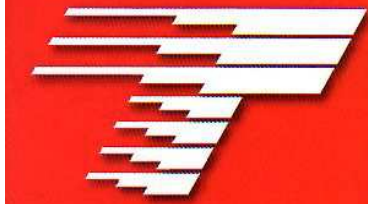


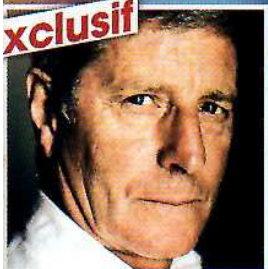
# Télé Star

Tous vos programmes du 30 janvier au 5 février



## NORD

**Exclusif**



**JEAN-MICHEL  
LARQUE**

Il balance sur  
Domenech,  
Lebœuf et les  
autres... P.3

**EVENEMENT !** P.20

Découvrez  
la nouvelle  
équipe de NCIS

M6/VENDREDI/20.40

**SEISME  
EN HAÏTI** P.24

A quoi sert  
la générosité  
des people ?

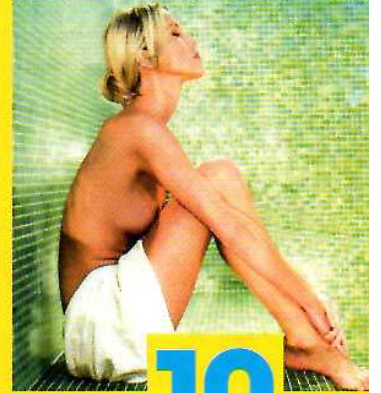
On la dit hautaine, ambitieuse...  
Elle répond aux attaques

# Miss France

## A-t-elle déjà la grosse tête?

 P.16

### STRESS, FATIGUE...



Les **10**  
meilleures  
méthodes  
pour  
se relaxer

P.124

25 JANVIER 2010. SUISSE : 2,50 FS. ESPAGNE : 1,70€.  
MAROC : 17 DH. PORT.CONT. : 1,70€ TUNISIE : 2,5 DTU

[www.telestar.fr](http://www.telestar.fr)

L 12523 - 1739 - F: 1,05 €





FORME

# Les 10 meilleures méthos

En hiver, avec le froid, le manque de lumière et le surmenage de la vie quotidienne, la fatigue s'installe et le moral est en berne. C'est la saison idéale pour s'offrir une pause et se relaxer en profondeur. Bénéfices garantis!

SYLVIA VAISMAN

## 1 LE HAMMAM LA VAPEUR POUR LACHER PRISE

**Son principe** Allongé dans une pièce carrelée, on se détend dans un air à 50°C chargé à 90% d'humidité. Le hammam marocain traditionnel comprend une succession de salles de plus en plus chaudes. En France, il n'y en a généralement qu'une seule.

**En pratique** Si la chaleur vous semble trop forte, sortez régulièrement vous rafraîchir sous la douche. Pour une vraie détente musculaire, restez au moins 20 minutes.

**Où ?** Dans les spas, les piscines municipales...

## Zoom sur...

### Les aliments zen

«L'alimentation influe sur notre capacité à juguler le stress», soutient le D<sup>r</sup> Yann Rougier, cofondateur de l'Institut de neurosciences et de nutrition appliquée. A condition de privilégier la viande, les laitages et les céréales, qui participent à la production de sérotonine, l'hormone pilotant l'état émotionnel.

Laissez-vous gagner par la douce chaleur du hammam.

124 TELE STAR l'hebdo de l'actu télé

## 2 LE YOGA DES POSTURES LIBERATRICES

**Son principe** Cette gymnastique d'origine indienne favorise l'oxygénation des tissus, décrispes les articulations et les muscles noués. Les postures varient selon le yoga pratiqué. Pour se relaxer, le hatha-yoga est le plus indiqué, car il n'impose que des mouvements lents et repose surtout sur le souffle, la relaxation et la connaissance de soi. Selon le D<sup>r</sup> Herbert Benson, professeur à l'école de médecine de Harvard, «vingt minutes de hatha-yoga par jour modulerait l'activation des gènes impliqués dans la réponse au stress».

**En pratique** Mieux vaut suivre un stage ou des cours collectifs (environ 10 €/h) avant de se lancer seul.

**Contact** [www.ff-hatha-yoga.com](http://www.ff-hatha-yoga.com)



## 3 LE QI GONG LA GYMNASTIQUE DES EMOTIONS

**Son principe** En Chine, on pratique le qi gong (prononcez «tchi kong») pour décompresser, réduire la tension artérielle et prévenir les maladies graves. «Cette discipline consiste à enchaîner des mouvements amples qui libèrent les points de blocage, tout en gérant le souffle et les émotions», explique Dominique Casaÿs, président de la Fédération européenne de qi gong.

**En pratique** Deux séances par semaine: 10 à 15 €/h. Les mouvements étant simples, les cours sont accessibles à tous.

**Contact** [www.federationqi-gong.com](http://www.federationqi-gong.com). A lire: *Entrez dans la pratique du qi gong*, de Ke Wen, éd. Le Courrier du livre.

PHOTOS: OREDA - A. WINDI/SPA MAXPPP - K. WUERTENBERGER/TONGARTIS - E. CIRIOU/ARF



# des pour se relaxer

## 4 LE CHIBALL UNE GYM DOUCE AVEC UN BALLON

**Son principe** Née dans les années 1990, cette discipline est un mélange de yoga, de tai-chi et de relaxation Feldenkrais (par le mouvement).

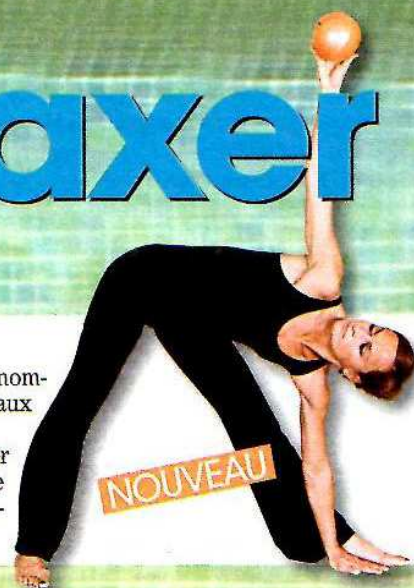
Elle repose sur l'exécution d'enchaînements fluides et d'étire-

ments réalisés avec un ballon parfumé que l'on choisit selon son humeur du moment (lavande, orange...).

**En pratique** Le chiball est accessible à tous. Il se pratique

aujourd'hui dans de nombreux clubs municipaux de gymnastique.

**Contact** Se renseigner auprès de votre mairie ou des grandes enseignes de fitness.



## 5 LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE LA DECONTRACTION A PORTEE DE PIED

**Son principe** Elle stimule des points énergétiques pour l'auto-défense de l'organisme et le bien-être. Partant du principe que chaque zone des pieds est reliée à un organe, le praticien exerce des pressions pour libérer les tensions.

**En pratique** Certains réflexologues travaillent en libéral, voire à l'hôpital, mais beaucoup

exercent dans des centres de thalassothérapie (35 à 75 €/h).

**Contact** [www.reflexologues.fr](http://www.reflexologues.fr)



## 6 LA LUXOPUNCTURE LES TENSIONS DISSIPÉES PAR LA CHALEUR

**Son principe** Issue de la médecine chinoise, cette méthode agit sur les points énergétiques pour pallier les perturbations de l'organisme. Elle fonctionne comme l'acupuncture, sauf qu'elle utilise un faisceau infrarouge pour chauffer les zones à stimuler.

**En pratique** De plus en plus de médecins et de kinésithéra-

peutes pratiquent la luxopuncture, ainsi que des spas et centres de thalassothérapie. Pour obtenir des effets à long terme, il est conseillé de prévoir une cure de sept semaines (de 200 à 350 €), à raison d'une séance hebdomadaire.

**Contact** [www.luxomed.com/pages/luxopuncture](http://www.luxomed.com/pages/luxopuncture)

## 7 LE SHIATSU DES PRESSIONS CONTRE LE STRESS

**Son principe** Littéralement «pression du pouce» en japonais, ce massage oriental rééquilibre les énergies du corps. Le praticien appuie avec les doigts, les coudes ou les genoux sur des points situés le long des méridiens d'acupuncture. En une seule séance, les tensions accumulées se dissipent.

**En pratique** De nombreux centres de thalassothérapie proposent des massages shiatsu. On peut aussi consulter un praticien en ville (60 à 90 €/h).

**Contact** [www.ffst.fr/carnet-adresses-praticiens.asp](http://www.ffst.fr/carnet-adresses-praticiens.asp)

## 8 L'AUTOHYMNOSE LA DETENTE PAR L'INCONSCIENT

**Son principe** Dérivée de l'hypnose médicale, l'autohypnose consiste à basculer seul vers un état de conscience modifié grâce à des techniques simples de visualisation mentale. Selon une étude britannique de l'université de Hull, la décontraction engendrée se traduirait même par un ralentissement de l'activité neurologique

au niveau du cortex cérébral, procurant ainsi une sensation relaxante.

**En pratique** La technique s'apprend en une à deux séances avec un hypnothérapeute médical. Ensuite, elle peut être utilisée à volonté dès que l'on en ressent le besoin.

**Contact** [www.hypnose-medicale.com](http://www.hypnose-medicale.com)

## 10 LA SOPHROLOGIE RETROUVER LE SOMMEIL

**Son principe** Créée par un psychiatre colombien dans les années 60, la sophrologie développe l'endurance au stress, réduit l'anxiété et aide à retrouver un sommeil récupérateur. Assis ou couché, on se laisse guider par la voix du thérapeute afin de prendre conscience des différentes parties de son corps et d'évacuer les tensions qui les assaillent. La

respiration ralentit, les idées noires s'évanouissent.

**En pratique** Vérifiez que votre praticien a un certificat d'habilitation délivré par l'une des écoles reconnues par le Syndicat des sophrologues professionnels. Comptez 40 € la séance de 45 min.

**Contact** [www.academie-sophrologie.fr](http://www.academie-sophrologie.fr)

## 9 LA MEDITATION FAIRE LE CALME EN SOI

**Son principe** On se met au calme, en contact avec ses émotions, et on fait le vide en se concentrant sur l'instant présent. Le soulagement physique et psychique est immédiat et désormais vérifié par la science. La méditation diminuerait le taux de cortisol (hormone produite par le stress) dans le sang, boosterait le système immunitaire et réduirait les risques de dépression en activant les aires du cerveau liées aux émotions positives.

**En pratique** De nombreux centres de bien-être, yoga ou arts martiaux proposent des cours pour env. 10 € la séance.

**Contact** [www.meditationfrance.com](http://www.meditationfrance.com)





## Balnéa, à Villeneuve-d'Ascq Un espace de détente et de sérénité à dix minutes de Lille : voilà ce que

Balnéa, à Villeneuve-d'Ascq Un espace de détente et de sérénité à dix minutes de Lille : voilà ce que propose le centre de beauté Balnéa, situé à la sortie de Villeneuve-d'Ascq, en direction de la campagne pévéloise. D'une superficie de 180 m<sup>2</sup>, l'espace est entièrement dédié au bien-être, idéal pour se faire chouchouter et éliminer les tensions de tout ordre. Au programme : soins du corps et du visage, hammam ou sauna. Ouvert il y a quatre ans, Balnéa vous propose également d'affiner votre silhouette tout en douceur grâce au celhi-M6 intégral avec modelages, de la luxopuncture et des cours personnalisés de plaque vibrante Fitvibe. Zen et raffiné, l'endroit invite à la

détente, dans une atmosphère ouatée, loin des soubresauts de la vie citadine. C'est toujours le bon moment pour prendre soin de soi, n'est-ce pas ?

t

Ouvert le lundi, de 14 h à 19 h ; du mardi au vendredi, de 9 h 30 à 19 h 30 ; le samedi, de 9 h 30 à 12 h 30. 1, allée des Prairies, ZA la Plaine, à Villeneuve-d'Ascq, Tél :03 20 41 20 44.



mincir



# après les fêtes

Aurore Mortier

Les fêtes de fin d'année, beaucoup souhaitent profiter de cette période gourmande pour festoyer sans culpabiliser ! Bien évidemment, ce n'est pas parce que vous aurez fait un bon repas de Noël que la balance va afficher 10 kilos de plus, et puis bien manger fait partie de la convivialité. Mais il est vrai qu'entre les réveillons, les déjeuners de famille, les goûters des enfants en vacances, les cadeaux qui se mangent, les boîtes de chocolats ouvertes dans le salon, les bûches à la crème suivies de très près par les galettes des rois, il est difficile, voire impossible, de ne pas prendre un gramme. Il faut donc se prendre en main rapidement après les fêtes afin de ne pas garder le foie gras sur les cuisses jusqu'à l'été prochain.

La nouvelle année, faite de bonnes résolutions est l'occasion de prendre soin de soi et de son corps. C'est également le moment idéal pour supprimer quelques petites rondeurs dont on repousse toujours à plus tard l'élimination.

Commençons donc l'année en toute sérénité et sur de bonnes bases. Il existe différentes méthodes à vous de choisir celle qui vous correspond, et vous assure un corps parfait pour l'été 2010...

## Le sport en salle

Le sport a fait ses preuves, il a, si l'on se tient à un rythme régulier, un réel impact sur le corps et l'esprit. Il permet par la même occasion d'entretenir votre système cardiovasculaire, et le rend plus performant à long terme.

Pourquoi le sport en salle ? Parce qu'en cette saison, surtout si vous débutez une activité, il est plus simple de se motiver à l'idée d'être dans une salle au sec, plutôt que dehors, dans froid et sous la pluie. De plus, le fait d'être encadré par un professionnel permet de vous encourager et de ne pas baisser les bras à la première douleur ressentie dans un muscle jusqu'alors insoupçonné.



On note également que les salles de sport proposent un programme de plus en plus complet et varié, des activités sur mesure en fonction de votre niveau et de vos besoins, des tarifs accessibles et un cours d'essai. Ainsi on retrouve dans ces salles, des cours de Step, FAC, Abdos-Fessiers, Pump, Body, Sculpt, L.I.A, Stretching, Gym Douce, Danses...

Contrairement aux idées reçues, ces cours ne sont pas réservés aux femmes, de plus en plus d'hommes participent à ces activités.

C'est parfois un peu difficile de se lancer, mais une fois le rythme adopté, on ne peut plus s'en passer. Essayez, vous verrez...

**Découvrez l'espace Fitness de L'Odysée Spa et Bien-Etre à Vannes.**

#### Le sport dans l'eau

Pratiquer une activité sportive dans l'eau est réellement bénéfique. En effet l'eau permet de ne pas faire souffrir vos articulations, vous évite les courbatures et vous permet de faire travailler tous vos muscles. De plus un palper rouler se fait naturellement entre l'eau et votre corps en mouvement, que demander de plus ?

Comme dans les salles de sport, il existe des cours par niveau allant du travail de maintien au travail cardiovasculaire.

**Renseignez vous sur les cours d'aquagym dispensés à L'Odysée Spa et Bien-Etre à Vannes.**

Si l'idée de transpirer ne vous emballer pas, mais que vous souhaitez entretenir malgré tout votre corps vous pouvez opter pour l'une des méthodes suivantes. Bien évidemment vous pouvez également l'associer à une pratique sportive, afin d'obtenir des résultats, plus rapides, plus visibles et plus durables.

La Luxopuncture est une technique réflexe 100% naturelle, qui agit de façon indolore sur les points réflexes du corps.

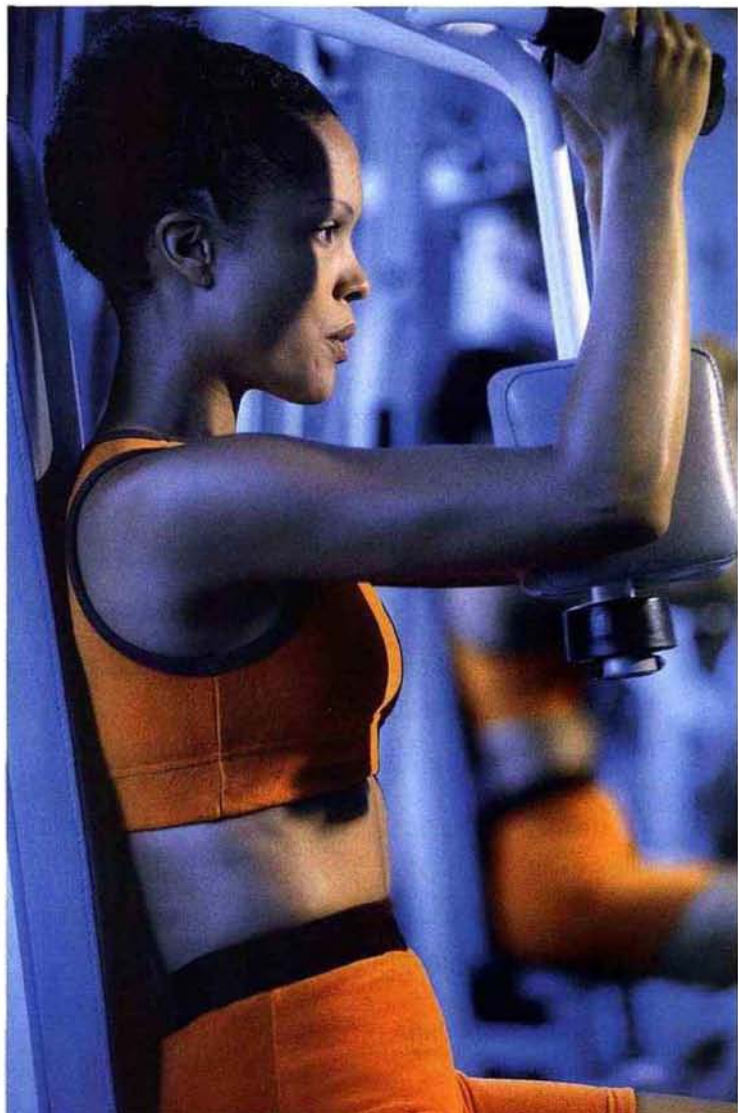
Cette méthode permet de rétablir votre bien-être, en régulant votre appétit, en atténuant les fringales et compulsions alimentaires, ainsi que le sentiment de frustration lié au changement de votre alimentation. La cure vise également à rétablir le bon fonctionnement des systèmes digestif et lymphatique, pour vous permettre d'évacuer plus facilement les excès. En complément, un suivi personnalisé et des conseils diététiques vous aident à atteindre l'objectif fixé.

**Découvrez votre centre de Luxopuncture : Génération Wellness à Vannes.**

VelaSmooth révolutionne l'amincissement grâce à la combinaison de 4 puissantes technologies :

- L'énergie optique Infrarouge qui réchauffe le tissu adipeux jusqu'à 5mm de profondeur.
- Le courant Radiofréquence bi-polaire, dont la chaleur émise pénètre jusqu'à 18 mm sous la peau, active l'oxygénation des cellules, stimule le métabolisme pour désengorger et réduire les graisses stockées.
- La Dermo-pression ou Aspiration, permet de mieux cibler le tissu adipeux et active la microcirculation grâce à la pression exercée par l'aspiration.
- Le Modelage profond favorise l'évacuation des toxines libérées, étire la peau en douceur pour lui donner une apparence plus lisse et faire disparaître l'aspect capitonné. VelaSmooth agit efficacement sur les diverses parties du corps, les différents types de peau, pour toutes les morphologies des femmes et des hommes.

