



## ELLEBIEN-ÊTRE

### BEST OF **LES SOINS MINCEUR ZÉRO EFFORT**

Au moment de choisir son maillot, on a souvent besoin d'un petit coup de pouce pour s'affiner. Nos pistes pour améliorer sa silhouette et tonifier sa peau.

#### VERSION MACHINES

##### **Le Cellu M6, pour un remodelage ciblé et une peau plus lisse.**

Les études ne manquent pas pour prouver l'efficacité de ce palper-rouler mécanique. Comptez minimum 6 séances pour relancer la circulation, activer le déstockage des graisses et atténuer la cellulite. C'est plus efficace de se focaliser sur une zone (ventre/taille, bras/dos, cuisses/genoux, fesses...) et de booker deux ou trois séances par semaine. Lors du bilan initial, l'esthéticienne analyse l'état de votre peau et choisit les rouleaux appropriés : le roll'in anti-gras, le roll'up pour lisser ou le roll'out pour raffermir. Une fois le collant enfilé (+ 20 €), il suffit de s'installer : comme cela ne doit pas faire mal (sinon, on demande à ce que l'intensité soit diminuée), le ronronnement de la machine aidant, on s'endort presque.

■ 60 € la séance de 35 mn. Adresses au 0 800 803 806 ou sur [cellum6.fr](http://cellum6.fr)

##### **Le BodySculptor, pour perdre une taille et sentir ses jambes plus légères.**

Cet appareil, qui délivre des champs magnétiques basse fréquence, favorise le déstockage des adipocytes. Lors de la première séance, l'esthéticienne prend les mesures (tour de taille, hanches, cuisses, genoux), puis vous équipe de deux grosses bottes et d'une large ceinture dotées d'émetteurs et d'un système de pressothérapie. Facultatifs, les brassards et la sangle pour le menton. La séance, relaxante, dure 30 mn. On finit par avoir très chaud et on transpire un peu. C'est bien d'avoir un slim fétiche dans lequel on est trop serrée pour évaluer les résultats à la fin de la cure. Celles qui sont pressées apprécieront de pouvoir effectuer la cure de 12 séances en 12 jours.

■ 60 € la séance. Adresses sur [bodysculptor.fr](http://bodysculptor.fr)

##### **Le Technispa Minceur Ciblée, pour se débarrasser de capitons localisés sans se ruiner.**

L'esthéticienne applique un sérum anti-cellulite, par exemple sur les cuisses et la culotte de cheval ou bien le ventre et la taille. L'intensité et la puissance d'aspiration de l'appareil étant réglées, elle déplace localement l'embout doté d'un rouleau central pour le palper-rouler et de deux petites plaques d'électrostimulation pour activer les muscles. Elle alterne les mouvements ascendants, en épi ou circulaires, pour désinfiltrer en profondeur et lisser en surface. Comptez au moins 6 séances par zone.

■ 30 € les 30 mn. Adresses sur [www.guinot.com](http://www.guinot.com)

##### **Le Soin Minceur AGE +, pour se tonifier de partout.**

Spécial quadras et plus, il combine les technologies, sélectionnées en fonction de votre objectif, remodelant ou drainant. Si vous comptez perdre du gras, l'esthéticienne débute par 45 mn de radiofréquence, pour chauffer en profondeur les zones ciblées, puis enchaîne avec 30 mn de dépressomassage : ce palper-rouler mécanique doit rester



## ET PAR SOI-MÊME ?

**Quarante-cinq minutes pour apprendre à se masser le ventre et les cuisses.**

**Un modelage à refaire chez soi deux ou trois fois par semaine pour améliorer la texture de la peau.**

**Atelier Automassage minceur, 41 € les 45 mn, sur réservation, à l'Espace Weleda, 10, avenue Franklin-Roosevelt (Paris-8<sup>e</sup>). Tél. : 01 53 96 06 15.**

**Le massage H<sub>2</sub>O, pour un drainage à sec.** Dans ce caisson, on ressent la pression des jets d'eau sur l'arrière des cuisses, les fesses et le dos, sans être mouillée. L'intérêt ? Cela active la microcirculation, donc le drainage. Comme la machine est bruyante, on met le casque audio pour s'évader sur une musique lounge pendant 45 mn. Intéressant quand on a facilement les jambes lourdes, en complément d'une séance d'aquabike dans la jolie piscine aménagée sur l'emplacement des anciens ateliers de Jean Paul Gaultier.

■ 45 € la séance à L'Entrepôt, 21, rue du Faubourg-Saint-Antoine (Paris-11<sup>e</sup>). Tél. : 01 43 41 00 39.

confortable, sinon l'esthéticienne passe au pétrissage manuel. Suivent une douche à jets, puis 20 mn de Led, une lumière froide aux effets raffermissants. Le plus ? On peut aller nager, profiter du parcours aquatique ou du hammam et même suivre un cours d'Aquagym, avant ou après.

