



SE FACILITER LA VIE

Quoi de neuf chez les pros?

Chez le médecin, le kiné, en institut ou au spa, les nouvelles techniques pour s'affiner sans contraintes.



THIMSTOCK/GETTY IMAGES

Chez le médecin

LA CRYOLIPOLYSE

Cette technique pour venir à bout des rondeurs localisées fait le buzz. La méthode Coolsculpting signée Zeltiq congèle les cellules adipeuses et provoque leur destruction. C'est le phénomène d'apoptose. Un appareil aspire le bourrelet puis diffuse du froid à -10 °C pour le congeler comme un bloc de glace pendant 1 heure. Ensuite, le gras est modelé pour redescendre à température ambiante. Un moment douloureux qui ne dure que 3 min. Les jours suivants, quelques bleus et un œdème peuvent apparaître. Les premiers effets sont visibles au bout d'un mois, les résultats définitifs après trois mois.

Le + Pas de piqûre, ni de chirurgie, et un effet « liposuction ».

Le - Une technique inadaptée en cas de graisse intra-abdominale.

Combien ça coûte? 500€ par application. Comptez deux à quatre applications pour le ventre.

L'HYPERTHERMIE

Le nouveau laser SculpSure de Cynosure débarque tout juste dans les cabinets. Sa chaleur provoque l'apoptose (mort cellulaire programmée des cellules graisseuses). L'embout plat est appliqué sur la partie à traiter. Comme il n'a pas d'effet d'aspiration, il peut aussi être utilisé sur des zones comme la face interne des cuisses, des bras, des genoux ou sur la zone sus-ombilicale. Le faisceau laser est absorbé par le tissu graisseux et maintenu entre 42 et 47 °C. Après 25 min, la peau peut être un peu rouge et inconfortable, mais l'effet s'atténue avec des packs de froid. Les résultats sont visibles au bout de trois semaines.

Le + Une séance ultrarapide et une méthode non invasive.

Le - A éviter après une exposition au soleil.

Combien ça coûte? Comptez 900 à 1200€ pour une zone nécessitant quatre applicateurs.

Au spa LES VENTOUSES CHINOISES

Le massage aux ventouses revient en force. Cette technique, inspirée de la médecine traditionnelle chinoise, consiste à appliquer des petits flacons de verre sur des points précis du corps. La peau est aspirée dans ces gobelets, ce qui entraîne un afflux sanguin et une fragmentation des graisses. Cette méthode est associée à un massage énergétique « tui na », où le palper-rouler aide à gommer la cellulite, tandis que les frictions favorisent la circulation des énergies.

Le + Grâce à l'association des deux techniques, on se sent plus légère.

Le - Les ventouses laissent des marques pendant plusieurs jours.

Combien ça coûte? 68€ pour 1 h de massage avec ventouses au Lanqi Spa (Paris 7^e); 100€ pour 50 min de massage minceur à l'institut Thémaé (Paris 1^{er}).

Chez le kiné

L'ENDERMOPUNCTURE

Doté d'une nouvelle tête, le Cellu M6 de LPG permet aux pros d'effectuer une manœuvre d'endermopuncture, inspirée de l'acupuncture. Centrée sur les points méridiens (vessie, estomac, rate...), elle libère d'abord les toxines et oxygène les tissus. Ensuite, une stimulation et des mouvements de palper-rouler permettent de déstocker les graisses. Au fil des séances, la peau devient plus lisse, les tissus se désengorgent et les volumes s'estompent.

Le + Une sensation très agréable au moment du massage.

Le - Pour des résultats optimaux, il faut faire une cure de 10-12 séances. Combien ça coûte? 85€ la séance (1 h).

En institut

L'ÉLECTROSTIMULATION ASSOCIÉE AU FROID

Des tablettes de froid sont posées sur l'abdomen, les hanches, les fessiers, les cuisses ou les bras. Leur but? Détruire les graisses pendant que des électrodes, placées aux mêmes endroits, les stimulent. Une combinaison qui permet d'affiner et de tonifier la silhouette.

Le + Le froid anesthésie en douceur les chocs de l'électrostimulation.

Le - Il faut patienter deux semaines entre chaque séance.

Combien ça coûte? 149€ la séance de 50 min chez Smart Body.

Merci au Dr Bruno Tantet, médecin esthétique.