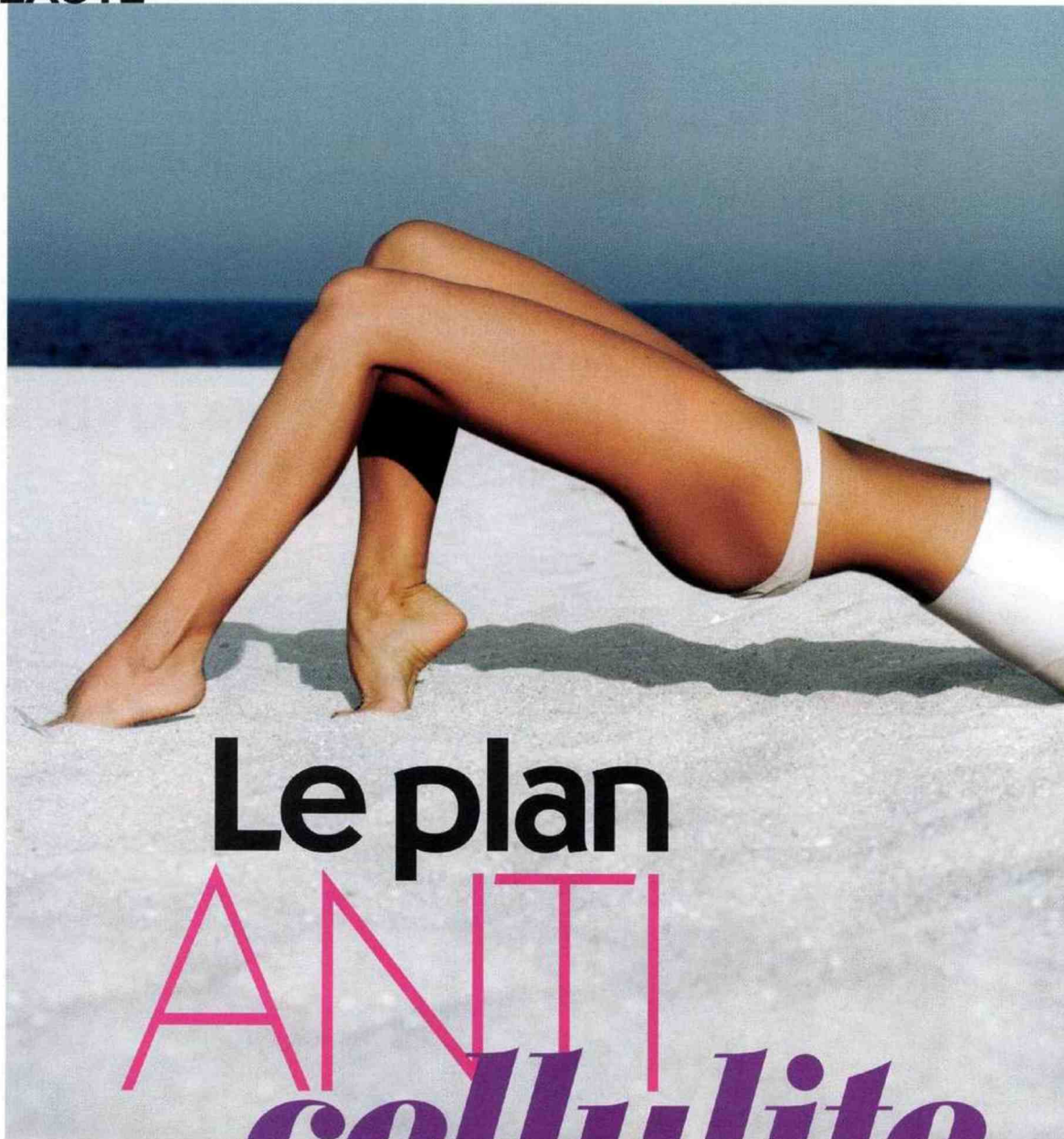


BEAUTÉ



Le plan

ANTI

cellulite

LAST MINUTE



BEAUTÉ

►► Voilà bien un massage pendant lequel on ne risque pas de s'endormir ! Mais ça n'est jamais désagréable, et encore moins douloureux. En sortant, on se sent hyper détendue (limite béate) et plus légère. Pas de bleus le lendemain, ni de douleurs.

Le protocole idéal avant les vacances : dix séances sur cinq semaines. Mais on voit déjà un résultat probant au bout de cinq séances.

Pour qui : celles qui ont envie d'une nouvelle expérience, quelle que soit leur cellulite (aqueuse, adipeuse, fibreuse). À éviter, peut-être, quand on est très mince.

Où : on a testé chez Soins de Soi, un institut cocon très engagé, qui utilise aussi lors des protocoles ses propres soins, dont une divine huile détox composée d'huiles végétales (sésame, rosier muscat) et essentielles (citron, genévrier, cèdre) et un scrub fabriqué avec le marc de café du torréfacteur voisin.

