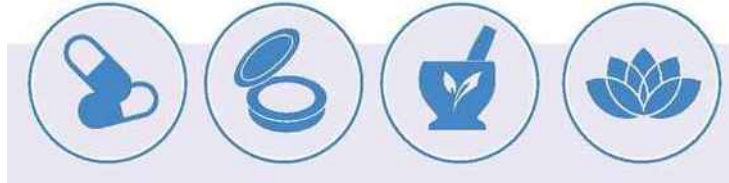




DOSSIER | BIEN-ÊTRE



Santé, beauté, forme, nutrition, nouvelles méthodes **Mon petit guide *spécial ventre***

Manger **dans le calme**, miser sur les **probiotiques**, (re)découvrir les bienfaits du **fenouil antigonflette** et de l'**angélique détoxifiante**, (ré)apprendre à **respirer**, penser aux **massages**. Pour booster notre **bien-être au quotidien**, il y a de la nouveauté dans l'air. Tour d'horizon de ces coups de pouce que **vous allez tester et adopter**.

PAR CÉCILE ABDESSELAM, MURIEL GAUDIN, CÉLINE MOLLET, VIRGINIE DE TARLÉ ET SYLVIE VAISMAN



5 nouvelles méthodes testées pour vous

En **institut** ou chez le **médecin esthétique**, ces protocoles dernier cri vous aideront à **remodeler votre ventre sans effort**.



Céline Mollet,
journaliste beauté



La cryothérapie en institut



Entre les mains de l'esthéticienne, la machine de cryothérapie Cryo Skin 2.0 est une super alliée anti-gonflette et raffermissante. Pendant 30 minutes, l'ensemble du ventre est massé à l'aide d'une sonde qui diffuse d'abord de la chaleur, puis descend à - 8°C. Ce choc thermique aide à dégommer les rondeurs en faisant disparaître naturellement les cellules graisseuses. Immédiatement, le ventre gonflé est décongestionné. Il s'affine au fil des séances qui doivent être espacées de quinze jours.

COMBIEN ÇA COÛTE ? 95 €
la séance au Spa & Lunch Clarins,
96, rue Nationale, 59000 Lille.
Tél. : 03 20 38 25 20.

Le massage Tui Na en spa



Ce massage traditionnel chinois est le champion de la détox. Il cible l'abdomen pour stimuler les énergies, améliorer la circulation et la digestion. Il est suivi d'une gestuelle très tonique, alternant pétrissages, frictions et palpers-roulers qui dégomment les rondeurs rebelles, et se termine par de larges gestes enveloppants. La silhouette est remodelée au fil des séances.

COMBIEN ÇA COÛTE ? 85 €
les 60 minutes. Combi minceur à l'asiatique, la Maison du Tui Na,
www.lamaisondutuina.fr.

Le sculpsure en cabinet



Ce nouveau laser diffuse une chaleur qui entraîne la mort des cellules graisseuses. Appliqué sur le ventre, il possède un embout plat qui permet de traiter des parties délicates comme la zone sus-ombilicale. La séance dure 25 minutes seulement. La peau peut être un peu rouge et inconfortable, mais l'effet est souvent atténué avec des packs de froid. Les résultats sont visibles au bout de trois semaines.

COMBIEN ÇA COÛTE ? Comptez 900 à 1200 € pour une zone nécessitant quatre applicateurs.
www.sculpsure.fr.

Le modelage soin en institut



Ce rituel débute par un gommage à sec qui combine gant exfoliant et appareil doté de picots, pour un effet drainant. Après avoir appliqué un sérum minceur, l'esthéticienne réalise un modelage tonique sur le ventre et les cuisses. Les pétrissages et palpers-roulers aident à déloger les graisses et à faire dégonfler cette zone. Le rituel se termine par un enveloppement affinant à la caféine. A la sortie, on se sent tout de suite mieux dans son pantalon.

COMBIEN ÇA COÛTE ? 59 €
le soin d'une heure. Soins à la racine de Koléos, Yves Rocher.
www.yves-rocher.fr.

Le coolsculpting en cabinet médical



Cette méthode, idéale pour les zones qui résistent aux régimes, consiste à congeler les cellules graisseuses pour qu'elles s'auto-détruisent. Le bourrelet est aspiré dans la tête de l'appareil puis congelé pendant 60 minutes. Le pro pétrit vigoureusement la zone qui a l'apparence d'un bloc de glace (c'est douloureux mais ne dure que 3 min). La semaine qui suit le ventre est gonflé et des bleus peuvent apparaître. Les résultats définitifs sont visibles au bout de trois mois.

COMBIEN ÇA COÛTE ? 500 €
la séance environ. Prévoir deux à quatre séances, si vous souhaitez traiter le haut, le bas ou l'ensemble du ventre.
fr.coolsculpting.com.