



Beauté bien-être

Mon corps HAUTE TONICITÉ

L'ÉTÉ ARRIVE. ON OUBLIE LES DIKTATS
SUR LA MINCEUR. EN 2022, ON MISE
SUR LA FERMETÉ ET L'HARMONIE DE
LA SILHOUETTE. TOUTES LES MÉTHODES
QUI MARCHENT POUR SCULPTER
SES FORMES SANS RAMOLLIR SON MORAL.

L

L'ÂGE, LES GROSSESSES, LES RÉGIMES À RÉPÉTITION, L'ABUS DE SOLEIL... Le corps a de quoi flancher. Mais, aujourd'hui, une jolie silhouette, ce n'est plus une question d'âge ou de poids, mais d'harmonie, de fermeté et de bien-être. À tous les niveaux : en surface, avec une peau lisse et bien hydratée, dessous, avec des muscles toniques, entre les deux, avec un matelas dermique bien rebondi, des fibres de collagène et d'élastine pleines de ressort. Ça se joue même plus en profondeur, au niveau de l'hypoderme... La graisse honnie aurait en fait pas mal de qualités, en particulier celle de maintenir le tissu conjonctif en tension et de libérer des hormones bienfaisantes. Il ne faut évidemment pas oublier la posture, sans laquelle les plus « canons » perdent toute grâce et toute allure,

ni l'équilibre intérieur, à la base de tout. Une symphonie qui s'orchestre au quotidien : avec une bonne hygiène de vie, de l'activité physique, des automassages et des soins adaptés, plus une bonne dose de confiance en soi et de zénitude. Pas besoin de se torturer, seule compte la régularité. Et quand on a un peu trop « lâché l'affaire », on n'hésite pas à se faire aider. Le « bodybuilding » se travaille à tous les étages. À chacune sa méthode... Et son budget.

BOOSTÉE SOUS INFRAROUGES

■ Avec Astra Body. L'accueil chaleureux dans cet appartement haussmannien nous donne presque l'impression d'être à la maison. Dans une salle de bains, on applique une crème anticellulite sur les jambes et on >

PAR LAURENCE NEGRONI-NIKITINE

PHOTO AUGUST





FIT ET GALBÉE

GRÂCE À DES
EXERCICES QUI FORTIFIENT
ET ALLONGENT LA
SILHOUETTE COMME
LA NATATION ET TOUTS
LES SPORTS NAUTIQUES.





enfile un pantalon souple et protecteur. C'est le moment de s'allonger dans la capsule pour pédaler sous 50 °C pendant 40 minutes. Des rayons infrarouges sont diffusés en parallèle pour améliorer la circulation des jambes et les rendre plus légères. À l'arrivée, on a bien transpiré et on a dégonflé.

45 € la séance, planity.com

■ **Avec RIISE et Belleyme Paris.** Ils se sont associés pour proposer une nouvelle expérience anticellulite. Dans le noir, on commence par une session de 50 minutes de RIISE yoga vinyasa et de renforcement musculaire pour transpirer en musique. Suivent 50 minutes de sauna Belleyme pour se détendre, détendre les muscles et finir le travail « brûle-graisses » grâce à un système de chauffage par rayonnement infrarouge. Un duo motivant pour se débarrasser de la peau d'orange.

55 € le pack de 2 fois 50 minutes, riise-yoga.com et belleyme-paris.com

COUP DE FROID BÉNÉFIQUE

■ **Avec la cryolipolyse.** « Cette technique intéresse toute personne souhaitant se débarrasser de la graisse localisée tenace et redessiner sa silhouette durablement, sans chirurgie », précise la docteure Nadine Pomarède, dermatologue. Elle élimine les cellules adipeuses inesthétiques, amassées sur certaines zones du corps (ventre, cuisses, fessiers, poignées d'amour, face interne des bras...) et qui sont difficiles à effacer, malgré les régimes et le sport. Grâce à un système de refroidissement contrôlé, le procédé cristallise les cellules graisseuses pour les détruire. L'organisme se charge ensuite de les éliminer naturellement et progressivement. Les résultats définitifs de la séance sont obtenus au bout de trois mois. En fonction de l'importance de la zone à traiter et de l'effet souhaité, 1 ou 2 séances sont nécessaires, avec un intervalle d'un mois entre chaque. Les tarifs varient entre 450 € et 1 000 €, allant jusqu'à 2 000 € si plusieurs zones sont traitées.