Prix : 50 min, 96 €, soinsdesoi.fr

Chine : le Power Minceur

Le principe : basé sur le concept de la médecine traditionnelle asiatique selon laquelle le massage possède des vertus thérapeutiques, le palper-rouler chinois n'a rien d'approximatif. Associé ici au passage d'une ventouse pour réactiver la circulation sanguine et faciliter l'élimination des toxines, il dégomme rapidement la cellulite.

L'expérience : la thérapeute débute manuellement, avec des pressions (très très) profondes sur les méridiens le long des tibias et des cuisses. « Rate, foie, vésicule biliaire... c'est pour voir là où ça bloque », précise-t-elle. Et si le toucher est sensible, c'est que ça coince, en effet. Elle alterne ensuite les passages de la ventouse (qui chauffe plus en profondeur que la main) et le fameux palper-rouler. Sans mauvais jeu de mots, chez moi, c'est presque un supplice en haut des cuisses. Heureusement, elle relâche un peu ses pressions sur demande, ainsi que l'aspiration de la ventouse. Mais, pour être honnête, la demi-heure est loin d'être une partie de plaisir.

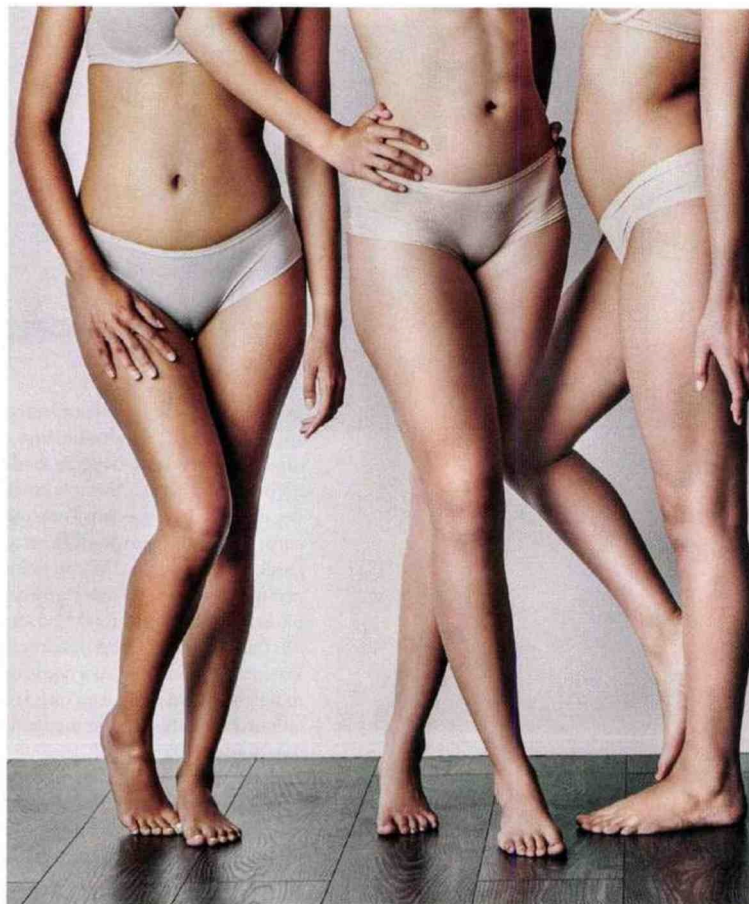
La bonne nouvelle, c'est que le ressenti change au fil des séances de massage et dès le troisième rendez-vous, fini les sensations bof. L'autre bonne nouvelle, c'est qu'il est hyper efficace sur les capitons, et qu'on peut même perdre quelques centimètres.

Le protocole idéal avant les vacances : deux séances hebdomadaires pendant cinq semaines.

Pour qui : tous les types de cellulite. De préférence celles qui ne sont pas douillettes...

Où : on a testé à La Maison du Tui Na, experte des massages chinois traditionnels. Plusieurs instituts à Paris et en province. On peut aussi y acheter une ventouse minceur (14,90 €) et pratiquer le geste chez soi quand on ne peut pas faire la cure entière.

Prix : 30 min, 55 €, lamaisondutuina.com



DU MÉCANIQUE TRÈS TECHNIQUE Incontournable : le LPG

Le principe : plus connue sous le nom de Cellu M6, la célèbre méthode a fait son apparition il y a trente-cinq ans. Régulièrement upgradé (dix brevets depuis le premier appareil, en 1986), ce massage mécanique en plusieurs dimensions, basé sur l'endormologie, est particulièrement prisé dans le domaine de la minceur et des capitons. Surtout avec la dernière « tête » de traitement, la Cellu M6 Alliance, qui mobilise et aspire différemment la peau selon les zones à traiter pour assouplir le tissu adipeux et relancer une circulation faiblarde.