**Rencontrez les esthéticiennes agréées VelaSmooth à L'Odysée Spa et Bien-Etre à Vannes.**





## « Bleu Zen » a ouvert allée des violettes

### essor commercial

En ouvrant son centre de soins et d'arts énergétiques « Bleu Zen », allée des violettes, Elisabeth Moreau a désiré offrir à sa clientèle un lieu à la fois proche et loin de la ville, mais 100 % bien-être. Entourée de professionnels, Elisabeth propose des soins et traitements visage et corps, adaptés à tous les âges et toutes les demandes (amincissement, effet lifting, ménopause, relaxation, sevrage tabagique, soins-maquillage ados, soins-massage future maman, maman et bébé...)

Utilisant selon les besoins la « luxopuncture », le « bodyxpert », le qi gong, et toujours des produits naturels, des tisanes relaxante aux crèmes (Tadé, Provence santé, Medisis). Rens. et inscriptions au 06.21.01.09.57. (Photo A. VDW.)



SHOPPING

# Envies d'amour

LA SÉLECTION DE L'HEBDO

par Fabienne Marais

## Pull

Avec son style marinère, revu et adapté à la fête des amoureux, ce pull imprimé cœurs, s'associera aux jeans et aux pantalons noirs.  
Pull, 30 €, Rica Lewis.  
☎ 04 92 08 21 22



## Ruban

Comment dire simplement je t'aime? Avec ce joli bracelet-ruban au message d'amour éloquent. La magie fera le reste...  
Bracelet-ruban, 7 €, Marseille en vacances, 7, rue Bailli de Suffren, 1<sup>er</sup>.  
☎ 04 91 54 73 17. [www.uneteenvacances.com](http://www.uneteenvacances.com)

## Eau de toilette

Ce mélange chypré de caractère marie citron, menthe aromatique, notes boisées et vétiver. Il parfumerait les élégants Valentin.  
Eau de toilette, 41 €, Roger & Gallet.  
En parfumerie et pharmacie.



## Moule

Pour confectionner ensemble des petits gâteaux, ce moule à muffins en forme de cœurs joindra l'utile à l'agréable.  
Moule, 17,90 €, Mastrad chez Kitchen Bazaar.  
[www.kitchenbazaar.fr](http://www.kitchenbazaar.fr)



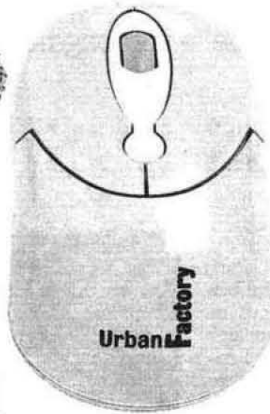




## Collier

En argent ou en plaqué or rose, ces colliers sont réhaussés de petites pierres de cristal qui reflètent la lumière.

Collier, 60 € l'un, Folli Follie.  
[www.follifolle.com](http://www.follifolle.com)



## Souris

Pour jouer au chat et à la souris avec sa bien-aimée et trouver l'inspiration à ses courriers du cœur, des mini souris rose, rouge, mauve ou verte.  
Souris, 8,90€, Urban Factory.  
☎ 01 45 78 45 78

## Lèche-vitrine

### NEUF MOIS OUVRE SES PORTES

La boutique Neuf Mois ouvre ses portes ce mardi 9 février. Prêt-à-porter, lingerie, cosmétiques, livres: tout est prêt pour accueillir agréablement celles qui veulent faire rimer maternité avec féminité.  
Neuf Mois, 8, rue Saint-Saëns, 1<sup>er</sup>.



### EN AMOUREUX AU CASTELLET

Sur la piste du karting du circuit Paul-Ricard, pour un stage de pilotage acheté, le deuxième est offert pour tous les couples. Une belle opportunité pour découvrir ensemble les notions du pilotage (à partir de 230 €, ☎ 04 94 98 28 88). Et pour terminer agréablement la journée ou le week-end, le restaurant gastronomique, le Monte-Cristo, et l'hôtel du Castellet accueilleront les amoureux (☎ 04 94 98 37 77).



## Cabas

Large, en vinyle rouge, ce cabas recueillera tous les secrets et objets indispensables au quotidien féminin.  
Sac à main, 24,90 €, Mode U. Magasins U.



## RENDEZ-VOUS AVEC LES CRÉATEURS

Soutenus par l'Institut Mode Méditerranée, une dizaine de stylistes organisent leur show room au Point Bascule, le deuxième samedi de chaque mois. Vêtements femme, enfant, bijoux, accessoires de Valérie Brasme, Bijoumou, Zoé la fée, Efécor, Lukenny, Pependie 13, La Marjojo et Benclou notamment seront présentés.

De 10 h à 19 h, au Point Bascule, 108, rue Breteuil, 6<sup>e</sup>.



## Bottines

Les bottines Valentine en cuir verni remplaceront avantageusement le bouquet de roses habituel.

Bottines, 135 €, Dr Martens.  
☎ 01 48 11 26 33



## Oreillettes

Chic et fashion, ces écouteurs, compatibles avec tous les lecteurs portables, affichent un cristal Swarovski et se déclinent en or, platine, champagne, rose vintage et bleu orient.  
Oreillettes, 16,90 €, Maxell. [www.maxell.eu](http://www.maxell.eu)

## Le bon plan

Rondes ou minces, toutes les femmes le savent: se débarrasser de la cellulite, affiner sa silhouette, perdre quelques kilos n'est pas chose facile. La Parapharmacie de Saint-Barnabé Village vous propose plusieurs formules adaptées à vos besoins. Cellu-M6 à partir de 22 €, Power Plate abonnement semestriel 300 € et une nouvelle méthode naturelle d'amincissement, la Luxopuncture à un prix doux. Conjugées ou séparément, ces trois méthodes vous aideront à modeler votre corps, affiner votre silhouette. Jusqu'au 20 février, une séance offerte en retour de cet article.  
La Parapharmacie, CC Carrefour Market Saint-Barnabé Village, Marseille, 12<sup>e</sup>. ☎ 04 91 34 91 26





## EN IMAGES

COIFFURES FEMME

COIFFURES HOMME

DÉFILÉS FEMME

DÉFILÉS HOMME

NOS LIEUX

GALERIE



accueil > bien-être

- massage
- spa / institut / hammam
- thalasso / thermalisme
- paroles de pro

FLUX RSS

## EN DIRECT AVEC LES PROS

Retrouvez les réponses des professionnels

par thématique

? Le spa est-il plutôt réservé aux femmes ?

[voir la réponse du pro](#)  
[Poser votre question](#)



PHOTOGRAPHE : Eddy BRIERE

## Focus sur...

### Six Senses s'ancre à Paris

Implanté dans des destinations de rêve en Asie et désormais en Europe, le groupe d'hôtels & spas thaïlandais Six Senses arrive à Paris. 250 m2 dédiés au bien-être, à deux pas de la Place Vendôme.

## ACTUS



### Ouverture De l'acupuncture sans aiguilles

Un lieu d'un nouveau genre vient d'ouvrir à Paris. Situé dans le quartier de l'Opéra, cet espace est dédié à la luxopuncture.



### Beauté & bien-être Une nouvelle carte cadeau

Le succès des coffrets du type Smartbox a donné naissance aux cartes cadeaux 100% beauté et bien-être.



### Nouveau lieu Un spa urbain pour Elite

Depuis trois ans, il est possible de se faire maquiller, coiffer, et de s'offrir une manucure...

[> voir tous les actus](#)

## A LA UNE



### spa/institut/hammam

### Des hommes aux petits soins

Fini le temps où les hommes s'échangeaient leurs bonnes adresses discrètement. Aujourd'hui, les instituts et espaces bien-être dédiés sont de plus en plus nombreux...



### massage

### Le bien-être au bout des doigts

La réflexologie des mains puise ses origines dans la médecine traditionnelle chinoise. Ce massage énergétique sollicite les zones réflexes de la paume.

LeDietcare

"LeDiet, les meilleurs résultats(\*) en amaigrissement depuis 50 ans"

(\*)résultats publiés à l'Hôpital Bichat de 1973 à 2000 et à la Clinique du poids de 1986 à 2005

LeDiet  
LA MÉTHODE NUMÉRO 1  
AUX ETATS-UNIS

ENVIE DE CHANGER DE TÊTE ?



Page **twitter**





le 1<sup>er</sup> site de rencontre avec les professionnels de la beauté et du bien-être

## ACTUS

spa/institut/hammam

### De l'acupuncture sans aiguilles



Un lieu d'un nouveau genre vient d'ouvrir à Paris. Situé dans un bel appartement dans le quartier de l'Opéra, cet espace sobre et blanc est entièrement dédié à la **luxopuncture** (de lux : lumière). La luxopuncture, quésaco ? Il s'agit d'un appareil stimulant les points réflexe. Les mêmes que pour l'acupuncture, mais sans les aiguilles. Grâce à des **faisceaux infrarouge** indolores et totalement **inoffensifs**, il traite une multitude de troubles : les problèmes de **poids**, la dépendance au **tabac**, le **vieillessement** du visage ou encore le **stress**. Attention, la recette n'est pas miraculeuse. Pour les problèmes de poids, il s'agit d'aider à **atténuer** la sensation de faim, les compulsions alimentaires et à adopter une **alimentation équilibrée**. Evidemment, la nouveauté a un prix : environ **50 euros la demi-heure**, sachant qu'un minimum de séances est requis pour espérer un résultat : 7 pour perdre 5 kilos ou agir sur les symptômes de la ménopause, par exemple. *et c.*

Centre Luxo Paris, 61 rue des Petits Champs, 75001 Paris.

Tél. : 01 42 60 21 06.

Publié le 18/02/2010



# cabines

L'information économique et technique de la beauté

## ioma esthetics

[www.ioma-paris.com](http://www.ioma-paris.com)

1 6 4 2  
 2 7 5 3 1  
 3 1 6 4 2  
 4 2 7 5 3 1  
 5 3 1 6 4 2  
 6 4 2 7 5 3 1  
 7 5 3 1 6 4 2



ISSN: 0992-088

Voir en page 31.



## LUXOMED

### Perdre de 3 à 20 kg de façon naturelle

Avec sa cure Luxo® perte de poids, Luxomed propose une stimulation des points réflexes du corps par un rayonnement infrarouge pour retrouver son poids de forme en douceur.

La cure Luxo® perte de poids comporte 3 axes :

- Les séances Luxo®

Lors de chaque séance de la cure Luxo®, le patient est confortablement installé sur une table de soins dans une ambiance relaxante. Le praticien stimule une trentaine de points réflexes favorisant la perte de poids (système hormonal, lymphatique, et digestif).

L'énergie des photos du rayonnement infrarouge est transférée aux terminaisons nerveuses constituant le point réflexe.

Cette stimulation énergétique, en agissant sur le système nerveux végétatif, contribue à rétablir l'équilibre hormonal et diminue ainsi les dépendances alimentaires.

- Le guide diététique Luxo®

Le guide diététique permet de retrouver et conserver son poids de forme grâce à une alimentation équilibrée, et fait partie intégrante de la cure.

Il décrit les phases de rééquilibrage alimentaire à suivre, basé sur une alimentation naturelle et familiale, sans aucun complément alimentaire.

- Pendant la cure Luxo® Perte de poids

Les apports alimentaires sont d'environ 1500 kcal/jour, pour perdre de 3 à 4 kg par mois (rythme maximum médicalement préconisé), sans coup de fatigue pendant la journée.

Il comporte 3 étapes :

- Phase Détox, de 9 jours ;
- Journées sans féculent, 4 semaines ;
- Journées normales, jusqu'à l'obtention du poids souhaité.

- Le suivi professionnel

La cure Luxo® est dispensée par un professionnel bénéficiant de l'expertise Luxomed de plus de 500 000 cures et formé à la technique de stimulation par infrarouge, mais aussi au suivi du patient Luxomed.



## AQUAREJUVENATION®

Traitement esthétique revitalisant par projection sous haute pression de micros jets d'eau vitaminée

• issu de la Recherche médicale  
(Technique brevetée T.E.C.- Trans-Epidermal Carrier)

NOUVEAU

Prévient et traite les principales imperfections cutanées dues à l'âge

Hydrate

Redensifie

Re purifie

Lisse

Assainit

Nourrit

L'éclat de la jeunesse retrouvé naturellement !

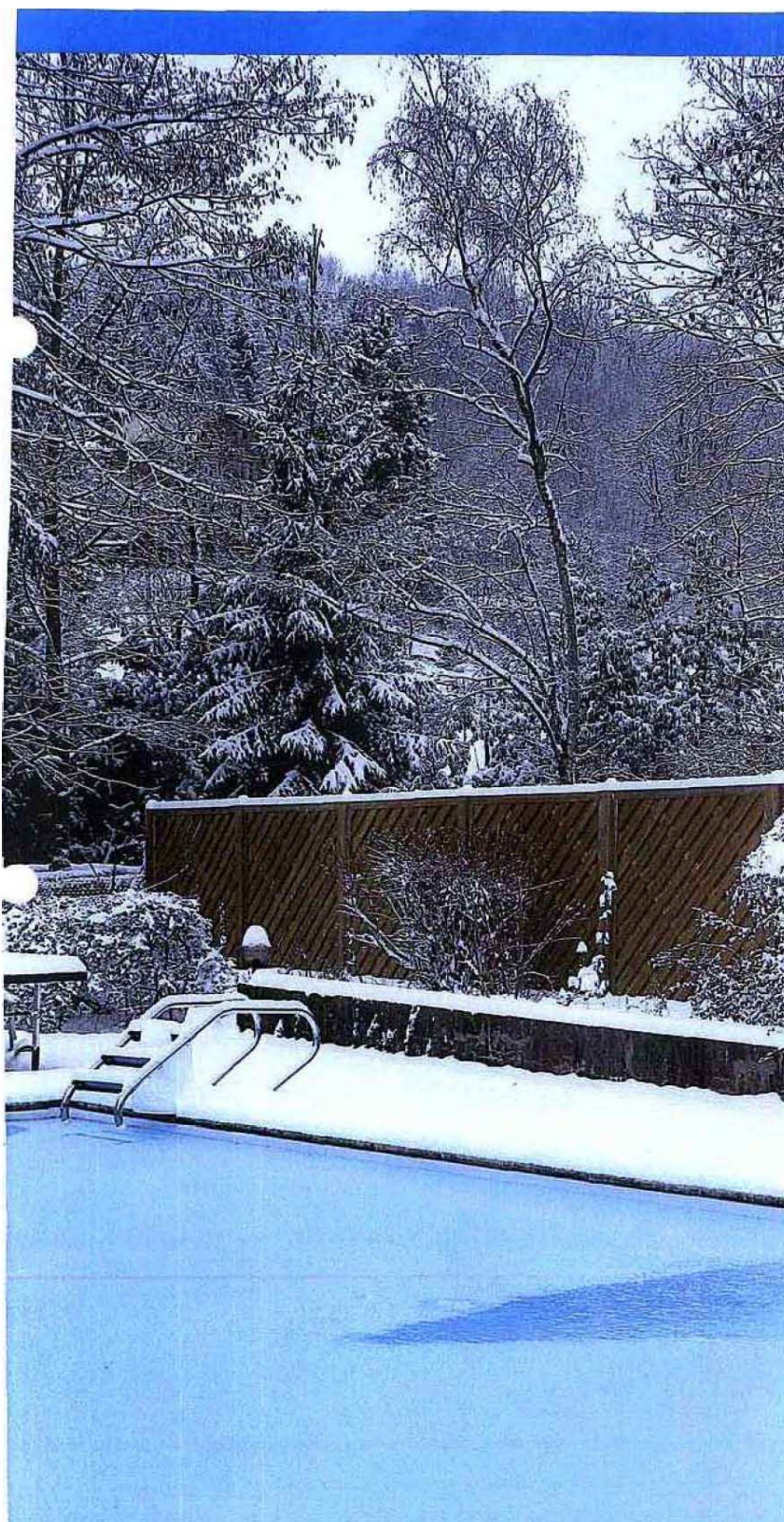
Adoucit

MEDICAMAT

Nouvel Appareil  
AQUAREJUVE 2®

Pour plus d'informations contactez MEDICAMAT  
au 01 46 56 24 04 ou [contact@medicamat.com](mailto:contact@medicamat.com)





## EDITO

### L'HOMME DU JOUR

- Marc Maupas

### RENCONTRES AVEC...

- La société Pentair Water

### ÉVÉNEMENTS SUR...

- Journées Pro FPP
- AQUALIE, le salon des centres aquatiques
- Le Salon du Spa THERMALIE
- Le Salon grand public de la Piscine de PARIS
- Le Salon professionnel de la Piscine de LYON
- Le Salon de la Piscine de CASABLANCA

### COMMUNIQUÉ DE LA FPP...

- La positive attitude

### FICHES TECHNIQUES

### LES CATALOGUES 2010

### VU DANS LES CATALOGUES...

- Les nouveautés 2010

### INFORMATION TECHNIQUE...

- Escaliers et/ou échelles

### NOUVELLES BRÈVES

### FORMATION PROFESSIONNELLE

### LA VIE DES ENTREPRISES

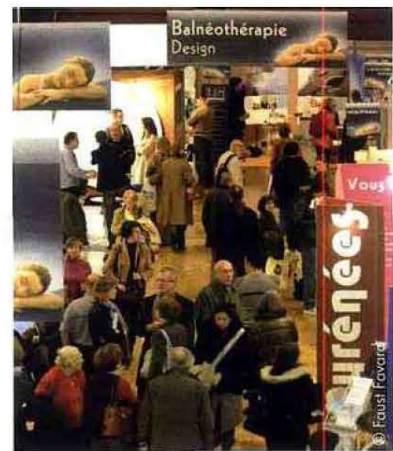
### PETITES ANNONCES

### LISTE DES ANNONCEURS



## Cap sur les nouveautés

**Le salon leader du bien-être par l'eau, les Thermalies, vient de fermer ses portes à Paris. Une avalanche de nouveautés a déferlé des établissements thermaux, de thalasso et des équipementiers. Curistes fidèles et novices étaient au rendez-vous pour prendre en main leur santé et leur bien-être.**



*Le pavillon des thalassothérapies a accueilli de nombreuses nations : l'Egypte, l'Espagne, l'Italie, la Tunisie, faisant émerger des traditions thermales millénaires aux côtés des "références" françaises et des pays de l'Est comme la Roumanie ou la Bulgarie, pays aux 5 000 sources naturelles dotées de vertus thérapeutiques.*

La 28<sup>e</sup> édition du Salon international de la thalassothérapie et du thermalisme, les Thermalies, s'achève à Paris sur un bilan positif. L'année 2010 commence bien : près de 35 000 visiteurs ont foulé les belles allées du Carrousel du Louvre. La page de la crise économique semble tournée. Ce sont les établissements thermaux qui ont affiché une belle santé avec l'annonce de nouvelles preuves scientifiques sur l'efficacité de leurs soins (en matière de rhumatologie) et avec de nombreuses inventions. La haute technologie, qui avait fait une entrée timide l'année passée, explose littéralement cette année. A Vichy, au thermal spa Les Célestins, l'innovation est le maître mot. L'Iyashi Dôme, inventé par le

Japonais éponyme propose une séance d'amincissement sans effort (photo ci-dessous). Tandis que la Luxopuncture permet une séance d'acupuncture sans aiguille, grâce à un faisceau infrarouge. Toujours à Vichy, le programme minceur

*Allongé sous l'Iyashi dôme en céramique, des rayons infrarouges activent les cellules du corps. La sudation est intense, provoquant l'élimination des toxines et des calories.*



est renforcé avec le bodysculptor et la cavitation, des appareils permettant de lutter contre les cellules graisseuses, responsables de la cellulite, en évitant la liposuction. Quant à l'équipementier français Somethy, il répond aux besoins de technologie et de luxe des établissements de cures, en ajoutant la sophrologie à son lit "Plénitude" qui mêle luminothérapie et relaxation en sustentation sur l'eau (photo page suivante). Le spécialiste du matériel d'hydrothérapie révolutionne aussi la douche à jet avec "l'assis jet", permettant une séance automatisée. Côté thalassothérapie, les soins surfent sur la vague du bio en proposant des produits et menus tout bio... le retour à la nature et au naturel se fait ainsi ressentir. La naturopathie et les soins par les plantes en profitent pour faire leur entrée à la thalassothérapie du Castel Clara de Belle-Ile-en-Mer et les cures Détox se multiplient de Belle-Ile à Vichy, de Carnac à Pornic, la tendance étant à l'élimination des toxines de l'organisme.