■ A partir de 160 € les 2 h au Médi-Spark Lucien Barrière, 38, rue de Malleville, Enghien-les-Bains (95). Tél. : 01 39 34 10 57.

## LES SOINS MINCEUR ZERO EFFORT

### VERSION MODELAGE MANUEL

**Le nouveau palper-rouler Les Petits Soins, pour s'affiner des cuisses ou des bras.** Une fois mesurée la zone à remodeler, c'est parti pour 45 mn de malaxage avec les doigts des bourrelets récalcitrants. L'esthéticienne adapte la pression au ressenti de chacune. Pour lisser les capitons des jambes, elle travaille en remontant des genoux jusqu'en haut des cuisses, puis jusqu'aux fesses, quand on se retourne sur le ventre. En sortant, on se sent comme gainée, mais il faut 2 séances hebdomadaires pendant trois semaines pour se sentir plus à l'aise dans son jean fêliche.

■ 270 € les 6 séances dans les instituts Les Petits Soins. Tél. : 01 42 22 23 01. Adresses sur [petitssoins.fr](http://petitssoins.fr)

**Le soin corps Intelligence Minceur, spécial bas du corps.** Ce morphomodelage de 1 heure commence par une demi-heure de palper-rouler, intéressant pour déloger le gras mais aussi raffermir la peau au niveau du ventre. L'esthéticienne applique ensuite le Gel Crème Anti-Cellulite Incrustée en couche épaisse sur les zones massées et les recouvre de papier Cellophane. Pendant qu'il pénètre, elle vous fait, au choix, un modelage des mains ou des pieds.

■ 69 € la séance de 1 heure, 345 € le forfait 6 soins. Adresses instituts sur [ricaud.com](http://ricaud.com)

**Le Soin Minceur Bio-Active, adapté à la morphologie.** Tout commence par un bilan : selon que vous avez une silhouette androïde ou gynoïde, le protocole de 12 soins répartis sur six semaines varie. Mais il comprend toujours 6 séances Minceur Bio-active. Le déroulé ? Après application d'un gel frais à la caféine puis d'une huile riche en cannelle et piment qui booste la microcirculation, l'esthéticienne masse activement le ventre et les jambes. Elle enchaîne par un modelage à l'huile drainante ou raffermissante, puis termine par l'application d'un gel mentholé tonifiant.

■ 65 € la séance de 1 h, dans les instituts Phyt's. Adresses sur [www.phyts.com](http://www.phyts.com)

**Le Rituel Anti-Capitons Raffermissant, pour un lissage global.** Frictions au gant de soie avec une crème peeling, gommage au sel de silice, application de pierres chaudes sur les trapèzes... Ça s'annonce bien. L'utilisation de boules fraîches sur les jambes et les fesses active la circulation, juste avant un pétrissage en règle qui alterne palper-rouler et lissages appuyés. Pendant l'enveloppement chauffant, additionné d'un cocktail d'huiles détox ou tonifiant, la nuque et les bras ont droit à un modelage hyper relaxant.



### C'EST TOUT BÉNÉF !

Après un soin anticapitons, c'est bien de repartir en marchant pour que l'organisme brûle les graisses libérées. Le bon timing ? Au moins vingt minutes de marche. La bonne idée ? Chausser des baskets à semelle instable pour augmenter l'activité musculaire (MBT, BodyTrain Puma, EasyTone Reebok...).

■ 120 € les 90 mn, à La Biosthétique, 35, rue Pierre-I<sup>er</sup>-de-Serbie (Paris-8<sup>e</sup>). Tél. : 01 56 64 03 10.

**Le soin Minceur ventre et bras, spécial zones rebelles.** Au menu, des points de pression et des manoeuvres qui stimulent la digestion et le drainage, pour dégonfler le ventre, ainsi que du palper-rouler pour l'affiner. Pour les bras, ce sera pincements de crabe et pétrissages du coude à l'épaule.

■ 80 € les 40 mn, 640 € les 10 séances, à l'Institut La Colline, 24, avenue de l'Opéra (Paris-1<sup>er</sup>). Tél. : 01 49 26 03 66.

**L'électrostimulation, pour des muscles plus dessinés.**

✓ Avec le Compex Fit, vous choisissez l'un des 6 programmes (pour galber les fessiers, tonifier les bras...) et vous calez 3 séances par semaine chez vous pour voir des résultats dès la sixième. A compléter à loisir par une session de drainage anti-jambes lourdes.

349 € l'appareil, sur [compex.info](http://compex.info)

✓ Plus ciblés, la ceinture Abs et le short Bottom de Slendertone promettent un ventre plus plat et des fesses plus galbées en un mois, à condition de faire 5 séances hebdomadaires de 20 mn. 179 € et 169 €, sur [slendertone.com](http://slendertone.com)

ISABELLE SANSONETTI