À partir de 450 € la séance, dermomedicalcenter.fr

■ **Avec le Cryo-Stick My LD Body.** Cet objet a été imaginé par Céline Aharoni, ambassadrice de la marque Biologique Recherche réputée pour ses soins du visage. Fondé sur le principe de la cryolipolyse, ce stick est à conserver au frigo, avant de masser chaque jour les jambes, les bras ou le ventre. En inox, ultraléger et ergonomique, il se manipule aisément. À la clé, une peau plus lisse, plus ferme, et un retour veineux relancé. Autre option : le soin en cabine. Dans l'idéal, comptez une cure de 5 séances de 1 heure, à raison d'une par semaine (120 € la séance).

90 € le Cryo-Stick, biologique-recherche.com

BONNES VIBRATIONS

■ **Chez Endosphères.** « C'est un peu comme si cinq personnes vous pétrissaient la peau en même temps », explique Laura, la thérapeute qui officie. Grâce à un appareil vibrant aux cinquante-cinq sphères en silicone, on agit sur les trois types de cellulite, aqueuse, adipeuse ou fibreuse, la plus difficile à faire disparaître. « Pendant que les vibrations stimulent la production de collagène et l'élastine, les muscles travaillent en résistance, la circulation sanguine est activée et le système lymphatique relancé. Le résultat se voit dès la première séance, la peau est repulpée, lissée et plus ferme. Il faut compter en moyenne 12 séances, à raison de deux par semaine, puis une par mois en entretien.

120 € la séance de 45 minutes, prix-de-prosef-en-cure-endospheres.fr

■ **Avec la gym tissulaire.** Pas de corps d'été sans **Cellu M6** qui, lui aussi, ne cesse de s'améliorer. Le nouveau protocole associe stimulation cellulaire mécanique et manœuvres manuelles pour défibroser les tissus, déstocker ➤



QUOI DE NEUF, DOCTEUR ?

« Améliorer l'aspect de la face interne des bras, des cuisses, mais aussi du ventre ou des genoux est une demande fréquente en médecine esthétique », confirme la docteure Nadine Pomarède. Au fil du temps, la peau s'affine, se plisse, se ramollit, et quand les crèmes et la gym ne suffisent plus, il y a plusieurs solutions.

LES INJECTIONS DE SKINBOOSTERS : elles contiennent des produits anti-âge comme l'acide hyaluronique ou des peptides qui réhydratent la peau en profondeur et repulpent la surface. 3 à 5 séances espacées de deux à trois semaines sont nécessaires (250 € la séance).

LE MICRONEEDLING : cela consiste à créer des micropuits dans la peau pour faciliter la pénétration d'actifs anti-âge, comme des vitamines et des oligoéléments, facteurs de régénération cellulaire. La synthèse de collagène et d'élastine est stimulée. Il faut compter 3 à 5 séances espacées de deux semaines (200 € la séance).

LES ULTRASONS : le ventre est souvent la préoccupation première. Pour améliorer la fermeté, la HIFU (Ultrasons focalisés de haute intensité) offre un lifting non invasif, qui permet une remise en tension de la peau. « Les vagues d'ultrasons pénètrent profondément, créant un échauffement de la peau sans toucher la surface cutanée, précise la médecin. Cette chaleur modifie les fibres de collagène et induit un processus de régénération tissulaire depuis la profondeur vers la surface. » Un effet lift, mais progressif. Il faudra compter trois mois pour un résultat définitif (prix variables selon indication).