Cette année, la thalassothérapie confirme un retour à ses origines en proposant des soins et des cures spécifiques aux problèmes métaboliques, programmes qu'elle avait mis de côté au profit d'un bien-être plus éphémère entre luxe, calme et volupté.



Le retour aux sources s'opère notamment avec une palette de soins pour diabétiques à Saint-Jean-de-Monts ou contre la surcharge pondérale à Royan avec un suivi postcure renforcé. Par

ailleurs, si vous n'avez pas peur des piqûres, Pornic propose des injections spécifiques (acide hyaluronique) pour effacer un temps les marques de l'âge, signant ainsi la voie que prennent

tous les établissements thermaux et de thalassothérapie : la course contre le vieillissement.



C'est une véritable plongée dans les abysses qu'offre le lit "Plénitude" de Somethy. Etendu sur le lit en sustentation sur de l'eau chauffée, on débute la séance de sophrologie en lumière.



La nouvelle douche à jet de Somethy ne devrait pas avoir de mal à s'imposer dans tous les établissements de soins. L'hydrothérapeute assis devant son pupitre (ici, le PDG de Somethy, Patrick Riau) n'a plus qu'à faire pivoter le curiste installé sur un podium pour lui administrer le soin.



Clair Azur augmente sa gamme de meubles d'accompagnement spa dans sa gamme "Linea Confort". Personnalisables à souhait, fauteuils et tables se modulent pour accueillir 2, 4 ou 8 invités.



Les centres thermaux affichent de belles prestations. Les rénovations, la création d'espace Spa et l'intégration de matériel de hautes technologies rendent le thermalisme de plus en plus séduisant pour les courts et moyens séjours consacrés au bien-être.



## Une diététicienne à votre écoute

Depuis le 4 janvier dernier Marine Pareille assure des consultations de diététique. Installée au cabinet pluridisciplinaire situé au 93, rue du Faubourg des Arts. Elle reçoit les lundis et jeudis toute la journée. Les autres jours elle peut se déplacer à domicile. Cette diététicienne diplômée s'adresse à tous : des enfants aux personnes âgées en passant par les femmes enceintes et les sportifs, que ce soit les bien-portants ou les personnes dont la pathologie à trait à la nutrition (diabète, cholestérol, etc). La première consultation consiste en un bilan diététique qui permet d'établir un programme alimentaire adapté à

chacun.

Elle pratique également la **luxopuncture**. Cette acupuncture par la lumière infrarouge permet de diminuer la faim, le stress, les envies de sucre, tout en rééquilibrant les systèmes digestif et d'élimination. Bref une aide précieuse indolore et naturelle pour aider à perdre du poids. Pour la contacter 06 25 73 09 00.





## VOTRE SANTÉ

# Les baies d'aubépine contre les palpitations



• **Les baies d'aubépine** mûrissent entre septembre et octobre. Issues d'un buisson ou d'un arbuste, elles sont faciles à atteindre. Mais, dotée de redoutables épines, l'aubépine défie le cueilleur le plus motivé. Les deux espèces : l'aubépine à un style (*Crataegus monogyna*) et celle à deux styles (*C. laevigata*) sont aussi piquantes l'une que l'autre. Les baies de la première sont plus grosses que celles de la seconde et ne contiennent qu'une seule graine ; celles de la seconde en abritent plusieurs. Toutes deux sont comestibles, mais fades.

• **Les baies d'aubépine** exercent un effet régulateur sur le rythme

cardiaque. Elles conviennent aux personnes nerveuses, émotives ou stressées. Les étudiants soumis à la pression des examens en feront bon usage en consommant une préparation, un mois avant la date fatidique.

• **Préparation** : mettez 2 kg de baies d'aubépine égrenées dans une casserole, couvrez-les d'eau et cuisez-les jusqu'à ce qu'elles se laissent écraser à la fourchette. Passez au tamis garni d'une gaze, ajoutez 500 g de framboises et environ 1,800 kg de sucre. Faites cuire à feu vif, jusqu'à obtenir la consistance d'une confiture normale, et mettez en pots.

Erika Laïs

LES EXTRAITS ACTUELS sont presque exclusivement préparés avec les feuilles et les fleurs de l'arbuste et non avec ses fruits.

### Dites, docteur...

Je suis sujet aux crises de hoquet. D'où cela vient-il et comment les faire cesser ?

Marc-Henri P., Thuir (66)

**Le hoquet est dû à la contraction spasmodique** et incontrôlable du diaphragme lors de l'inspiration, alors que la glotte (clapet situé à l'entrée du larynx) reste fermée, d'où le son caractéristique qui s'échappe. En soi, le hoquet n'est pas dangereux pour la santé. Mais dans certains cas, il peut provoquer un épuisement (hoquet chronique) ou des fausses-routes lors des repas. Plusieurs situations exposent au hoquet : repas trop important ou trop rapide, ingestion de boissons gazeuses, aérophagie, changement de la température extérieure, stress, alcoolisme, grossesse, tabagisme, insuffisance rénale, pneumonie, affections de l'estomac, du foie, du pancréas ou de l'œsophage.

On parle de hoquet chronique lorsque les crises se répètent pendant plus de 48 heures d'affilée. Dans ce cas, il peut être le symptôme d'une pathologie plus grave (accident vasculaire cérébral, hémorragie méningée, infarctus du myocarde...), d'où l'intérêt de consulter son médecin traitant. Pour faire céder une crise, on peut recourir à l'homéopathie à raison de 3 granules de *Nux vomica* 5 CH, *Cuprum metallicum* 5 CH, *Hyoscyamus niger* 5 CH, en alternance toutes les 2 à 3 minutes. Reste les médicaments allopathiques et les astuces bien connues – comme avaler de la mie de pain, faire des gargarismes à l'eau froide, placer un sac de glaçons sur le diaphragme, sucer de la glace pilée ou retenir sa respiration –, à l'efficacité variable.

Docteur Daniel Gloaguen

Les conseils de santé prodigués dans *Rustica* ne dispensent en aucun cas d'une consultation médicale.

### À savoir

#### Vitamine A et bêta-carotène utiles

Contenu dans les légumes, les fruits ou le foie, le bêta-carotène est source de vitamine A. "C'est le manque qui est à craindre, non l'excès", affirmait le professeur Hans-Konrad Biesalski, lors d'un colloque sur l'alimentation organisé à l'université Hohenheim de Stuttgart (Allemagne). L'apport quotidien ne doit pourtant pas

dépasser 10 mg. Selon les scientifiques présents, le bêta-carotène agirait comme protection contre les effets nocifs consécutifs à une exposition intensive au soleil. Un apport suffisant permet, en outre, de prévenir les maladies infectieuses, d'où l'intérêt de manger des fruits, légumes ou aliments enrichis en vitamine A.

#### Vingt ans de thalasso à Pornic

Le Centre thalasso et spa de Pornic (44) fête ses 20 ans en recevant une certification qui intègre les valeurs liées au développement durable (équipements économes en énergie, abandon des sacs plastiques...). Lors du salon Thermalies, ce centre a annoncé des

nouveautés alliant les rituels du spa et les bienfaits préventifs de la thalassothérapie : ainsi, sa cure "biosensorielle mer" intègre-t-elle 22 soins, dont le massage des pieds et des jambes (à partir de 1240 €/pers., pour 6 jours/6 nuits). Site : [www.thalassopornic.com](http://www.thalassopornic.com)

#### Cinquantaine active à Vichy

C'est sous ce nom prometteur que la Compagnie de Vichy (03) lance un programme contre les effets indésirables de la ménopause et de l'andropause. Outre des soins alliant prestance et tonus, des enveloppements, des massages et des séances avec de

nouvelles techniques, comme la **luxopuncture** sont proposés. Celle-ci agit en douceur sur les points réflexes du corps à l'aide d'un faisceau infrarouge (à partir de 960 €/6 jours). Compagnie de Vichy, tél. : 0800 30 00 63 ou [www.destinationvichy.com](http://www.destinationvichy.com)

Alain Raveneau



## La luxopuncture avec Martine Leroux Le bien-être retrouvé

Monitrice de gymnastique habituée de notre ville et des villages environnants, Martine Leroux propose depuis peu ses compétences et son savoir en matière de **luxopuncture** « **Cet art est une technique réflexe qui se pratique sans aiguille ni laser. Indolore et 100 % naturelle, cette discipline agit sur les points réflexes du corps à l'aide d'un faisceau infrarouge** » précise Mme Leroux qui, après une formation spécifique à Lille, s'est lancée dans cette activité.



Pour se relaxer et retrouver un véritable bien-être sur le long terme.

Point de rencontre entre la médecine traditionnelle chinoise et l'efficacité orientale, la luxopuncture a déjà séduit depuis 1999 plusieurs centaines de milliers de personnes tant en France qu'à travers le monde.

Amincissement, lutte contre l'inconfort de la ménopause, rajeunissement du visage, relaxation, arrêt du tabac : Autant de bienfaits qui visent à rétablir un véritable bien-être psychique et physique en intervenant sur les fonctions de l'organisme ralenties par les agressions du quotidien telles que stress, alimentation déséquilibrée, fatigue, consommation de tabac. Une corde de plus à l'arc de Martine Leroux déjà experte en diététique et tonification musculaire. Contact : 02 32 42 95 66 ou 06 83 68 01 54.



ça s'est passé hier

## La détente est à Juraparc, rendez-vous au salon Forme et bien-être

L'entrée est gratuite et c'est la foule qui est attendue aujourd'hui de 9 à 18 heures, au salon Forme et bien-être. Dès que l'on pénètre à Juraparc, les senteurs vous entraînent vers la détente, le sport, la beauté et la santé. Voilà un salon où il fait bon vivre et prendre son temps, flâner au travers des stands, découvrir les animations sportives, sans oublier les conseils des exposants et des différentes conférences, dont les thèmes présentés aujourd'hui évoqueront à 10 h 30 la [luxopuncture] pour mincir sans faim. A partir de 14 heures, le feng shui ; 15 heures, au-delà du chamanisme ; 16 heures, l'aloé véra ; 17 heures, les ondes magnétiques et propositions de solutions. Le thème présenté à 10 h 30 sera de nouveau développé à 18 heures. Le public pourra aussi trouver bijoux, fauteuils relaxants, cheminées faible consommation, piscine, spa, réflexologie plantaire, modelage, etc.



## LUXOMED

# Lumière sur le corps

Le premier centre Luxo® vient d'ouvrir ses portes à Paris. Dans un espace zen, Luxo® et autres techniques de pointe s'allient pour plus d'efficacité. Soins minceur, relaxation et anti-âge y sont proposés, pour répondre à une demande croissante de la société.

par Bénédicte Martin



son sommeil, le fonctionnement de son système digestif et le drainage lymphatique.

### Ménopause

Chaque année, 400 000 femmes atteignent l'âge de la ménopause. Elles sont environ 10 millions. La Luxo® agit d'une manière globale sur l'activité hormonale, notamment sur les variations des taux d'œstrogène, et traite chaque symptôme par son point réflexe correspondant. Au fil des séances, les bouffées de chaleur et les sudations s'atténuent, améliorant ainsi la qualité du sommeil et contribuant à faire disparaître la fatigue, l'irritabilité et la sensation de déprime.

### Relaxation

La France compte 5 millions de consommateurs d'antidépresseurs. Un record ! Le stress est l'une des affections les plus courantes de notre société. Il est souvent à l'origine d'un état anxieux, de troubles du sommeil et de manifestations psychosomatiques : lombalgies, cervicalgies, migraines, maux de ventre... En travaillant sur les points réflexes qui régulent la production d'endorphine et de sérotonine, la Luxo® agit de façon bénéfique sur l'état psychique et l'humeur, tout en procurant une sensation de détente. La cure libère de toutes les tensions, ce qui provoque un apaisement général, une amélioration de la qualité du sommeil et de la capacité de concentration. ■

Depuis 1999, la société Luxomed propose la Luxo®, une technique de stimulation des points réflexes du corps par un rayonnement infrarouge. Bien implanté auprès des professionnels de santé (médecins, kinésithérapeutes...) et des professionnels du bien-être (instituts de beauté, spas et thalassothérapie), elle vient de voir ouvrir à Paris un lieu qui lui est entièrement dédié.

Perte de poids, arrêt du tabac, ménopause, relaxation, sommeil, anti-âge... L'éventail des cures proposées est large.

### Un principe 100% naturel

La Luxo® est une technique naturelle qui a pour objectif de faire disparaître les déséquilibres hormonaux à l'origine des dépendances (nourriture, tabac...), des états de stress et des troubles du sommeil. La Luxo® stimule les points réflexes du corps par le biais d'un rayonnement infrarouge. Elle est douce, indolore et sans aucun risque.

L'équilibre psychique et psychosomatique résulte en grande partie du bon fonctionnement de notre système hormonal, qui produit

3 hormones essentielles : l'endorphine (hormone du bien-être), la sérotonine (hormone du bonheur) et la dopamine (hormone du désir). Lors de chaque séance d'une cure Luxo®, le praticien stimule une trentaine de points réflexes. L'énergie des photons du rayonnement infrarouge est transférée aux terminaisons nerveuses constituant le point réflexe et stimule le système nerveux végétatif. Celui-ci rétablit alors l'équilibre hormonal et diminue les dépendances, l'anxiété ou les troubles du sommeil.

### Perte de poids

En France, 32 % des plus de 18 ans sont en surpoids, et 14,5 % sont obèses.

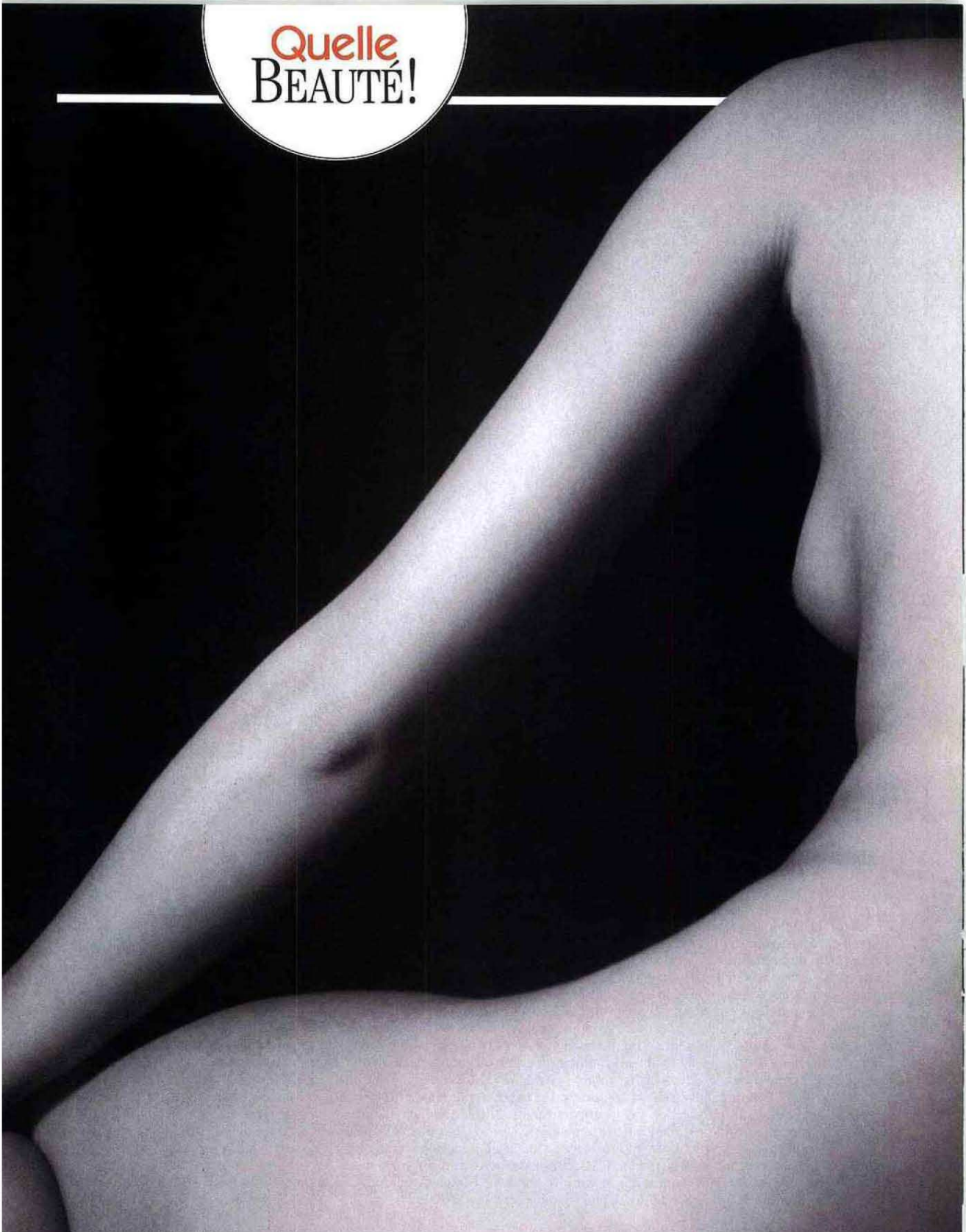
Grâce à une cure Luxo®, une personne peut perdre de 3 à 25 kilos. Le but des séances est de modifier son comportement alimentaire. Au bout de seulement 2 à 3 séances, la personne ressent une nette diminution de son appétit et ses fringales s'espacent. Inconsciemment, petit à petit, elle va modifier durablement sa façon de s'alimenter.

La cure Luxo® lui permettra aussi d'améliorer

Contact :

**Centre Luxo Paris**  
61 rue des Petits Champs  
75001 Paris  
Tél. : 01 42 60 21 06  
[www.luxomed.com](http://www.luxomed.com)







# Objectif minceur

Ouf! L'hiver tourne les talons. Groups! Il va falloir commencer à penser à l'épreuve du maillot. Au placard, régimes draconiens et privations. On retrouve sa ligne en douceur et avec bonne humeur, on dégomme les kilos sans se mettre K.-O. à l'aide de crèmes minceur, de soins ciblés en institut, de machines high-tech. Et, bien sûr, de repas é-qui-li-brés.

