résultat : il soulage profondément vos jambes alourdies par la prise de poids.

Grâce aux extraits de lotus et au *Ginkgo biloba*, le **Sérum Ultra-Amincissant Slimpassion de Jeanne Piaubert** parvient à activer les cellules qui sont stimulées naturellement lors d'un régime amincissant. De l'art de fondre sans se priver...

Pour la cellulite rebelle et bien installée sur le ventre, les cuisses, les fesses et les hanches, on mise sur le **Gel de Massage Anti-Cellulite Intensif Minceur de Mixa** à base de *Dimorphandra mollis*, extrait de l'écorce d'un arbre originaire du Brésil, qui empêche le glucose de pénétrer dans notre épiderme.

Pour les cellulites liées à une rétention d'eau de la taille aux chevilles, **2 en 1 Aqua Destock Anti-Eau + Anti-Cellulite de Vichy**, une formule minceur qui aide à désengorger les tissus, à lisser l'aspect peau d'orange et à lutter contre la cellulite infiltrée. Sa texture gel à effet glaçon soulage immédiatement les jambes lourdes.

Pour la taille et les rondeurs du ventre, **Celluli Lazer™ Size Code de Biotherm** utilise l'huile de graines de grenade et l'extrait de lotus. Pour un effet gainant qui, au terme de 28 jours, tonifie et amincit le ventre, **Pierre Ricaud lance Intelligence Minceur**. Un gel frais dont la texture parfumée aux agrumes est plutôt délicieuse pour un soin minceur.

**Attention** : rien de magique dans toutes ces formules... Sitôt la crème appliquée, le bon réflexe est d'enchaîner sur quinze minutes de sport au minimum. On marche, on court, on fait de la gym, du yoga, tout ce que vous voulez, mais il faut se dépenser. S'enduire de crème avant d'aller se coucher ne suffit pas!





## On se fait masser

Connue comme le loup blanc pour sa croisade contre la cellulite, Martine de Richeville continue de séduire de nouveaux adeptes qui viennent s'ajouter à la longue liste d'initiés et de *beautiful people* déjà séduits par sa technique. Son secret ? Décoller les tissus en profondeur grâce à un travail spécifique sur le drainage des toxines qui intègre certains principes de la médecine chinoise. Son massage « Eurythmique » resculpte votre corps par un pétrissage-remodelage... parfois douloureux. Mais au-delà de petits pincements ressentis, le plaisir éprouvé devant notre taille raffermie et une silhouette galbée remonte le moral

assez vite. En seulement deux séances, on peut voir une amélioration sur le contour des genoux, trop souvent engorgés par de disgracieux capitons. Les bienfaits s'étendent même après les séances. Le sommeil s'améliore, on s'angoisse moins et on se nourrit mieux. Rencontrer Martine est en soi une expérience. C'est une femme lumineuse et apaisante, psychologue de formation et diplômée d'acupuncture, qui nous insuffle l'envie de nous aimer et de prendre soin de nous. Tant mieux, c'est exactement ce qu'il nous faut.

**Martine de Richeville**, 13, boulevard Malesherbes, 75008 Paris. Tél. : 01 44 94 09 38.

## ON VIBRE POUR LA RADIOFRÉQUENCE

C'est la méthode idéale pour celles qui veulent raffermir leurs bras, une zone qui reste particulièrement difficile à traiter, ou encore pour celles dont le ventre s'est relâché après plusieurs grossesses. Des ondes courtes, dont la fréquence est plus ou moins élevée, sont émises sur la zone à traiter pendant environ cinq à dix minutes et pénètrent plus ou moins profondément. L'objectif étant de chauffer en profondeur sans, bien sûr, nous brûler ! La chaleur permet de stimuler les fibroblastes (renouvellement du collagène et des protéines des fibres). Une technique à découvrir aux Bains de Grenelle, 76, rue de Grenelle, 75007 Paris. Tél. : 01 42 22 67 97. Un très joli petit institut, où My Hanh, esthéticienne ultrapro question minceur, vous propose également le traitement par ultrasons. Il faut ensuite éliminer soit par du sport juste après la séance, soit par un autre soin qui s'appelle le *Bodysculptor*. Un procédé inspiré de la pressothérapie. Des ondes biomagnétiques basses fréquences vont favoriser la circulation sanguine et lymphatique, et donc, par la suite, un déstockage naturel des graisses. Sorte d'alternative à la liposuction...

© DR. STUDIO ARTIGRAPHIS, FONTAINEPLANCTURE, BOI THOMASCORBIS



## On fait une cure



### On se met au vert...

... à l'hôtel **Dolce La Hulpe**, à l'orée de **Bruxelles**. En plein cœur d'une immense forêt de hêtres, on se promène sans s'ennuyer, bien au contraire. Pour les plus courageux, c'est à vélo. Mais l'essentiel de ce séjour « dépuratif », c'est – comble du paradoxe – la restauration. Aux fourneaux, Pascal Marcin travaille les produits frais en bannissant sucres rapides, alcool et graisses, et en déclinant toute la palette des herbes aromatiques et des graines germées. Pour les soins, l'hôtel arbore un magnifique spa Cinq Mondes. Le forfait détox prévoit un soin balinais très complet qui redonne à la silhouette et au teint élasticité et luminosité. Le palper-rouler de la praticienne fait la part belle aux textures sublimes qui ont fait la réputation de la marque. Au final, une minicure de bien-être qui ne vous fera pas perdre de kilo, mais amorcer tout un processus de remise en forme.