L'expérience : après avoir déterminé le « focus » à travailler (ventre/taille, cuisses, ou fesses/culotte de cheval), place aux me-





Les endorphines ont été déclenchées à fond par les microvibrations. On se sent claquée, voire euphorique

lité de peau nettement améliorée dès la troisième.

Pour qui : celles qui veulent une action hyper ciblée, sur tout type de cellulite.

Le protocole idéal avant les vacances : deux séances hebdomadaires pendant trois semaines.

Où : on a testé au super institut Skin Innovation (skininnovation.fr) spécialisé dans l'esthétique et le bien-être depuis quinze ans. Mais le LPG se pratique partout en France. La liste des centres est sur endermologie.com

Prix : à partir de 60 € la séance, variable selon les centres et le nombre de séances.

Inédit : Endosphères Evolution

Le principe : un traitement breveté de Microvibration Compressive® unique sur le marché, lancé en Italie en 2008 par des ingénieurs et des médecins. La méthode a traversé la frontière l'année dernière, investissant d'abord la Riviera, puis peu à peu le reste de l'Hexagone. Qu'est-ce donc que cette technologie made in Italy? Une méthode mécanique, non invasive, qui fonctionne grâce à une pièce à main équipée de 55 sphères, qui peut agir sur le corps entier et les trois types de cellulite (graisseuse, fibreuse, aqueuse) grâce à cinq actions simultanées : vasculaire, drainante, remodelante, musculaire et analgésique.

L'expérience : chez Endosphères, on ne travaille pas zone par zone : on choisit soit le bas du corps (du ventre aux pieds) soit le haut du corps (du ventre aux épaules). Pour moi, allez savoir pourquoi (lol), on opte pour le bas. Je m'allonge sur le dos et après avoir déterminé mon type de cellulite, son importance, son adhérence... la praticienne règle l'intensité de la machine (qui peut aller jusqu'à 360 Hz). Une petite huile appliquée sur le corps pour que la machine glisse bien et, hop, c'est parti pour 45 minutes de super massage à même

la peau avec cette tête multisphère qui vibre doucement. D'abord une cuisse (de bas en haut), puis l'autre (deux passages chacune), puis c'est au tour des fesses de passer sous l'action des 55 sphères. Et on termine par le ventre pour aider à éliminer et à ne pas stocker. Un pétrissage-drainage-remodelage mécanique, pas douloureux du tout, voire très agréable et complètement supportable sur les zones sensibles (intérieur des cuisses, ventre). La praticienne ne met pas de pression sur la peau, ne la tire pas, mais pousse simplement la machine sur le corps pour venir décoller les adhérences et pour que l'onde vibratoire aille le plus loin possible au niveau du muscle. C'est un peu comme si on se faisait masser en profondeur par dix mains en même temps... À la fin de la première séance, on se sent vraiment plus légère et moins gonflée. Les endorphines ont été déclenchées à fond par les microvibrations et on se sent même claquée, voire euphorique en sortant du soin. À la cinquième séance, on a perdu 1 cm à chaque cuisse, les petites veines apparentes sur le tibia ont disparu, la peau des cuisses et des fesses est plus lisse et tonique et le ventre s'est aplani. Exit également le petit bourrelet disgracieux au niveau de l'estomac qu'on n'arrivait pas à éliminer depuis des années. Bref, on est contente et pas seulement parce que nos endorphines ont été activées mécaniquement.

Pour qui : celles qui veulent une solution « tout en un » de reprise en main de leur corps. Celles qui ont des varices, une cellulite fibreuse et qui ne veulent pas souffrir lors d'un traitement anti-cellulite.

Où : pour trouver un praticien formé à l'Endosphères, cliquez sur endospheres.fr

Prix : à partir de 80 € la séance. La cure idéale : 12 séances, à raison de deux fois par semaine. Puis une fois par mois en entretien. ■

sures et aux photos (optionnelles). La praticienne scrute et touche ma peau, afin d'adapter la puissance de l'aspiration selon son état – dense, souple ou fibreuse – et d'éviter ainsi toute douleur. Puis, après avoir enfilé une petite combinaison en maille, indispensable pour faciliter le passage de l'appareil sur la peau (et aussi pour une question d'hygiène, paraît-il), on démarre sur l'arrière des cuisses. Le déroulé est guidé, affiché en temps réel sur un petit écran. Ça aspire, ça roule, ça tire un peu, mais ce n'est pas douloureux. Parfois même agréable sur certaines zones. On est quand même moins fan sur d'autres, notamment l'intérieur des cuisses (comme toujours) et des genoux. Mais finalement, les 40 minutes passent assez vite. Sensation de légèreté dès la première séance, et qua-

DELVANE DONSON / GETTY IMAGES