Action! Par **Elsa Wolinski**

## Faites-vous du bien !

Réduire la cellulite, gommer ses capitons, ce n'est pas l'envie qui nous manque. Cette année encore, les labos ont planché sur de nouvelles crèmes. Bien sûr, elles ne sont pas miracle, mais elles font du bien, améliorent l'état de la peau, la galbent. Seule condition : les appliquer tous les jours, pendant au moins un mois, quand bien même on aimerait que ça aille plus vite. Bonne nouvelle : les textures 2010 sont conçues pour pénétrer en un souffle et leurs résultats seraient visibles, pour certaines, en quinze jours. Si vous voulez mon avis, je ne jurerais pas de cette promesse. Néanmoins pour mettre toutes les chances de notre côté, il faut surtout penser à la façon d'appliquer le produit. Car la lutte contre la cellulite va de pair avec une action antirétention d'eau qui va favoriser la circulation et le drainage. C'est grâce aux massages, toujours réalisés en remontant des chevilles vers la taille et en insistant sur les cuisses, les hanches, les fesses et le ventre, que le « désengorgement » s'opère. Dans les faits, près de 90 % des femmes, même les plus minces, ont de la cellulite, en cause le manque d'exercice, une mauvaise alimentation ou des modifications hormonales... Voici nos baumes préférés pour vous aider.



**Slimissime 360<sup>®</sup> Concentré Activateur Minceur de Lancôme** est un gel-crème à effet gainant instantané. On l'applique, et, hop, la peau est comme retenue. Magique! Résultats escomptés? Quatre centimètres en moins de tour de cuisse et un grain de peau métamorphosé. Original: trois méthodes de massage sculptant sont fournies avec le produit. Pétrissage pour déstocker les graisses, digito-





pression pour optimiser l'élimination et spirales appliquées avec tonus pour favoriser le gainage. Pour une action sur tous les fronts, **Lift Minceur Haute Définition de Clarins** est le bon allié. Riche de huit extraits de plantes, il procure une intense sensation de légèreté, lisse la peau dès l'application et l'embellit en la nourrissant. Surtout, il freine l'extension du tissu adipeux qui est la principale cause de la cellulite.

Pour un effet plus tonique, il vous faut l'**Huile Satiante Créatrice de Fermiers de Christian Dior**. Elle pénètre vite sans laisser de sensation de gras. Une vraie caresse, à utiliser en association avec le **Concentré Minceur Dior Sweet Reversal**, un must de l'an dernier. De quoi gagner un raffermissant conséquent.

À celles en phase d'attaque d'un régime, je conseille **Cellu Destock Soins Avancés de Vichy**. Comme son nom l'indique, il contribue au destockage des lipides. Testé juste après avoir accouché, il m'a donné la sensation d'avoir l'épiderme moins fatigué. Sa texture, de couleur verte, fraîche mais pas glacée, pénètre vite. Au bout de quinze jours, mon ventre était plus plat et sa peau raffermit.

Efficace sur tous les types de cellulite, **Celluli Laser Slim**. Code de Biotherm est au top de la science. C'est le premier soin qui régule des gènes responsables de la peau d'orange. Destinée aux paresseuses, **Good-Bye Cellulite Sérums 10 Jours de Nivea** ne nécessite pas de massage. On l'applique, et ça marche... pas en dix jours en ce qui me concerne... mais en quinze! Et après trois semaines, ma peau était moins capitonnée. Le plus: la formule qui évite l'effet rebond à l'arrêt du traitement.

Plus ciblé pour éradiquer les vergetures, **Perfect Slim Coach Minceur de L'Oréal Paris** remodèle aussi la silhouette. Son odeur mentholée apaise l'esprit et sa texture hyperfluide assouplit et hydrate illico. Au bout de quinze jours, on se sent vraiment dégonflée, la silhouette est plus uniforme.



### *Madame taille fine*

Trouver son médecin nutritionniste n'est pas une mince affaire. Mais lorsqu'on l'a rencontré, c'est pour la vie! France Aubry est un petit bout de femme toute mince aux yeux malicieux et à la voix de Jeanne Moreau. Elle est une sorte de papesse de la nutrition, spécialiste reconnue après avoir exercé à l'hôpital Bichat et à la Pitié-Salpêtrière. À son actif, de nombreux ouvrages à succès sur le sujet. Elle est aussi une femme qui aime les rondeurs quand elles ne nuisent pas à la santé, et qui comprend ce que c'est que d'être mal dans sa peau. Parce qu'elle est « une ancienne grosse qui n'a jamais repris un kilo ». Son credo: non aux frustrations et aux diktats de la minceur. L'urgence: apprendre à se nourrir en écoutant son corps, faire de la nourriture son alliée plutôt qu'une ennemie. Son mot d'ordre: « À chaque personne son régime ». Ainsi, son dernier opus: « Mincir selon ses rondeurs » (éditions Albin Michel). Elle y décrit plusieurs types de surpoids et en raconte l'origine: gourmandise, grignotage, chagrin, stress, fatigue... des kilos qu'on ne traitera pas de la même manière. Évidemment, si vous vous retrouvez comme moi dans plusieurs de ces catégories, la marche à suivre n'en sera que plus stricte.





## Une silhouette redessinée

Vous cherchez à perdre du poids ? Surtout ne vous sentez pas seule. Plus d'un Français sur deux surveille sa balance, et 15 % d'entre nous voudraient perdre des kilos. La minceur, une obsession ? Spas, instituts et salles de sport l'ont bien compris en développant de nombreux soins ciblés 100 % finesse et légèreté et en se dotant de nouvelles machines aux résultats probants. Perdre de 3 à 20 kg de façon naturelle serait donc possible...

Avec la cure Luxo perte de poids, Luxomed propose une technique de stimulation des points réflexes du corps par un rayonnement infrarouge aidant à rééquilibrer l'organisme. Des séances qui atténuent les fringales et permettent de retrouver son vrai poids en douceur!

Renseignements : 03 20 30 60 88. Pour accélérer les bienfaits d'un régime sans transpirer, il existe Imoove, une machine déjà très appréciée des kinés. Basé sur un mouvement ellipsoïde, le plateau bouge de gauche à droite, mais aussi de bas en haut. Histoire de donner du piment à la séance, des poignées élastiques à tirer sur les côtés font travailler simultanément le haut et le bas du corps. Pour tester cette impressionnante machine orange, direction le club My Team, à Neuilly-sur-Seine.

Tél. : 01 47 45 04 84. Pour un corps sur mesure, le soin Morphologist de Kéraskin de L'Oréal a créé un protocole métho-

dique bien pensé, en trois temps. D'abord une détox abdominale basée sur la respiration pour dénouer les tensions de l'abdomen. Après un massage ferme, le transit se débloque et les jambes s'allègent... Le processus minceur est en marche et se poursuit par un pétrissage à l'aide de gestes très rapides sur le côté de la cuisse et la culotte de cheval. C'est la technique dite d'échauffement. Suit un nouveau massage drainant sur les méridiens liés au stockage (vessie, vésicule, rate). Enfin, on termine le soin sur la machine Més Vector qui fait passer un microcourant sur la zone visée afin d'optimiser la pénétration d'un gel de caféine. Juste avant de se rhabiller, dernière application de la Crème Minceur Morphologist. Dès le lendemain, les volumes sont vraiment remodelés, mais il faut s'offrir plusieurs séances pour un résultat concluant.

Renseignements : 01 45 30 86 87. Toujours très apprécié, le Cellu M6 Intégral de LPG reste un must. Avec cette année, l'Ergodrive, une nouvelle tête qui agit sur le déstockage. Plusieurs modes possibles: le roll-out pour booster le collagène, le roll-up qui lisse la peau et le roll-in qui stimule les cellules graisseuses. L'un des bons instituts pour son diagnostic très sûr, celui de Jocelyne Rolland. Tél. : 01 43 31 31 13.





*Dossier réalisé par Lise Jourdan*

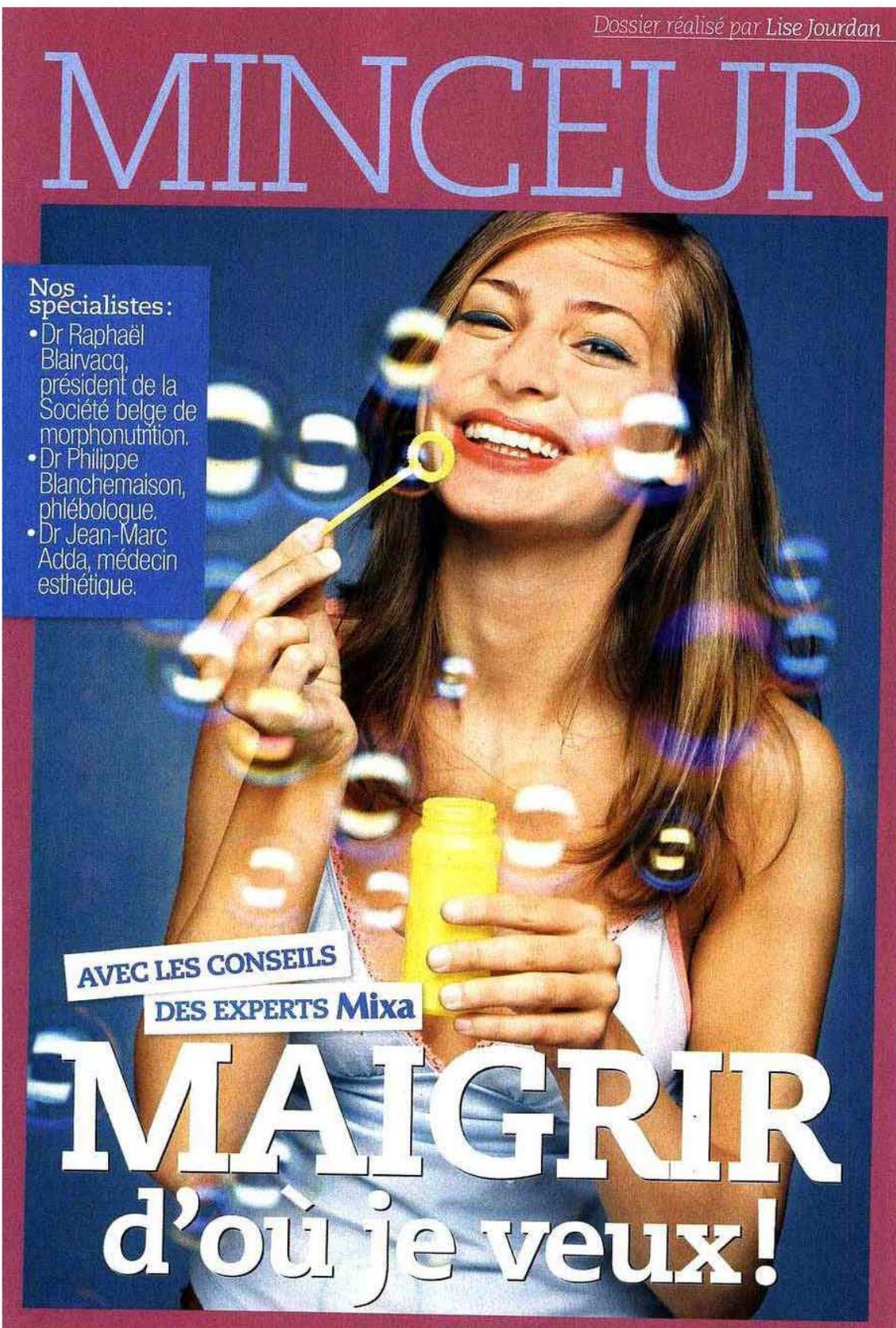
# MINCEUR

**Nos spécialistes:**

- Dr Raphaël Blairvacc, président de la Société belge de morphonutrition.
- Dr Philippe Blanchemaison, phlébologue.
- Dr Jean-Marc Adda, médecin esthétique.

**AVEC LES CONSEILS  
DES EXPERTS Mixa**

# MAIGRIR d'où je veux!





spécial **minceur**

# Mincir

du haut

**ou**

du bas?

**Ventre rond ou culotte de cheval...** Vous avez quelques kilos à perdre, mais pas forcément partout. Découvrez avec nos spécialistes comment affiner vos zones critiques tout en conservant une silhouette harmonieuse.

Crédit photo : Emmanuelle Hauguel



# Mes solutions TAILLE FINE ET VENTRE PLAT

Découvrez le meilleur régime, les conseils d'un coach sportif et les aide-minceur appropriés pour vous affiner de la ceinture jusqu'au cou.

**V**otre surcharge graisseuse vient se loger sur le thorax, le dos, le cou, les bras et le ventre. Vous êtes sous

l'influence des hormones masculines, mais surtout d'un solide coup de fourchette ! Vous aimez la bonne chère et cela se voit. Malheureusement, ces excès de table stimulent les sécrétions de cortisol, qui incitent l'insuline à stocker les graisses. Un véritable cercle vicieux.

Pour en sortir et retrouver la silhouette dont vous rêvez, vous allez devoir associer une diététique équilibrée à la pratique régulière d'exercice physique. Pour activer votre perte de poids, médecines douces, plantes activatrices de la combustion graisseuse et techniques minceur sophistiquées peuvent vous aider.

## 4 règles d'or pour fondre vite et bien

Votre appétit est à l'origine de votre surpoids. Votre nourriture trop riche aussi. Pour retrouver la ligne, suivez les conseils de Raphaël Blairvacq :

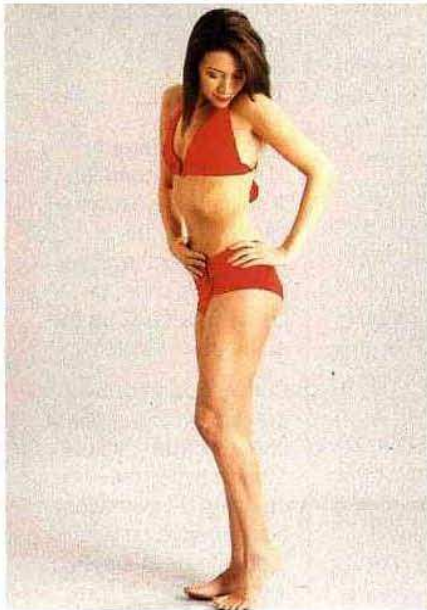
→ **Misez sur les bonnes graisses** : vous devez diminuer les graisses d'origine animale présentes dans le beurre, les fromages, les viandes

Les protéines sont l'aliment minceur par excellence, surtout en cas de graisse profonde localisée dans le haut du corps, car nous dépensons beaucoup d'énergie pour les digérer.

**Dr Jean-Marc Adda.**







>>> minutes d'exercice, votre corps puise son énergie dans ses réserves de graisse. De plus, votre musculature se tonifie. Du coup, comme le muscle est une véritable chaudière organique, vous consommez davantage de calories, même lorsque vous êtes au repos. En prime, vous vous tonifiez ! Parmi tous les sports d'endurance, choisissez celui (ou ceux) qui vous attire le plus : marche rapide, jogging, vélo, natation, danse de salon...

### Les nouvelles techniques coup de pouce

Mais pour mincir, vous avez d'abord besoin de contrôler votre appétit. Si vous n'y arrivez pas, vous pouvez

consulter un homéopathe qui vous concoctera un traitement sur mesure en fonction de votre surpoids et de votre terrain. L'acupuncture est également une piste intéressante. Si vous avez peur des aiguilles, découvrez la **luxopuncture**, une acupuncture par infrarouges. En stimulant des points clés sans aucune douleur, elle vous aidera à réguler vos envies.

**Vous souhaitez booster votre amincissement ? Mettez aussi sur les techniques locales :**

→ **Health Mate : le pouvoir des infrarouges.** Vous entrez seule ou à plusieurs, vêtue d'une serviette de bain, dans ce sauna pas comme les autres. Les infrarouges

Pour mincir du haut du corps, une activité physique est quasiment obligatoire, car elle démultiplie les effets d'un régime. A vous de trouver celle qui vous fera le plus plaisir.

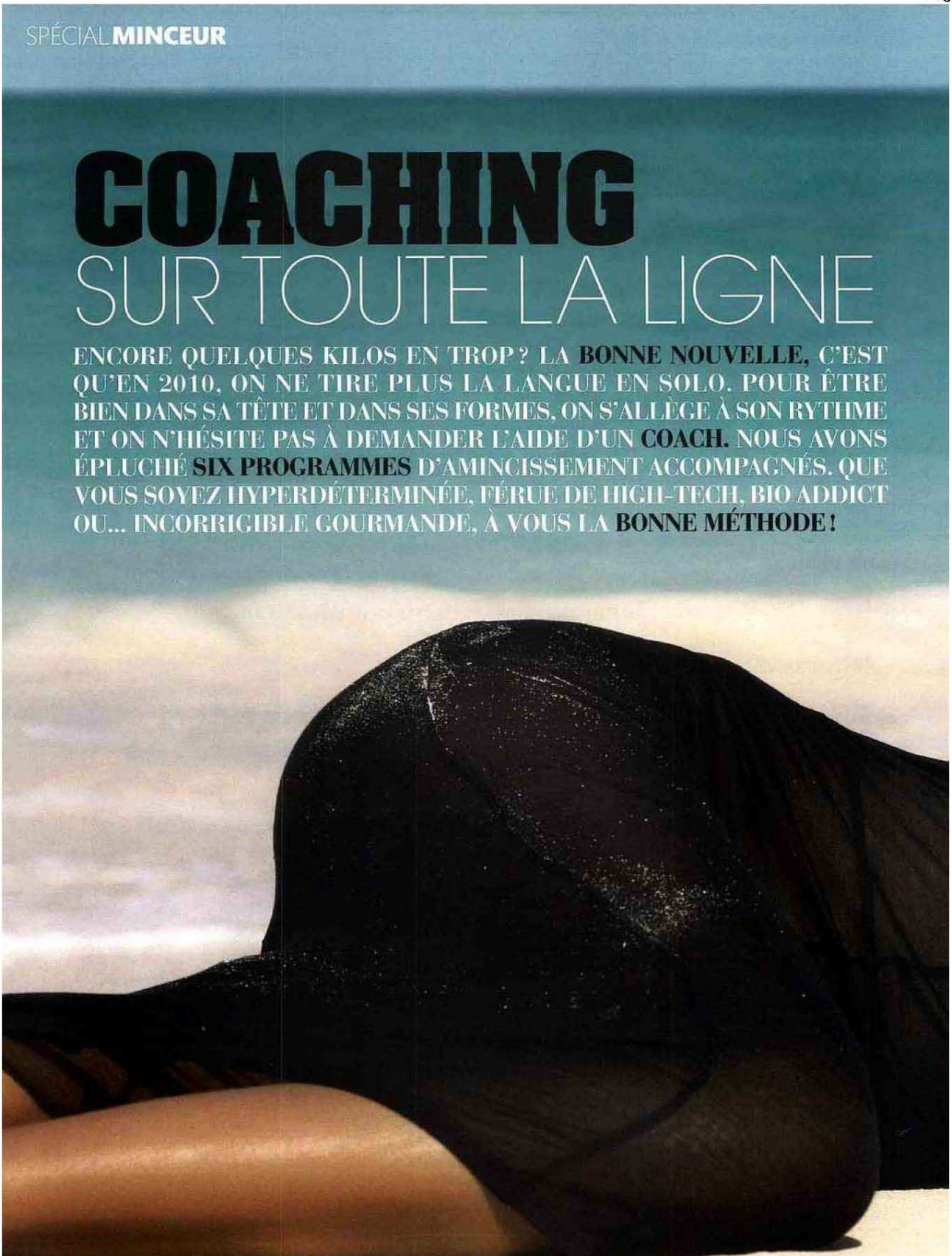




SPÉCIAL MINCEUR

# COACHING SUR TOUTE LA LIGNE

ENCORE QUELQUES KILOS EN TROP ? LA BONNE NOUVELLE, C'EST QU'EN 2010, ON NE TIRE PLUS LA LANGUE EN SOLO. POUR ÊTRE BIEN DANS SA TÊTE ET DANS SES FORMES, ON S'ALLÈGE À SON RYTHME ET ON N'HÉSITE PAS À DEMANDER L'AIDE D'UN COACH. NOUS AVONS ÉPLUCHÉ SIX PROGRAMMES D'AMINCISSEMENT ACCOMPAGNÉS. QUE VOUS SOYEZ HYPERDÉTERMINÉE, FÉRUE DE HIGH-TECH, BIO ADDICT OU... INCORRIGIBLE GOURMANDE, À VOUS LA BONNE MÉTHODE !