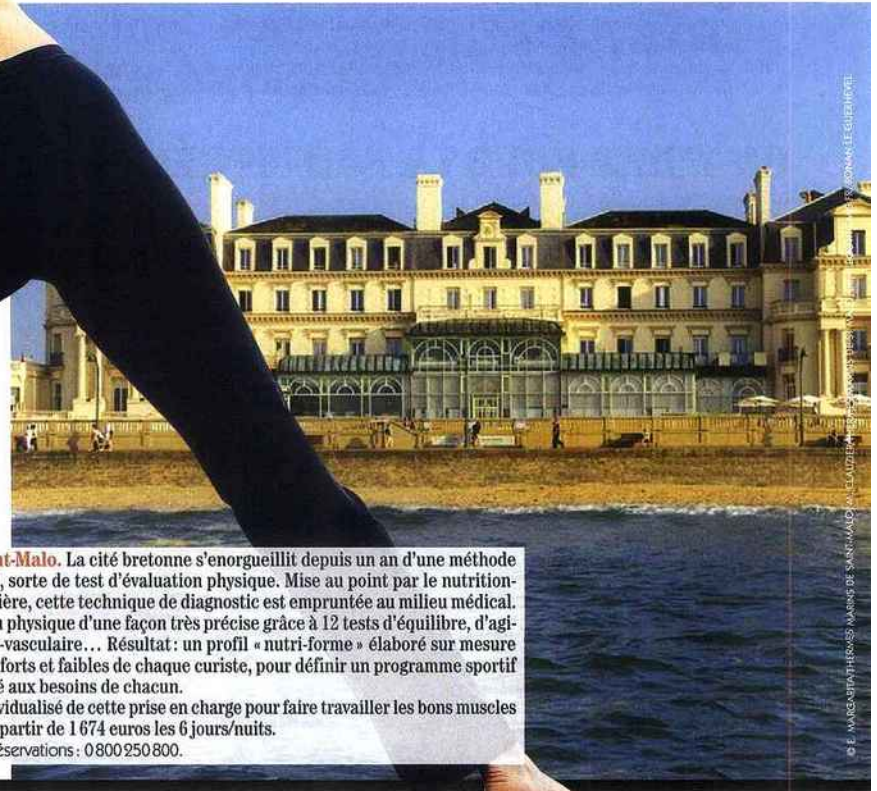
**Le plus ?** Pour évacuer vos tensions, un rapport qualité-prix défiant toute concurrence: 309 euros en pension complète avec accès à tout, fitness, hammam... Et des instants de pure relaxation en pleine forêt.  
**Le Dolce La Hulpe Brussels**, tél. : + 32 (0) 2 290 98 00. [www.dolcelahulpe.com](http://www.dolcelahulpe.com)

### On cible nos maux...

... aux **Thermes Marins de Saint-Malo**. La cité bretonne s'enorgueillit depuis un an d'une méthode spectaculaire, le **Physio Test APS**, sorte de test d'évaluation physique. Mise au point par le nutritionniste maison Frédéric Derat-Carrière, cette technique de diagnostic est empruntée au milieu médical. Elle permet d'évaluer la condition physique d'une façon très précise grâce à 12 tests d'équilibre, d'agilité, de force, d'endurance cardio-vasculaire... Résultat: un profil « nutri-forme » élaboré sur mesure et mettant en évidence les points forts et faibles de chaque curiste, pour définir un programme sportif et nutritionnel idéalement adapté aux besoins de chacun.

**Le plus ?** L'aspect totalement individualisé de cette prise en charge pour faire travailler les bons muscles et manger ce qui nous convient. À partir de 1 674 euros les 6 jours/nuits.

**Thermes Marins**, informations ou réservations : 0 800 250 800.



## ON PREND L'AIR DU LARGE...

... à la **thalasso de Carnac** où le climat est particulièrement régénérant ! On craque pour l'ambiance décontractée. Ici, on parle minceur avec humour. L'inoxydable Dominique Mauge, chef de la restauration, propose une cuisine diététique dans laquelle tous les produits sont archifrais et surtout locaux. On en profite pour déguster fruits de mer, poisson et algues à volonté. La cure se compose de soins raffermissants à base d'eau et d'algues, d'un programme nutritionnel diététique, de cours de cuisine joyeux et d'activités sportives variées. Question traitement, le résultat est immédiat : 4 douches à jets, 6 séances de 4 appareils qui vous sculptent le corps dans une piscine, 3 séances de lipomassage, 6 séances d'aquagym, 1 gommage à base de particules de corail, 3 enveloppements d'un étonnant mélange chaud d'algues... Et pour se changer les idées entre deux soins, quoi de mieux qu'une petite promenade sur la plage toute proche ?

**Le plus ?** Les soins dispensés face au jardin ou aux salines. À partir de 1153 euros les 6 jours/6 nuits en chambre double et en demi-pension. **Carnac Resort Hôtel\*\*\***, tél. : 02 97 52 53 54. [www.thalasso-carnac.com](http://www.thalasso-carnac.com)