**REMDELÉE  
EN DOUCEUR**

Mise en beauté  
Regine Bedot pour  
Clarins avec :  
Gommage Exfoliant  
Peau Neuve ; Gel  
Buste Super Lift ; Lift  
Minceur Haute  
Définition ; Crème  
Solaire Haute  
Protection ;  
Eau Ensoleillante.  
Coiffure Sébastien  
Le Corroller. Robe Acne.

Photos réalisées  
grâce à l'aimable  
collaboration du  
Village Club Med,  
Columbus Island  
(tel. : 0.810.810.810,  
[www.clubmed.com](http://www.clubmed.com)).

PHOTO ALEXANDRE WEINBERGER



# VOUS ÊTES COMPULSIVE

## LA MÉTHODE PSY SE RÉCONCILIER AVEC SOI-MÊME

Fringales irrépressibles, grignotages non-stop, addiction au sucre, crises de boulimie... L'excès de poids vient souvent d'une incapacité à gérer ses pulsions. Dans ce cas, enchaîner les diètes, peser ses portions ne sert à rien. Avant d'affamer son corps, il vaut mieux parfois alléger son esprit...

### UNE GRANDE FAIM D'AMOUR

La nourriture, ce n'est pas seulement des calories et des nutriments, mais de l'émotionnel, du relationnel, du sexuel, de la mémoire... Pour certaines personnes, chaque stress ou contrariété mène au frigo, pour se consoler ou combler un vide. **< Quand se faire aider ?** Si vos régimes répétés n'aboutissent pas, que vous souffrez de troubles alimentaires, que vous avez grossi à la suite d'une situation douloureuse, que l'aliment vous sert d'antidépresseur, que vous êtes obsédée par votre poids, mieux vaut consulter un pro : médecin, psy, sophrologue... Les zones de turbulences : l'adolescence, la grossesse et la ménopause, périodes de grande vulnérabilité. **< Le plus :** pas de régime, pas de médicament et un nouvel équilibre durable à la sortie.

**< Le moins :** « l'âme-thérapie » peut durer longtemps et le succès n'est pas garanti.

### DIX CLÉS POUR FONDRE DANS SA TÊTE

Avec le psychiatre Stéphane Clerget, auteur du livre « Les Kilos émotionnels, comment s'en libérer » (éd. Albin Michel).

**1. Raisonnez à l'endroit.** Ne croyez pas qu'être mince va résoudre vos problèmes, vous apporter le bonheur, l'amour... Mais si vous vous découvrez plus riche et plus belle que vous ne le pensiez, si vous vous voyez autrement, vous avez de grandes chances de changer de silhouette naturellement. **2. Révez.** Une mauvaise image de soi pousse à se cacher sous les kilos. Imaginez celle que vous pourriez être, pas forcément plus mince, mais moins stressée, moins triste, moins frustrée, plus heureuse. Et si vous l'avez été dans le passé, souvenez-vous... de vous.

**3. Ne confondez pas volonté et motivation.** La première, c'est le bâton. Il parle de punition, de contrainte, d'interdits. La seconde, c'est la carotte, avec à la clé plus de plaisir.

**4. Mettez le régime en suspens.** Il bloque toute réflexion. Faites d'abord un bilan : sur ce qui va bien dans votre vie, ne va pas bien, ce que vous aimeriez garder, changer, etc.

**5. Limitez vos ambitions.** Si vous commencez quand même un programme minceur, ne visez pas une perte de plus de 5% à 10% de votre poids, avec un rythme de 2 kilos par mois.

**6. Exprimez vos émotions.** Si vous êtes anxieuse, dites à voix haute ce qui vous inquiète. Si vous êtes triste, pleurez ; et si vous êtes contente, faites-le savoir aussi.

**7. Tenez un journal pulsionnel.** Pendant une semaine, notez systématiquement toute prise alimentaire en inscrivant à côté le degré de faim (de 0 à 10) et le type d'émotion ressentie : peur, colère, tristesse, ennui, désarroi... Le but : apprendre à repérer ce qui vous met le chocolat à la bouche.

**8. Lisez vos plaisirs.** Écrivez tout ce qui pourrait être source de plaisir en dehors des aliments. Si vous ne trouvez rien, essayez de vous rappeler ce qui vous comblait quand vous étiez plus jeune.

**9. Switchez vos envies.** Quand vous avez repéré le mouvement émotionnel qui vous conduit à manger, dès qu'il revient, puisez dans votre liste de plaisirs de substitution plutôt que dans le paquet de Granola. Cela peut être très simple : aller se promener, téléphoner, boire un thé chaud sans sucre, prendre un bain, chanter, danser, lire, etc.

**10. Trouvez une « personne ressource ».** Quelqu'un qui vous fait du bien, qui n'a pas une image négative de vous et qui ne va pas vous stresser. Pas besoin de la fréquenter beaucoup, mais de passer des moments agréables avec elle.

PHOTOS GILBERT BENESTY

## LA LUXOPUNCTURE

Cette technique indolore remplace les aiguilles d'acupuncture par la lumière pour rééquilibrer le système hormonal et psychosomatique, afin de diminuer les addictions et les compulsions alimentaires.

**Comment ça marche ?** Le praticien stimule les points réflexes du corps avec un rayon infrarouge. L'énergie de ce rayonnement stimule les terminaisons nerveuses et le système nerveux végétatif. Il vise à modifier le comportement alimentaire en diminuant la sensation de dépendance (fringales, grignotages...).

Prix défini selon l'objectif fixé. De 5 kilos (7 séances = 350 €)

à 20 kilos (20 séances = 940 €). Liste des praticiens sur [www.luxomed.com](http://www.luxomed.com)



### VOUS BONUS PLAISIR

C'est prouvé, s'occuper de son corps avec des soins agréables augmente l'estime de soi et aide à mincir. Alors, on choisit les plus beaux et les plus luxueux...

#### Dior Svelte Crème Confort

**Créatrice de Fermeté, Dior :** pour redessiner des courbes de déesse.

#### Slimissime 360°, Lancôme :

ce gel-crème enrichi de micro-nacres s'applique avec une méthode inédite en « spirales sculptantes ».

#### Body-Performance, Payot :

un programme en 3D. Détox, drainage, diminution des volumes.



## Ouverture d'un centre de luxopuncture

### essor commercial

Ouvert depuis peu, par Christine et Frédéric Del Grosso, le centre de luxopuncture décline, au n° 1 de la rue Carnot, toute une gamme de soins pris en charge par la lumière.

Relié à une machine, un stylet à infrarouge envoie par impulsions ou en continu de la lumière sur des points d'acupuncture et de réflexologie. Cette technique indolore et sans aiguilles s'attaque à de multiples maux : arrêt du tabac, rajeunissement du visage, relaxation... Christine Del Grosso a affiché dans son cabinet tous les points d'acupuncture et de réflexologie utilisés par la luxopuncture. Les séances se déroulent après un bilan gratuit et sans engagement.

Savoir +  
Rens. 06.80.96.83.41.



## Paris et moi Spécial forme



## Faites peau neuve !

AVANT L'ÉTÉ, CONCOCTEZ-VOUS UN PETIT PROGRAMME DE REMISE EN FORME SELON VOS BESOINS. **PARCOURS GUIDÉ** ENTRE SOINS ET EXERCICES PHYSIQUES.

### 1 Pour dompter sa culotte de cheval



#### Un appareil nouvelle génération

Au Centre **Luxo** installé dans un bel appartement parisien, on pratique des massages avec l'Icoone, dernière génération des appareils Cellu M6. Equipé de deux rouleaux microalvéolés, l'Icoone travaille les tissus en profondeur mais en douceur. Les microstimulations qu'il effectue boostent notamment la fabrication de collagène. La séance, 50 € ; forfait de 10 séances, 450 €. 61, rue des Petits-Champs, 1<sup>er</sup>. Tél. : 01 42602106.

#### Un modelage bien ciblé

A l'Espace Payot, en guise de bienvenue, on vous propose un exercice de respiration pour oxygéner le corps. Introduction au soin modelage antitoxine qui se fait en appliquant une huile pamplemousse-orange et alterne palper-rouler, pincements et battages. Des mouvements qui « cassent » les amas de cellulite sans faire trop mal ! On peut ensuite piquer une tête dans la superbe piscine. 1 h, 130 € ; forfait 10 modelages, 1300 € + 1 offert. L'Espace Payot, 62, rue Pierre-Charron, 8<sup>e</sup>. Tél. : 01 4561 4208.

#### UNE INNOVATION DOUBLE EFFET

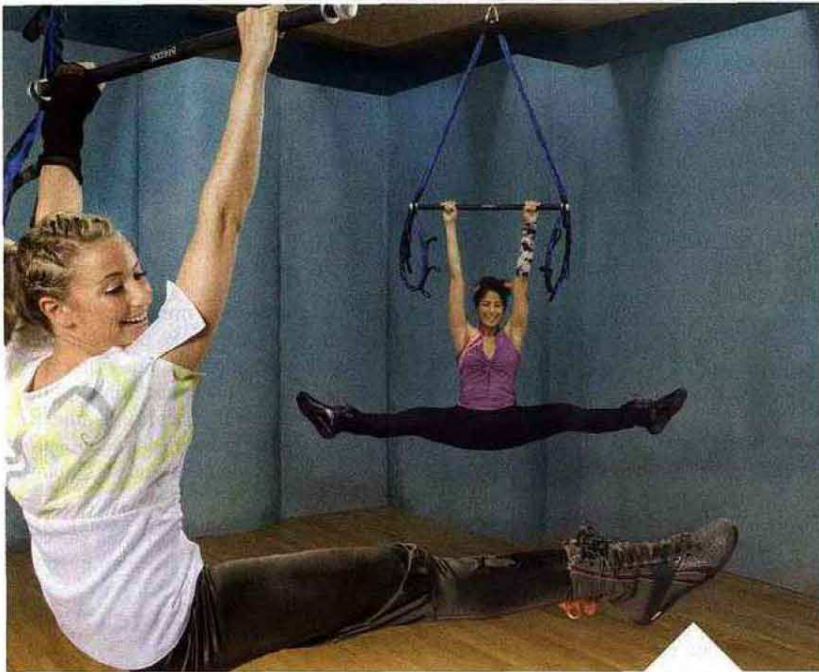
C'est la grande nouveauté 2010 dans les instituts Guinot : le soin Technispa Double Effet Minceur, idéal pour traiter efficacement la cellulite. Il est pratiqué avec un appareil magique qui reproduit, en un seul passage, deux fois le geste du palper-rouler, permettant ainsi une pénétration optimale des actifs minceur du gel préalablement appliqué sur les zones concernées. Il diffuse aussi un microcourant qui favorise le drainage, l'élimination des toxines et fait également travailler les muscles, afin de brûler les graisses. 45 min, 59 €. Guinot, 29, rue de Ponthieu, 8<sup>e</sup>. Tél. : 01 49 5300 41.



#### Un rituel antirondeurs

Le soin de printemps chez Decléor cible la culotte de cheval. Exfoliation aux fruits et aux épices pour activer la microcirculation, modelage manuel avec le Baume Slim Effect pour renforcer les effets du soin, enveloppement aux extraits de gingembre, au poivre et à la caféine aux vertus drainantes et, pour finir, massage avec le Gel-Crème Rondeurs Localisées... On ressort vraiment allégée ! 1 h, 82 € ; 1 h 30, 116 €. Cabine Decléor Printemps de la Beauté, 64, boulevard Haussmann, 9<sup>e</sup>. Tél. : 01 42825451. ▶





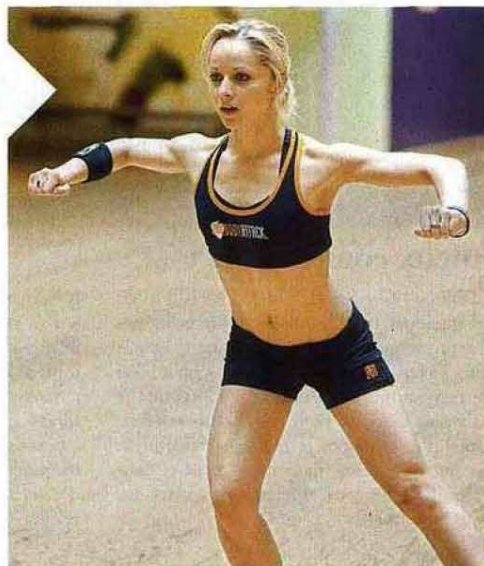
## 2 Pour raffermir les bras et le décolleté

### Une séance qui sculpte

Le soin Magie Tonifiante Buste chez Sothys débute par une exfoliation douce au loofah. Il se poursuit par un modelage du buste et des bras aux huiles essentielles, puis par la pose d'un masque raffermissant. La séance s'achève avec l'application d'un Sérum Tenseur Buste Eclat. **1 h, 95 €; 45 min (sans le gommage), 75 €.** Sothys, 128, Faubourg-Saint-Honoré, 8<sup>e</sup>. Tél. : 01 53939153.

### Des cours qui tonifient

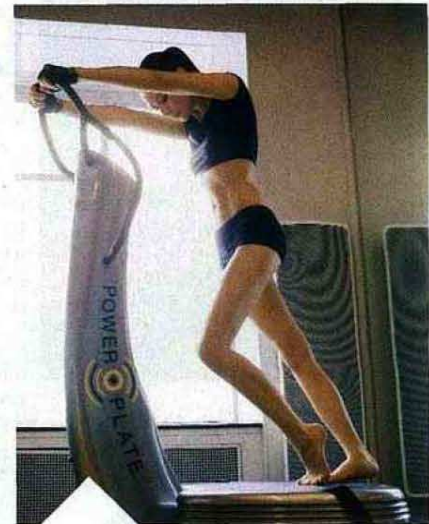
Voici un entraînement vraiment ciblé ! Exécutés sur des appareils de cardio-training et de musculation spécifiquement étudiés pour les femmes, les exercices des cours Poitrine-bras-dos dispensés aux Cercles de la forme permettent de tonifier le haut du corps, en rééquilibrant les masses musculaires. Ces cours favorisent aussi la détente des muscles du dos et le travail de souplesse articulaire indispensable au bien-être. Enfin, il redessine le décolleté pour une tenue impeccable. **Cours de 45 min. Inscription 1 an, 625 €; 3 mois, 300 €.** Les Cercles de la forme, 9-11 rue de Malte, 11<sup>e</sup>. Tél. : 01 47 00 80 95. [www.cerclesdelafirme.com](http://www.cerclesdelafirme.com).



### Un programme ludique

Le Klay est un lieu étonnant où l'on pratique une activité époustouflante : le jukari fit to fly, une discipline où les bras et le torse sont particulièrement sollicités car elle s'effectue avec un trapèze. Ce programme unique en France, est inspiré des postures des artistes du Cirque du Soleil. **Séance de 1 h. Abonnement mensuel, 280 €; à l'année, 1400 €.** Le Klay, 4 bis, rue Saint-Sauveur, 2<sup>e</sup>. Tél. : 01 40 26 00 00.

## 3 Pour tonifier un petit ventre mou



### Des exercices énergiques

Le slogan de Fitness Price ? « La forme à petits prix ». Ici, dans un décor simple mais agréable, on s'entraîne sur des machines dernier cri. Pour se débarrasser d'un petit bedon, on effectue ses exercices sur une Powerplate. Attention, cette pratique est déconseillée aux personnes souffrant de problèmes d'articulations. On fait suivre chaque séance d'une petite pause au sauna pour éliminer les toxines. **Forfait annuel, à partir de 299 €.** Fitness Price, 13, rue Ambroise-Thomas, 9<sup>e</sup>. Tél. : 01 43 43 64 64.

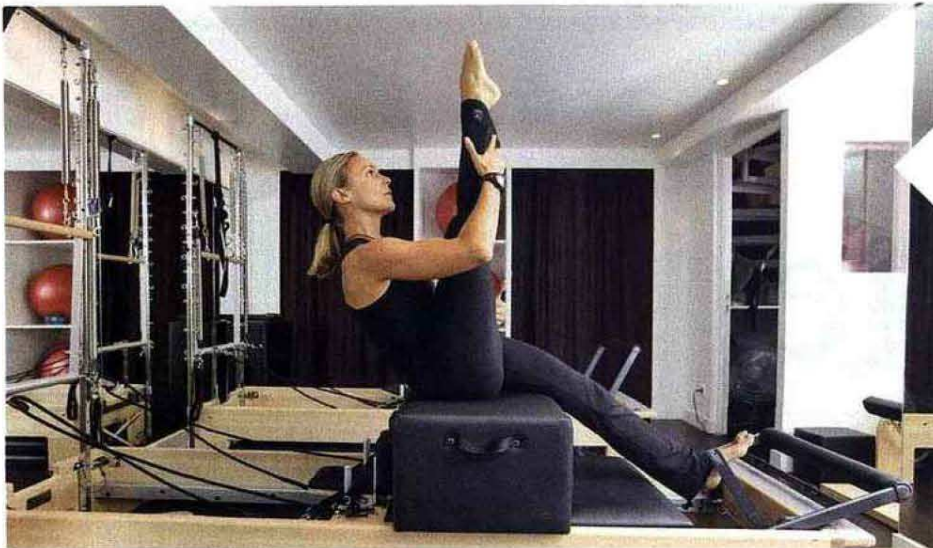
### Des ultrasons maîtrisés

Chez Cellusonic, la praticienne promène une canule sur l'une des dix zones à traiter (ventres, cuisses, hanches...). D'abord les ultrasons liquéfient les cellules graisseuses, puis celles-ci sont drainées et éliminées naturellement. Trois séances de 30 min suffisent pour diminuer l'aspect peau d'orange. **La séance, 79 €; les 10 séances + 1 séance offerte, 790 €.** Institut Cellusonic, 24, boulevard Beaumarchais, 11<sup>e</sup>. Tél. : 01 43 14 35 35. [www.cellusonic.fr](http://www.cellusonic.fr).

**UN COCKTAIL DRAINANT** Ce modelage Courbes Exquises de L'Occitane débute par un modelage drainant. Puis le ventre est massé avec le Gel-Crème Courbes Exquises. A base de protéines d'amandes, de silicium, d'huiles essentielles de menthe poivrée et de palmarosa, il stimule la microcirculation cutanée pour faciliter le drainage d'eau et des toxines.

**1 h, 80 €.** L'Occitane, 47, rue de Sèvres, 6<sup>e</sup>. Tél. : 01 42 22 88 62.





### Une activité qui stimule

Ouvert en janvier dernier, l'institut Must Montparnasse propose, dans un décor élégant et aéré, des cours de Pilates en très petit comité : pas plus de six participants. Les coachs, tous kinés, connaissent parfaitement cette méthode qui stimule la circulation sanguine. Pour un résultat optimal, coupez ces séances avec des massages drainants. **Formule silhouette, 8 séances de Pilates + 8 soins amincissants, 650 €; Pilates en cours semi-collectifs, 10 séances, 230 €; massages drainants-amincissants, 8 massages de 55 min, 480 €.** Institut Must Montparnasse, 14, rue Littré, 6°. Tél. : 09 53 73 59 21.

## 4 Pour retrouver des jambes légères

### Des techniques contre la rétention d'eau

Le soin Silhouette des Andes débute par un bilan durant lequel on définit avec l'esthéticienne les zones à traiter : chevilles, mollets, genoux. Praticué avec des techniques manuelles, il désinfiltre en profondeur les zones sujettes à la rétention d'eau. Pour conclure la séance, on se voit offrir une boisson drainante à base de jus de fruits bio et d'eaux florales. **Soin Silhouette des Andes, 1 h, 90 €. Clarins Babylone, 10, rue de Babylone, 7°. Tél. : 01 45 44 06 19.**



**UN SOIN QUI ALLEGE**  
Celles qui souffrent de rétention d'eau au niveau des chevilles et des genoux doivent tester, chez Soleil Beauté, le Soin Aquasvelt, d'Esthederm. Il débute par un gommage minutieux du corps. Débarrassées de leurs cellules mortes, les jambes sont prêtes à recevoir le traitement actif. Application d'un sérum antieau, modelage avec de l'huile qui nourrit et aide à drainer, palper-rouler, pétrissage sur toute la hauteur de la jambe, puis masque à effet frais pour décongestionner. On repart du bon pied !

**1 h 15, 60 €. Soleil Beauté, 2, avenue Félix-Faure, 15°. Tél. : 01 44 26 37 44.**



### Une formule en trois temps

Au menu de cette séance conçue par Darphin pour lutter contre la peau d'orange, éliminer les mauvaises graisses, drainer et tonifier ? Un exquis massage exfoliant aux sels de la mer Morte, au poivre et aux huiles essentielles d'orange et de bergamote afin d'éliminer les cellules mortes, suivi d'un modelage pour rééquilibrer les énergies. Assez tonique, ce dernier est associé à du Gel Modelant HydroForm et à de l'Huile Essentielle Minceur. Puis on se laisse envelopper dans une boue marine pour booster les effets du soin. **1 h 30, 140 €. Darphin, 350, rue Saint-Honoré, 1er. Tél. : 01 47 03 17 70.**

### Un sport qui affine

Dans six centres du Club Med Gym à Paris, on peut s'initier à l'aquapalming. Cette activité de fitness assez physique se pratique en piscine avec des minipalmes. Les mouvements provoquent un massage drainant, améliorant ainsi la circulation sanguine, favorisant un retour veineux et affinant cuisses et mollets. **Cours de 30 ou de 45 min. Carte annuelle, 880 €; carte trimestrielle, 375 €; carte mensuelle, 195 €. Pass pour la journée, 26 €. Club Med Gym Grenelle, 8, rue Frémicourt, 15°. Tél. : 01 45 75 34 00. www.clubmedgym.com.**



Pages réalisées par Adine Fichot-Marion



Avril 2010 - Mensuel - N° 228  
France : 8 € - Suisse : 22 CHF

# cabines

L'information économique et technique de la beauté



Un concept innovant de soins et de beauté de la peau

An innovating concept of Beauty and Skincare

Un concepto innovador de Cuidados y Belleza de la piel

# ioma

Entrez dans l'univers ioma

[www.ioma-paris.com](http://www.ioma-paris.com)



## LUXOMED

Le 1<sup>er</sup> Centre Luxo® ouvre ses portes à Paris

Situé dans un bel appartement bourgeois à quelques encablures de l'Opéra, s'ouvre aujourd'hui le premier Centre Luxo® Paris.

La sobriété de la décoration, la couleur blanche des murs mettent en évidence les moulures et stucs de cet appartement, organisé pour recevoir la clientèle.

Ce lieu est avant tout une synergie de techniques et de compétences qui répondent à une forte demande. Perte de poids, arrêt du tabac, ménopause, relaxation, sommeil et anti-âge, toutes les cures Luxo® sont accessibles dans un même endroit et sont encadrées par des professionnels spécialisés.

Le Centre Luxo® intègre également des techniques complémentaires comme l'Icoone, les Champs Magnétiques Pulsés ou encore les massages et le Reïki.

La technique Luxo® stimule les points réflexes par un rayonnement infrarouge, dans le but de rééquilibrer le système hormonal. Telle une acupuncture sans aiguille, la technique est douce, indolore et sans risque. Lors de chaque séance de la cure Luxo®, le praticien stimule une trentaine de points réflexes. L'énergie des photons du rayonnement infrarouge est transférée aux terminaisons nerveuses constituant le point réflexe et stimule le système nerveux végétatif. Celle-ci rétablit l'équilibre hormonal et diminue ainsi les dépendances, l'anxiété ou les troubles du sommeil.

Notre équilibre psychique et psychosomatique résulte en grande partie du bon fonctionnement de notre système hormonal, qui produit 3 hormones essentielles : l'endorphine, l'hormone du bien-être, la sérotonine, l'hormone du bonheur et la dopamine, l'hormone du désir.

Perte de poids, ménopause, arrêt du tabac, rajeunissement du visage, relaxation, troubles du sommeil, la Luxo® a déjà fait ses preuves sur ces terrains, auxquels elle apporte une réponse.





les nouvelles  
*esthétiques*  
spa

AVRIL 2010  
59<sup>e</sup> Année - N°  
9 €  
7, av. Stéphane  
75017 PARIS  
Tél. 01.43.80.0





# LUXOMED INAUGURE LE 1<sup>er</sup> CENTRE LUXO

**À QUELQUES PAS DE L'OPÉRA GARNIER, LE CENTRE LUXO PARIS ACCUEILLE SA CLIENTÈLE DANS UN ESPACE ZEN ET CONFIDENTIEL, AUX LIGNES CONTEMPORAINES ET ÉPURÉES. LA «LUXO» ET D'AUTRES TECHNIQUES DE POINTE, MINCEUR, RELAXATION ET ANTI-ÂGE, S'ALLIENT POUR PLUS D'EFFICACITÉ AU CŒUR DU BIEN-ÊTRE.**

Ce lieu est avant tout une synergie de techniques et de compétences qui répondent à une forte demande de notre société moderne.

Perte de Poids, Arrêt du Tabac, Ménopause, Relaxation, Sommeil et Anti-Âge, toutes les cures «Luxo» sont accessibles dans un même espace encadré par des professionnels spécialisés, dans le but d'offrir une prise en charge globale et des cures sur mesure, aux personnes en quête d'efficacité et de résultats.

**«En France, 32 % des plus de 18 ans, soit 14 millions de personnes sont en surpoids et 14,5 %, soit 6,5 millions répondent aux critères de l'obésité.»**

Le «Centre Luxo Paris» intègre également des techniques complémentaires telles que l'«alcoone», les champs magnétiques pulsés ou encore les massages et le reiki.

## Les cures Luxo

La «Luxo» est une technique naturelle qui a pour objectif de faire disparaître les déséquilibres hormonaux à l'origine des dépendances (nourriture, tabac...), des états de stress, ainsi

que des troubles du sommeil. Par son efficacité reconnue, elle apporte une réponse aux principaux problèmes de santé publique du XXI<sup>e</sup> siècle.

La technique «Luxo» stimule les points réflexes du corps par un rayonnement infrarouge, dans le but de rééquilibrer le système hormonal. Elle est douce, indolore et sans risque.

Notre équilibre psychique et psychosomatique résulte en grande partie du bon fonctionnement de notre système hormonal, qui produit trois hormones essentielles :

- L'endorphine, l'hormone du bien-être : elle procure plaisir, calme et sérénité. En manquer c'est se sentir anxieux, stressé. L'action antalgique de l'endorphine entraîne également une sensation d'euphorie. L'expérience gustative des sucres, des graisses, du chocolat produit des endorphines, tout comme le tabac et l'alcool.

- La sérotonine, l'hormone du bonheur : elle influe sur l'appétit, l'humeur

**«Chaque année, en France 400 000 femmes atteignent l'âge de la ménopause et plus de dix millions de femmes sont ménopausées.»**

**«Responsable de 90 % des cancers du poumon et de 60 000 décès par an, le tabagisme est la première cause de mortalité évitable. Si rien n'est fait, le nombre de victimes pourrait doubler d'ici 2025.»**

et le sommeil. En manquer, c'est avoir un appétit dépassant ses besoins alimentaires, des fringales, avec comme conséquence une prise de poids. Elle procure un sentiment de détente. Un état dépressif serait lié à un déficit en sérotonine.

- La dopamine, l'hormone du désir : un déséquilibre dans les taux de dopamine augmenterait les compulsions, c'est-à-dire l'envie irrésistible de manger, de fumer ou de consommer de l'alcool.

Lors de chaque séance de la cure «Luxo», le praticien stimule une trentaine de points réflexes. L'énergie des photons du rayonnement infrarouge est transférée aux terminaisons nerveuses constituant le point réflexe et stimule le système nerveux végétatif. Celui-ci rétablit l'équilibre hormonal et diminue ainsi les dépendances, l'anxiété ou les troubles du sommeil.

## Perte de poids

La cure «Luxo» permet de perdre de 3 à 25 kg.

Les séances ont pour but de modifier le comportement alimentaire et de faire disparaître, ou du moins atténuer fortement, les dépendances alimentaires (appétit excessif, fringales, grignotage...).

## Ménopause

La «Luxo» agit d'une manière globale sur l'activité hormonale, notamment sur les variations des taux d'œstrogènes, et traite chaque symptôme par son point réflexe correspondant.

Au fur et à mesure des séances, les bouffées de chaleur et sudations s'atténuent, voire disparaissent, améliorant, par là même, le sommeil, l'irritabilité, la fatigue et la déprime.

## Arrêt du tabac

La cure «Luxo» se déroule en deux étapes :

- une phase de sevrage, en 3 à 5 séances, à raison d'une par jour et dont l'objectif est d'atténuer l'envie de fumer, et de combattre la nervosité, l'irritabilité et l'excès d'appétit liés au sevrage,
- une phase de suivi personnalisé de trois mois pour aider à gérer au quotidien les tentations et les risques de rechutes (habitudes, stress, entourage...).

## Rajeunissement du visage

L'objectif est de relancer les organes dont le fonctionnement s'est ralenti avec l'âge ou les agressions extérieures.

Le visage est pourvu d'un important réseau de terminaisons nerveuses et de points réflexes. Lors d'une séance «Luxo», le faisceau infrarouge stimule le système nerveux central, afin de relancer les organes affaiblis.

## Relaxation

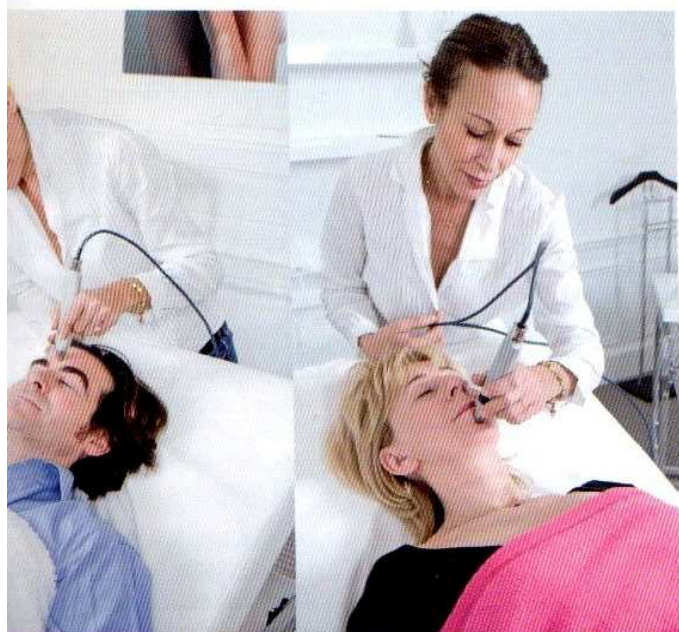
La «Luxo» agit de façon bénéfique sur l'état psychique et l'humeur, tout en procurant une sensation de détente. La cure libère les tensions, ce qui induit un apaisement général, une amélioration du sommeil, de la capacité de concentration, ainsi qu'une atténuation des manifestations psychosomatiques.

**«La France compte aujourd'hui 5 millions de consommateurs d'anti-dépresseurs. Un record mondial !»**

## Troubles du sommeil

La cure «Luxo» agit d'une manière similaire à la cure relaxation, avec une action renforcée sur la sérotonine et la régulation des cycles du sommeil.

**Centre Luxo, 61 rue des Petits Champs, 75001 Paris.  
Tél. 01 42 60 21 06. e-mail :  
centreluxoparis@luxomed.com  
www.luxomed.com ■**





PARIS

# LE CATALOGUE D'AURIÈGE POUR LES ÉLÈVES

**AURIÈGE A EU UNE IDÉE FORMIDABLE : ÉDITER UN CATALOGUE DE PRODUITS PROFESSIONNELS POUR LES ÉLÈVES DES ÉCOLES D'ESTHÉTIQUE.**

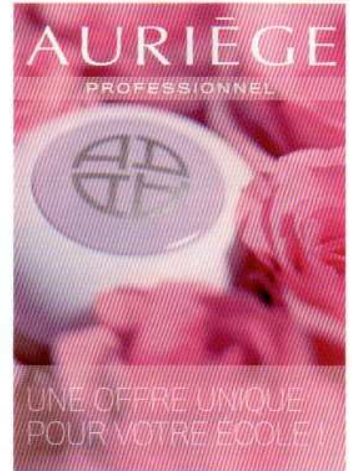
Ainsi, elles pourront choisir parmi plus de 40 produits en vrac, mais aussi des kits de rentrée pour le CAP, le Bac Pro, le BP et le BTS, ainsi que des kits examen, et des kits sur mesure, composés de 14 ou 17 produits au choix.

Auriège, 36 rue de l'Arcade,  
75008 Paris.

Tél. 01 55 27 28 29.

Fax 01 55 27 28 30.

[www.auriège.com](http://www.auriège.com) ■



## ÉCOLE THALGO L'ESTHÉTIQUE MARINE

*Un équipement moderne  
et fonctionnel*

*Un encadrement dynamique  
et professionnel*

*Des produits  
et des techniques de pointe*

*Des formations de haute  
technicité*

*...Les atouts de votre réussite.*

**CAP - BP - BTS**  
ESTHÉTIQUE COSMÉTIQUE

**Diplôme CIDESCO**  
**Balnéo-Thalasso**  
**Formations**  
**spécifiques corps**

Renseignements et documentation au :

**01 48 89 71 71**

École E.S.P.A.C.E. Beauté THALGO  
16, rue Alsace Lorraine  
94100 SAINT-MAUR-DES-FOSSÉS  
[www.ecolethalgo.com](http://www.ecolethalgo.com)





www.elle.fr

## LILLE

BONNES  
ADRESSES ET  
BONS PLANS BIO  
ET ÉCOLOS

## CELLULITE

LE BEST OF DES  
MÉTHODES QUI  
MARCHENT

# MODE 52 BONS LOOKS A PETITS PRIX

## CHEVEUX

TOUS LES TRUCS  
POUR SAUVER UNE  
COUPE RATÉE

**VÊCU** "MA BELLE-MÈRE  
VOULAIT MA PEAU"

HEBDOMADAIRE. 2 AVRIL 2010

M 01648 - 3353 - F: 2,00 €



DENIM  
MOLLETO  
MILITAIRE  
LA LEÇON  
DE MODÈ  
DES PEOPLES

BLUFFANT  
LOUIS  
BOURGOIS  
SORT LE  
GRAND JE  
PAGE 14



MASSAGES, ALIMENTATION, SPORT...

# 12 CELLULITE KILLERS

Ras le bol de la cellulite ? Attaquez-la radicalement. **Voici les méthodes éprouvées** à combiner pour une efficacité visible. A vous la peau lisse !

Quand tout va bien, on a 5 à 6 millimètres de graisse entre la peau et les muscles. Mais, quand on a de la cellulite, cette épaisseur passe à 10 voire jusqu'à 60 millimètres, même chez les minces. La cellulite est un phénomène complexe : « Du gras qui s'accompagne parfois de rétention d'eau ou de fibrose (les fibres de la peau se durcissent en profondeur autour du gras) », rappelle le Dr Philippe Blanchemaison, phlébologue. L'injustice, c'est que plus on a de gras, plus il est difficile de le brûler car plus on le stocke ; alors que plus on est brindle, plus il est facile d'éliminer les excès. Explication : « Lorsque les adipocytes sont de petite taille, ils sont encore actifs et déstockent plus facilement le gras. Plus ils sont gros, plus ils sont pro-inflammatoires et propices au stockage », explique Alain Géoën, directeur de recherche au CNRS et conseil en communication scientifique Nivea. **La seule attitude payante pour tenter de « décapitoner » la silhouette consiste alors à combiner plusieurs techniques.** Equilibrer son assiette, stimuler localement sa peau et les rondeurs (crème, massages, machines) et faire de l'exercice physique. « Ce qui a été déstocké doit être tout de suite éliminé et ça ne se fait pas miraculeusement par les urines ou par la transpiration ! Le moyen le plus efficace, c'est de bouger. Si on ne le fait pas, la graisse délogée sera restockée », prévient la kinésithérapeute Jocelyne Rolland\*. Seule la lipoaspiration, réservée aux cas extrêmes de volumes localisés, retire carrément des adipocytes. Mais le résultat obtenu n'est pas pérenne. « Il reste toujours un peu de cellules souches prêtes à produire de nouveaux adipocytes », prévient Alain Géoën. Vous l'avez compris, pour avoir la cuisse lisse, il est indispensable d'associer deux ou trois des méthodes suivantes et d'être assidue.

## 1 Manger anticapitons

Ça ne veut pas dire se mettre à la diète stricte. Il s'agit plutôt de faire un choix judicieux d'aliments capables de lutter à la fois contre la rétention d'eau, la fabrication du gras et la fibrose. La touche 2010 ? Eviter l'inflammation. « Dès qu'il y a surpoids, il y a inflammation. C'est le cas aussi, localement, là où le tissu adipeux s'est développé. En réduisant l'inflammation, on facilite l'amincissement », explique la nutritionniste Catherine Serfaty-Lacrosnière \*\*. Voici les règles simples à retenir :  
✓ **N'oubliez pas les protéines.** Elles permettent de diminuer le tissu adipeux tout en renforçant la masse musculaire. Elles améliorent aussi la paroi des vaisseaux sanguins et lymphatiques, une « contention » naturelle bienvenue. Les plus anti-inflammatoires : le poulet, la pintade, la dinde, le saumon, le thon, la truite.  
✓ **Prenez une cuillerée à soupe d'huile de colza** par repas et une petite poignée d'oléagineux par jour (noix, amandes, noisettes). « Ces oméga-3, champions de la protection vasculaire, jouent aussi un rôle favorable pour le déstockage des adipocytes », précise Valérie Espinasse, micronutritionniste.

✓ **Faites le tri parmi les fruits et légumes.** Limitez au maximum les crudités qui font gonfler, exception faite du concombre, riche en potassium. Préférez pour vos entrées les avocats, les asperges, les poivrons marinés. Les autres bons plans anti-inflammatoires : le jus de grenade (non sucré), les fruits rouges, le raisin, les airelles séchées, la patate douce, les choux, l'artichaut, le poireau, les épinards. On agrémente le tout d'oignon, d'ail, de ciboulette, de cumin, de curcuma, de gingembre et de noix de muscade.  
✓ **Et blacklistez :** les sucres rapides, qui, non seulement, se transforment en gras, mais qui, en plus, entretiennent le côté fibrose en rigidifiant le collagène ; le sel rajouté dans l'assiette ; les eaux gazeuses, trop salées, excepté La Salvetat ; les sodas light, leurs additifs et édulcorants sont des humectants qui favorisent la rétention d'eau.

\* Auteure de « 10 minutes par jour pour remodeler votre silhouette » (Albin Michel). A paraître le 21 avril.

\*\* Coauteure avec Marie-Christine Deprund des « Secrets de l'alimentation anti-inflammatoire » (Albin Michel).



## 2 Adopter les chaussures à bascule

Leur semelle courbe crée une instabilité permanente, y compris à l'arrêt, qui oblige à bien dérouler le pied au sol quand on marche. Les bénéfiques ? Primo, les muscles profonds responsables du maintien et du gainage s'activent beaucoup pour compenser ce déséquilibre. On se tient mieux et la posture se redresse. Deuisio, on adopte une marche dynamique qui sollicite encore plus les muscles du bas du corps (+ 37 % pour les cuisses avec la basket MBT, pionnière du genre) et plus longtemps (+ 5 % pour la Starlit de Scholl). Comme les muscles travaillent, le retour veineux et la circulation sont activés, ce qui est tout bénéf pour la texture de la peau. Seule condition : les porter au moins 30 minutes par jour.

## 3 Se muscler dans l'eau

Côté exercice physique, il n'y a rien de mieux, disent tous les pros du capiton. « La pression hydrostatique est permanente tout au long de la séance d'Aquagym, ce qui lisse un peu la peau », observe Hoiri, coach au Ken Club. « Le mouvement de l'eau draine et accentue le travail musculaire », explique le Dr Maurizio Grassetto, qui a mis au point la cure Fango Plus anticellulite aux Thermes d'Abano, en Italie. « Comme l'eau est fraîche, l'organisme brûle aussi des calories pour maintenir la température corporelle », note le Dr Blanchemaison. Compter deux séances par semaine en variant les types : Aquagym, aquabike, aquarunning...

## 4 Porter un collant gainant

La bonne astuce pour celles qui ont une cellulite accompagnée de rétention d'eau et d'une paresse veineuse, c'est de glisser chaque jour sous son jean un collant de contention. Et même quand il fait chaud, puisque c'est là qu'on en a le plus besoin. Ça affine visuellement les gambettes et, surtout, ça apporte une vraie sensation de jambes légères. Enfin, c'est excellent pour lutter contre l'infiltration d'eau dans les tissus. Mais est-ce que cette habitude améliore à long terme l'aspect de la peau ? « Non, car cela n'a aucune action sur le gras », précise le Dr Blanchemaison. Est-ce que ça peut être nocif à long terme de comprimer ainsi les capitons qui, du coup, pourraient étouffer les veines ? « Non plus ! Il faut arrêter de dire que, lorsque les cellules graisseuses grossissent, elles compriment les vaisseaux, c'est totalement faux », poursuit le phlébologue. Le plus compliqué avec ce type de collant, c'est de trouver la bonne taille. Seule solution : aller dans une pharmacie orthopédique qui possède des cabines pour essayer. Et que penser des caleçons à picots ou des leggings imbibés d'actifs ? « Des études ont montré qu'en réalité les picots gênent la circulation lymphatique. Quant aux tissus "intelligents", je ne vois pas bien l'intérêt, à part le gain de temps, car il est bien plus efficace d'appliquer un soin drainant qui a fait ses preuves sous un collant avec contention médicale », explique le Dr Blanchemaison.

## 5 Freiner ses pulsions sucrées

« Certaines femmes savent exactement comment manger mais sont sujettes aux compulsions alimentaires, le plus souvent sucrées, qui freinent tout amincissement et occasionnent bien souvent une prise de poids et surtout un surcroît de cellulite », constate le Dr Blanchemaison. La parade ? Une étude récente a montré que les infrarouges longs, appliqués sur trois points précis de l'oreille, façon acupuncture, freinaient considérablement ce type de pulsions. Un principe repris en partie par la Luxo, une technique qui consiste à stimuler une trentaine de points réflexes du corps avec un rayonnement infrarouge. L'objectif : diminuer le stress et rééquilibrer les hormones (endorphine, sérotonine, dopamine) impliquées notamment dans ces pulsions. Compter au moins cinq séances à raison d'une par semaine (50 € l'une, infos sur [www.luxomed.com](http://www.luxomed.com)). Dans le même style, la réflexologie plantaire est aussi une très bonne option. « L'origine de ces "craquages" varie selon les personnes. En faisant un diagnostic précis de leur cause, on peut ensuite stimuler les points réflexes correspondants », explique David Tran, réflexologue, président de l'Institut franco-chinois de réflexologie. Souvent, on grignote à cause du stress, dans ce cas, c'est sur le plexus solaire et la colonne vertébrale, véritable mémoire du corps, que l'on agit. Pour couper l'appétit de celles qui ne sont jamais rassasiées, c'est une action sur les reins et les glandes surrénales que vise le praticien. Enfin, pour diminuer les pures envies de sucré, agir sur le pancréas marche plutôt bien. « En trois à cinq séances, on peut voir des résultats. Ensuite, il faut faire de la prévention, à raison d'une séance par mois, pour que les pulsions ne reviennent pas », précise le réflexologue.

## 6 Electrostimuler

L'intérêt de s'appliquer des électrodes sur le ventre ou les cuisses ? Stimuler les muscles, ce qui améliore le drainage local, donc les capitons, et tout ça sans sortir de chez soi ! « Cela ne remplace pas une séance de gym active car on ne travaille pas vraiment son souffle mais cela tonifie si on le fait régulièrement », convient le coach Hoiri. Compter trois à cinq séances de 20 à 30 minutes par semaine selon les modèles. Quid des programmes anticellulite proposés par certains appareils comme le nouveau Compex Fit ? « Ils génèrent des microcontractions musculaires qui activent la microcirculation, donc le retour veineux et lymphatique », explique Hoiri. A faire trois fois par semaine avant une vraie séance de sport ou un massage.

## 7 Préférer les gélules aux tisanes

Parce que deux gélules équivalent en moyenne à six tasses et qu'elles sont donc plus efficaces. Vigne rouge, fragon ou mélilot pour améliorer la circulation sanguine ; orthosiphon, pissenlit ou piloselle pour éliminer l'eau ; guarana, caralluma, dérivé de cacao pour déstocker le gras. Ce sont les trois types de compléments à combiner en cure de trois mois.



## 8 Miser sur une crème à la caféine

On n'a pas fait mieux pour secouer les adipocytes. « La caféine a une action antigras prouvée et, en plus, elle n'est pas très chère », explique Max Lafontan, directeur de recherche à l'Inserm et spécialiste du tissu adipeux. Son mode d'action est double : freiner le stockage naturel et accélérer la libération du gras des adipocytes. « In vitro (c'est-à-dire au microscope), ça marche très bien, in vivo (sur nos cuisses), on ne sait pas exactement la quantité de caféine qui arrive jusqu'aux adipocytes car ça n'est pas une molécule qui pénètre facilement dans la peau », nuance le chercheur. C'est pourquoi les labos l'associent à d'autres actifs ou l'encapsulent pour faciliter son trajet jusqu'aux cellules graisseuses. « Et ça ne sert à rien d'appliquer sa crème avant d'aller se coucher, c'est avant une séance de sport qu'elle est utile, l'exercice physique va permettre de brûler les acides gras libérés », prévient Max Lafontan. Encore une fois, le mix de stratégies fait ses preuves.

## 9 S'entraîner sur une plate-forme vibrante

Sachant que les vibrations (Power Plate, Fitvib) et les oscillations (Sismo) sollicitent plus de fibres musculaires en une séance de 20 minutes qu'une classique séance de gym de 1 heure, et qu'elles activent le drainage (tout bon contre la cellulite, donc), on s'offre une cure de dix séances. Et on scrute ses cuisses : a priori, le capiton doit diminuer (les fabricants de la Power Plate avancent une étude sur 55 femmes) comme avec toute activité physique. L'intérêt ? C'est plus rapide !

## 10 Opter pour le palper-rouler

C'est, de l'avis de tous les spécialistes, le massage anti-peau d'orange le plus efficace. La kinésithérapeute Jocelyne Rolland fait le point sur ses avantages : « Il assouplit les tissus et rend perméables les cloisons fibreuses qui emprisonnent les adipocytes et créent le phénomène de peau gondolée. Parallèlement, l'élimination des graisses est stimulée, ainsi que le drainage général. » Manuel ou avec machine, type LPG (le seul à avoir prouvé des résultats) ou Icoone, comment choisir ? « En manuel, c'est souvent douloureux, il y a plus de risques d'avoir des bleus, ce qui empire la fibrose », poursuit la kiné. On en profite pour rappeler que ce massage ne doit jamais faire mal. Pour que les résultats soient probants, on brûle les graisses délogées en rentrant de sa séance à pied ou en enchaînant sur un cours de gym. Le bon rythme ? Deux séances par semaine pendant un mois, puis une par mois ou tous les deux mois. Pour info, le drainage lymphatique n'élimine que l'eau, il est donc bienvenu pour celles qui gonflent, mais n'est pas suffisant contre la cellulite. D'ailleurs, le risque, en ne faisant que du drainage, c'est qu'en dégonflant on rend plus visible l'aspect peau d'orange.

## 11 Faire du sport ré-gu-liè-re-ment

« Ça stimule le système circulatoire et le retour veineux, diminue la taille des adipocytes et tonifie les muscles, résume le coach Hoiri. Quand ces derniers sont galbés, la peau est plus tendue, donc plus lisse. » Le bon rythme : « 20 à 30 minutes d'activité en endurance trois ou quatre fois par semaine (c'est mieux qu'une fois 1 heure 30) et une séance d'exercices spécifiques de type abdos/hanches/fessiers pour travailler la musculature sous la peau », insiste-t-il. La bonne attitude ? « Ne pas se donner d'objectifs à court terme. Les femmes qui obtiennent des résultats s'entraînent depuis six, douze mois, même si elles ont commencé à voir une amélioration de leur cellulite avant. » Attention aux sports à impacts, comme la course ou la boxe, quand on souffre de rétention d'eau ou d'une cellulite installée. « Si les cellules adipeuses sont maltraitées, cela peut faire comme des micro-œdèmes qui accentuent provisoirement l'effet peau d'orange. » La parade ? Porter un caleçon de running technique qui tient bien les muscles et favorise le retour veineux. Et choisir une activité plus douce, surtout si on a plus de 5 kilos en trop. Autres disciplines bénéfiques ? Celles qui chouchoutent le gainage et la posture, comme le Pilates, le stretching, le yoga...

## 12 Se mettre aux ultrasons

Les appareils que l'on trouve chez les kinés, les médecins ou en instituts ne gommont pas la peau d'orange mais s'attaquent au gras, forcément présent en excès quand il y a de la cellulite. Chez le médecin, les ultrasons focalisés (UltraShape II) et à très haute intensité (Liposonix) détruisent en une séance une certaine quantité d'adipocytes. Leur élimination par l'organisme est ensuite progressive, et le résultat visible trois mois plus tard. Le bémol ? Les séances sont inconfortables, coûteuses (de 800 à 1 700 € l'une), très ciblées sur une zone (bourselet du ventre, culotte de cheval, poignées d'amour), sans réel effet sur la texture de la peau. Et les résultats parfois modestes. En institut, les ultrasons basse fréquence sont souvent associés à un massage censé faciliter l'élimination des adipocytes dont ils fragilisent la membrane. C'est la répétition des séances associée à une bonne hygiène alimentaire qui peut favoriser une petite perte de volume et une plus jolie texture de la peau. Les appareils à privilégier ? Ceux qui couplent plusieurs technologies pour renforcer leur action : comme la dépressologie pour le Cellusonic ou l'électrostimulation pour le iPulse 5.1 de Thalgo.

CLAIRE DHOUILLY ET ISABELLE SANSONETTI

➔ Notre top crèmes anticapitons sur [elle.fr](http://elle.fr)



Paru dans l(es) édition(s) : laval

## Des techniques pour affiner son corps en douceur

Les beaux jours reviennent, vous souhaitez affiner votre silhouette pour rentrer dans votre nouveau maillot de bain... Petite sélection de techniques d'amincissement tout en douceur.

La **luxopuncture** Chez Entre Parenthèses au 13, bis quai Sadi-Carnot, Christine Gerbouin propose différentes techniques d'amincissement parmi elles, la luxopuncture : une technique qui « se base sur une stimulation douce des points réflexes du corps, et un suivi personnalisé », explique-t-elle. « On travaille avec un stylet qui diffuse des infrarouges. » Sans douleur, sans aiguilles, ni laser, cette technique aide « à retrouver le bien-être, en contribuant à rééquilibrer les fonctions de l'organisme, à réguler l'appétit et atténuer les fringales. » La cure de luxopuncture peut être associée à des séances d'inovo hypodermologie : des soins à infrarouges longs couramment utilisés dans les pays asiatiques. « Ils favorisent l'élimination des toxines, réactive les mécanismes de drainage. » Les bienfaits de l'eau À la suite H2O, au 14, quai Jehan-Fouquet, Elodie Jeanneau et Cindy Jousse proposent, elles aussi, des techniques

spécifiques, entre autres : le Spa jet. « C'est un cocon multisensoriel qui allie le meilleur du spa traditionnel à une myriade de soins d'hydrothérapie en une seule séance », expliquent-elles. « Par sa technologie d'hydrofusion, bien au-delà de la relaxation, il permet une multitude de programmes notamment la détoxification, la perte de poids et de cellulite. » C'est en fait une machine qui regroupe les bienfaits de l'eau sous toutes ses formes, associée aux infrarouges longs qui entraînent l'hydrofusion. Ces soins agissent au cœur du derme là où se localisent les capitons. Les boissons drainantes Généralement à base de reine des prés et de pissenlit qui permettent de drainer, de thé et de café verts qui sont des principes actifs qui brûlent les graisses, ces solutions sont à diluer dans de l'eau : soit un bouchon pour un litre et demi, à boire tout au long de la journée. Cette boisson permet de purifier et de déstocker le corps et d'éliminer les toxines. La formule se présente aussi en gélules. Mais l'avantage des solutions liquides, c'est qu'elle force à boire. Ces techniques internes peuvent être associées à un traitement local du type crème

anticellulite en cure de 20 jours pour être plus efficaces. Tous ces produits se vendent en pharmacie mais aussi dans les grandes surfaces. Le suivi nutritionnel Un équilibre alimentaire et une bonne hygiène de vie sont bien évidemment indispensables en parallèle de toutes ces techniques. Pour se faire aider en matière de nutrition, le cabinet Atlantic Santé au 13, rue des Ruisseaux, peut vous apporter ses conseils. Dirigé par Nathalie Hutter-Lardeau, titulaire d'un DEA de sciences des aliments, des professionnels en matière de santé et d'alimentation : des diététiciennes, des infirmières, des médecins généralistes... vous accueilleront. Les prix Pour toutes ses techniques de suivi, les prix sont estimés après un entretien préalable, en fonction d'un bilan personnalisé et de l'objectif du client.



*First Class : Beauté*

## Des soins bluffants

Par Michèle Dokan

### ATELIER DU SOURCIL

Pour embellir le regard, rien ne vaut un beau sourcil, soigneusement taillé et redessiné à la perfection. Jusqu'ici les boutiques dédiées à cet art n'existaient



qu'aux Etats Unis. Il y en a désormais 4 dans Paris et la province ne tardera plus à accueillir les Ateliers du sourcil de Jocelyne Devilleneuve qui, après des études pour devenir maquilleuse s'est spécialisée dans le maquillage semi-permanent et la dermo-pigmentation des sourcils. Dans ses salons-boudoirs, cette experte qui a mis au point sa propre technique, réinvente le regard en travaillant point par point manuellement. Teinture, extensions, permanente des cils sont aussi ses spécialités...Superbe !

*Prix : maquillage semi permanent des sourcils, 120 à 180€.*

*Où : 18 rue de Fowcroy, 75017 Paris. Tel : 01 46 22 08 92*

### LAZEO

On le sait, le cauchemar de bien des femmes, c'est l'épilation. Douleur, chaleur, obligation d'y revenir souvent...Il n'y a qu'une solution pour en venir à bout : l'épilation laser. Mais jusqu'ici celle-ci était hors de prix. Dimitri Sillam, au retour d'un voyage en Amérique, a décidé de mettre à la portée de tous et de toutes ce soin en le proposant au prix le plus bas du marché. Le centre Lazéo à proximité des Champs Elysées est donc accessible aux budgets modestes comme – et c'est exceptionnel – aux peaux mates et noires sans risques de brûlures ou de dépigmentation de la peau. Avec un laser médical et sous le contrôle d'un médecin, l'épilation nécessite de 4 à 8 séances selon la zone à traiter.

*Prix : 360€. la séance pour des jambes entières*

*Où : 12 rue de Ponthieu, 75008 Paris. Tel : 01 56 88 07 07*





*First Class - Beauté***ODILE LECOIN**

C'est l'esthéticienne que l'on réclame à Paris comme aux États Unis et en Chine pour sa technique très personnelle qui fait la peau ultra douce et surtout incroyablement éclaircie et fraîche. Cette skin thérapeute passionnée propose une microdermabrasion aux cristaux d'alumine qui, via un système révolutionnaire, permet de projeter et de ré-aspirer simultanément et sans douleur les cristaux sur l'épiderme. Un soin qui atténue les ridules, élimine les cellules mortes, réduit l'excès de sébum, resserre les pores dilatés et lisse le grain de peau. À recommencer dans l'idéal toutes les cinq semaines pour un résultat impressionnant.

*Prix : à partir de 95€.*

*Où : 125 faubourg Saint Honoré, 75008 Paris  
Tel. : 01 45 04 91 85*

**CENTRE LUXO**

Difficile à croire? Et pourtant... Perte de poids, arrêt du tabac, rajeunissement du visage, troubles du sommeil, problèmes dus à la ménopause... Tout cela trouve une solution grâce à la luxopuncture, une technique naturelle qui permet de faire disparaître les déséquilibres hormonaux à l'origine des dépendances (nourriture, tabac...), des états de stress... Comment ça marche? On stimule une trentaine de points réflexes, comme avec l'acupuncture mais au lieu des aiguilles on travaille avec un rayon infrarouge. C'est sans douleur, sans risque, et cela stimule le système nerveux végétatif. Résultat: on peut perdre de 5kg en 7 séances, en douceur, calmer les bouffées de chaleur, cesser de fumer en 3 à 5 séances... Franchement bluffant.

*Prix : 50€ la séance.*

*Où : 61 rue des Petits Champs, 75001 Paris.  
Tel : 01 42 60 21 06*







## Institut Patricia, bien dans son corps, bien dans sa tête

«Rendre la femme belle lui redonne confiance en elle». Depuis 25 ans, Patricia Baudry, accompagnée de son équipe, applique son crédo dans son institut à Saint Florent le Vieil. Et aujourd'hui, ce sont non seulement les femmes, mais aussi les hommes, qui viennent les voir pour un soin du visage.

«Les femmes aiment s'occuper d'elles et c'est normal. Combien de fois ai-je vu arriver une cliente au teint terne et reparti rayonnante après un soin du visage hydradermie Guinot, «la star des soins». C'est un vrai bonheur pour elle comme pour moi».

### Fidélité et innovation

Avec Laëtitia et Carole, elle s'emploie à apporter aux clientes les soins qu'elles attendent, mais aussi et surtout le conseil «La fidélité de nos clientes et clients est récompensée car mieux nous les connaissons, mieux nous pouvons les conseiller». Pour demeurer depuis si longtemps au top du soin et du conseil, Patricia marie habilement trois mots magiques : fidélité, innovation et formation. Fidèle, elle le reste aux marques et aux produits leaders qui ont fait leur preuve : Guinot, Mary

Cohr, Matis, Masters Colors. Et naturellement le Cellu M6, ce soin minceur qu'elle fut la première à introduire dans la région il y a 25 ans. Pour rester à la pointe il faut se former constamment et innover toujours. Ainsi, en complément du Cellu M6, la luxopuncture aide à perdre 5 à 10 kg.

*A offrir à l'occasion de la Fête des Mères...  
1 h de bien-être en institut «toutes les mamans en rêvent !»*

- 1 soin du visage bio phypt's.
- 1 cours d'auto-maquillage pour apprendre à avoir toujours bonne mine.
- 1h de détente bien-être avec un modelage californien, aux pierres chaudes ou 1 soin du corps à l'argile...



**Institut Patricia**  
C/Cial la Bellière  
Saint-Florent-le-Vieil  
**02 41 72 52 48**

Infos soins et tarifs  
sur [www.institut-patricia.com](http://www.institut-patricia.com)  
Du mardi au samedi sur rendez-vous



# côté santé

## Chirurgie des paupières

Ce qu'il faut savoir avant d'y aller

## Mes pieds aux petits soins

Adieu cors, durillons, callosités...

**BAINS DE BOUCHE :**  
mode d'emploi

## Jambes lourdes ON SE SOIGNE AU NATUREL !

*Aroma, phyto, oligothérapie, nutrition, massages... On fait circuler !*

## INFERTILITÉ FÉMININE

Les solutions pour enfin  
tomber enceinte

## Troubles du sommeil

Avez-vous pensé  
à l'ostéopathie ?

Comment  
choisir son **Psy ?**

## Additifs alimentaires

Ceux qu'il faut  
vraiment éviter

## Mon programme BRÛLE-GRAISSES

Alimentation, sport,  
dernières nouveautés soins

**OBJECTIF ZÉRO CAPITON POUR L'ÉTÉ**

L 13310 - 49 - F - 2,80 €





«*À 40 ans, je stocke tout au niveau du ventre, des hanches, des cuisses et des fesses !*»

## Diagnostic

Fatigue, stress, déprime passagère... à votre âge, le moindre déséquilibre hormonal vous incite à compenser en engloutissant une bonne dose d'aliments gras et sucrés à tous moments de la journée. Conséquence de ce grignotage intempestif, cette prise de poids ne pardonne pas et va directement se loger au niveau du ventre et de la fameuse culotte de cheval !

## Aides minceur express

- **Kilo Off Laboratoires Vitarmony, 10 sachets, 6,99 €**  
Bourré d'actifs ultra ciblés (maté, pectine de citrus...), il combat le gras sur toute la ligne avec un bon effet coupe-faim. Diluer un sachet dans l'eau (15 jours).
- **Affinex Objectif brûle graisse+ Naturactive Laboratoires Pierre Fabre, 12 billes, 14 €**  
Ses ingrédients minceur et vitalité (café et thé verts...) font fondre les réserves de gras sans coup de pompe. Diluer une bille effervescente / j dans de l'eau (12 jours).
- **LIPObind Laboratoire Goldshield, 60 comprimés, 29,95 €**  
[www.goldshield.fr](http://www.goldshield.fr)  
Enrichi en vitamines A, D et E, ce capteur de graisses limite aussi l'absorption des sucres et la baisse d'énergie lors d'un régime. Trois comprimés après chaque repas (un mois).



## Votre ordonnance minceur

### Crèmes anti-gras

- **Amincissant Cell'Coach Linéance, 150 ml, 13,90 €**  
Ses ingrédients attrapes-graisses (caféine, glucosamine...) déstockent les cellules adipeuses et reprogramment leur mécanisme d'auto-régulation. La silhouette se redessine.



- **Perfect Slim Coach Minceur L'Oréal, 200 ml, 14,90 €**  
Son duo d'actifs anticellulite (caféine) et antivergetures (cicaplex) accélère la dégradation des graisses et redonne à la peau son élasticité. Un soin super remodélant !



- **CelluDestock Vichy, 200 ml, 23 €**  
L'association de la caféine à un activateur de déstockage (lipocidine) mobilise vos graisses localisées et booste ainsi l'amincissement sur les zones résistantes aux régimes.



- **Slim Effect Decléor, 200 ml, 46 €**  
Grâce à sa combinaison d'actifs haute précision (complexe lipo-cellulor, caféine...), il brûle le gras et désengorge les tissus de la peau. La bonne option anti-capitons !



## Techniques douces

- **Cure Luxo, Luxomed, à partir de 300 € pour un objectif de 5 kg (une séance/semaine).**  
[www.luxomed.com](http://www.luxomed.com)  
Après avoir établi avec vous votre objectif minceur et un plan ultra diététique dans lequel les aliments gras et sucrés sont bannis, le praticien stimule une trentaine de points réflexes favorisant la perte de poids à l'aide d'un rayonnement infrarouge ciblé. De quoi rétablir votre équilibre hormonal et réduire vos dépendances alimentaires.



- **Plastithérapie, centres Theraform, 58 € la séance, [www.theraform.com](http://www.theraform.com)**

Lors d'un entretien, le plastithérapeute formé à cette méthode manuelle, conçue par le scientifique Christian Dormigny, détermine un programme alimentaire personnalisé en fonction de votre profil (habitudes alimentaires, masse grasseuse...). Puis il stimule du bout des doigts et à l'aide d'un stylet certains points spécifiques du corps pour réactiver et rééquilibrer les fonctions de l'organisme (digestion, déstockage, élimination...) à raison de 10 séances deux fois par semaine.



## Probiotique

- **Aragan biotic-TM Laboratoire Aragan, 28 € (20 jours de traitement).** Au rayon frais des pharmacies, [www.aragan.fr](http://www.aragan.fr)  
Riche en bactéries et fibres bénéfiques (bifidobactéries et fibres prébiotiques bifidogènes) mais aussi en L-Glutamine pour réduire la perméabilité intestinale fréquente en période de surpoids, ce probiotique cultive votre flore intestinale et l'aide ainsi à retrouver l'équilibre. Un vrai facilitateur de transit !



## Le saviez-vous ?

Les graisses constituent un «manteau» pour l'ensemble des cellules de votre corps. Au cœur de chacune d'entre elles, on trouve de petites «centrales énergétiques» (mitochondries) qui produisent de l'énergie à partir des calories consommées. «Les mitochondries brûlent beaucoup plus facilement les oméga 3 que les autres graisses», précisent Anne Dufour et Carole Garnier.



Jun 2010 - Mensuel - N° 230  
France : 8 € - Suisse : 22 CHF

# cabines

L'information économique et technique de la beauté

www.cabines.fr



SORISA® 

Voir en page 32.

## IMPACT

La cavitation par la technologie SmartCav

ISSN : 0992-0040





## Nouveau à Montauban

Stéphanie Etienne a ouvert, en septembre 2009, un CENTRE LUXO®. Dans un espace dédié au calme et à la sérénité, où le temps ne compte plus, elle propose la Luxopuncture.

56

« **A**près 10 années d'expérience dans les domaines du bien-être et de l'esthétique, j'ai souhaité m'orienter vers une technique permettant d'aller plus loin dans les résultats que recherchaient mes clientes.

C'est pour cette raison que mon choix s'est posé sur la Luxopuncture®.

J'ai souhaité me spécialiser dans les cures pour la perte de poids, le rajeunissement visage, la relaxation et l'arrêt du tabac.

La Luxopuncture® est une technique d'acupuncture sans aiguille, à l'instar de la digitopuncture ou du shiatsu. Elle

agit en douceur sur les points réflexes à l'aide d'un faisceau infrarouge.

Indolore et sans risque, cette technique permet de rééquilibrer l'organisme aux niveaux physique et psychique.

Le centre de Luxopuncture® a ouvert ses portes le 10 septembre 2009. Après plus de 6 mois, le bilan est très positif. Mes clientes repartent pleinement satisfaites de leur cure, elles retrouvent la ligne, la bonne humeur et le sommeil. Les soins attirent aussi une petite clientèle masculine qui se développe, notamment pour le tabac. Par le biais de publicité locale dans un premier temps puis ensuite par le bouche à oreille, je me suis constitué une clientèle et une notoriété grandissantes. Les articles dans la presse grand public génèrent également de l'intérêt pour les soins.

Suite aux nombreuses demandes, je viens de compléter ma carte de soins avec le renforcement musculaire et le traitement de la cellulite pour l'aminçissement, ainsi qu'avec l'épilation durable. »

De plus en plus de CENTRES LUXO® proposent la Luxopuncture dans

des grands centres urbains comme Paris, Lille, Bordeaux, Saint-Étienne, La Rochelle mais également dans des villes plus petites comme Saint Sever (40), Montbrison (42), Thyez (74), Cuers (83).



**LUXOMED**  
PARC EURASANTÉ  
310, rue Jules Vallès  
F-59120 LOOS

Tél: +33 (0)3 20 30 60 88  
Fax: +33 (0)3 20 12 95 18

contact@luxomed.com  
www.luxomed.com

**LUXOMED**



# Chronique d'une journée cocooning

Bouchons, boulot et dodo. Quand ce ne sont pas les taches ménagères, ce sont les courses, les enfants à récupérer à la sortie de l'école, sans parler de ces autres besoins domestiques qui nous attendent au retour du travail. Fatigant. Prises dans ce tourbillon de la vie, on n'a plus une minute à soi pour se détendre, se bichonner. Et pourtant, comme chacune le sait, s'accorder une pause est indispensable à notre équilibre mental et surtout physique. En avant-première du Salon du Bien-être, du Jardin et du développement durable qui se déroulera du 30 juin au 4 juillet prochain au Parc des Expositions et des Congrès de Saint-Denis, j'ai confié mon bien-être entre des mains expertes. Au programme : séance de **luxopuncture** pour relâcher les tensions, modelage du dos dans un SPA à Sainte-Marie pour faire le plein d'énergie et séance de gymnastique faciale pour donner un coup d'éclat à mon teint « papier mâché »... Chronique d'une journée cocooning.

[TEXTE : AUDREY HOARAU PHOTO : FEMME MAGAZINE/RECTOVERSO]

## Coup de jeune



L'atelier « Eclat de Jeunesse » a pour objectif de travailler la beauté de manière différente. En clair, exit les crèmes et autres fluides régénérateurs de cellules et combleurs de rides à l'acide hyaluronique, la gymnastique faciale s'inspire du Dien Chan, une méthode multi-réflexologique d'origine vietnamienne qui consiste à stimuler des zones et points de réflexion du visage pour débloquer les processus naturels d'autorégulation. A l'atelier, cette technique est

employée pour améliorer la tonicité des muscles du visage grâce à des gestes simples. Ces stimulations activent la circulation sanguine pour finalement donner un coup d'éclat au visage.

Pour des résultats sur le long terme, Véronique Tilin, animatrice de l'atelier, conseille « de réaliser ses exercices quelques minutes par jour pour conserver un effet tenseur du visage. Ce sont des gestes à la portée de tous », commente-t-elle en se frottant les mains, l'une contre l'autre.

Et c'est parti pour le premier exercice ! Posées sur les yeux, les mains chaudes réveillent l'organisme et le préparent à la série d'exercices à venir. Pendant une petite heure, un petit groupe de femmes dont je fais partie, répétons toute une série de gestes... et de grimaces pas franchement glamour.

Dans son rôle de mentor, Véronique nous fait découvrir les nombreux muscles du visage et mes mains font la connaissance des différents points de réflexologie.

Ce n'est pas tout. Pour une action sur tout le corps, « on peut stimuler, avec ses mains, des points de réflexologie qui se trouvent sur le visage », explique Véronique.

Voici quelques exemples testés et faciles à reproduire chez soi, devant son miroir ou dans son lit :

- Pour faire redescendre l'énergie, on frotte ses pieds l'un contre l'autre pour se relaxer et relâcher la pression.
- Le muscle long du cou, celui qui dessine l'ovale du visage, peut être stimulé grâce à un exercice très simple. Bouche ouverte, on appuie le menton sur son poing fermé. Le poing exerce une pression vers le haut tandis que le menton pointe vers le bas.
- Pour une action sur le système endocrinien et gynécologique, plus précisément les ovaires, on effectue de légers

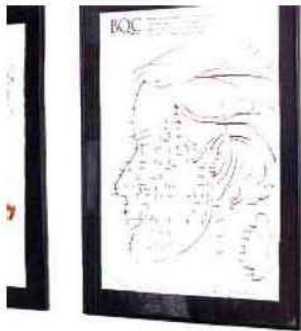


tapotements avec son index et son majeur en faisant le tour des yeux.

**Les bienfaits :** détente et bien être. Si les résultats ne sont pas visibles à l'œil nu, on sent que certains muscles du visage, dont j'ignorais jusque-là l'existence, ont été sollicités (peut-être même pour la première fois de leur vie). Certes, je ne suis pas tout à fait prête à troquer mes précieux pots de crème, mais je ne suis pas contre quelques exercices de gymnastique faciale au réveil, histoire de donner un sacré coup de fouet à mon teint.







Où ?

Espace bien-être Réunion  
12, rue de la Batterie  
Saint-Denis  
<http://bienetre.reunion.free.fr>  
Tél : 0692 25 19 31  
Mail : bienetre.reunion@free.fr

Combien ?

20 euros la séance sur réservation.

Pour appliquer votre crème de jour, avec votre index et/ou majeur, partez de l'arrête du nez jusqu'au front. Les mains doivent se séparer à plat le long des tempes, et glisser devant les oreilles sur les joues jusqu'au menton où elles se rejoignent. « Cela ne perturbe pas le trajet du système lymphatique », informe Véronique. Ce liquide du système circulatoire transporte des cellules de défense de l'organisme, participe à l'élimination des toxines et la distribution des éléments nutritifs.



## Evasion au Spa

Direction Sainte-Marie, au Réunion SPA nature et bien-être. Loin de la circulation, le SPA, situé dans les hauteurs, inspire au calme et à la détente. Pour aider à laisser de côté les petits tracas du quotidien, Line, l'esthéticienne, nous propose un soin 100% détente et évasion : le forfait mini. Non, ce n'est pas un forfait à Disneyland avec la copine à Mickey... Il s'agit tout simplement de trois soins combinés de trente minutes chacun.

ESCALE N°1  
**Le Jacuzzi**

Plongée dans une eau à 30°C en plein hiver austral. Pas si pénible que ça finalement. Je me laisse masser le dos et les pieds par les nombreux jets. Au final, je finis par fermer les yeux... et apprécier le bruit des remous.

ESCALE N°2  
**Le modelage énergétique**

Allongée sur la table de

massage, l'esthéticienne commence le modelage du dos. Un modelage doux et énergétique à base de digitopuncture et de magnétisme. Probablement la source de cette chaleur agréable ressentie dans mes jambes. « C'est l'énergie qui circule » me rassure Line pendant le modelage.

ESCALE N°3  
**Peau neuve**

Ce mini soin du visage débute par un démaquillage doux avec le lait démaquillant extrême douceur de Green Gaia, suivi d'un gommage à l'huile d'amande douce et d'un masque hydratant de la même marque. Je garde les yeux fermés...

**Les bienfaits :** A la fin de ce soin, je me sens comme sur un nuage. Les tensions ont disparu et le stress est retombé. Un soin cocooning qui fait retomber la pression.



Où ?

Réunion SPA nature et bien-être  
6, rue de Bellevue Monte Sano  
Sainte-Marie  
Tél : 0692 88 90 88  
Site internet :  
[www.reunionspaboutik.com](http://www.reunionspaboutik.com)

Combien ?  
85 euros.



# Découverte de la luxopuncture



Pour terminer la journée en beauté, rendez-vous au Centre d'Énergie de Luxopuncture et d'Amincissement (CELA) situé dans la Zac Finette à Sainte-Clotilde. Malgré son nom barbare, l'appareil de luxopuncture est simple d'utilisation. Il stimule sans douleur les points réflexes du corps par un faisceau infrarouge. Cette technique est utilisée dans le cadre d'une surcharge pondérale ou de l'arrêt du tabac et rencontre un vif succès. Mais ce ne sont pas ses seules compétences. Les infrarouges peuvent agir sur les points du visage pour un effet lifting, ou simplement servir de moyen de relaxation. C'est d'ailleurs cela que je vais tester. Pendant que je reste allongée sur une table de massage, Assia, la gérante du centre, pose le stylet sur les différents points réflexes du corps sur lesquels elle s'attarde environ 20 à 40 secondes. La méthode est indolore, puisque sans aiguille, « elle vise à aider la personne à retrouver son bien-être, en contribuant au rééquilibrage des fonctions de l'organisme et à dynamiser le métabolisme »,

précise Assia pendant qu'elle stimule un point sur le lobe gauche de mon oreille. Subitement, ça picote. Chauffe. Agaça. Qu'est-ce qu'il se passe ? « C'est le point de réflexion de la sérotonine, un neurotransmetteur responsable de la sensation de détente. En le stimulant grâce aux rayons infrarouges, la sérotonine « agit comme un coupe-faim naturel de l'organisme et peut présenter un léger effet soporifique, » explique la responsable du CELA.

**Les bienfaits :** suite à cette séance de luxopuncture, mon corps reposé s'est complètement détendu. Même les bouchons à l'entrée de Cambaie le soir n'ont pas eu raison de mon calme !

## Où ?

**CELA (Centre d'Énergie de Luxopuncture et d'Amincissement)**  
61, chemin Finette  
Sainte-Clotilde  
Tél : 0692 37 45 61  
Mail : [celarun@orange.fr](mailto:celarun@orange.fr)

## Combien ?

50 euros pour la séance de découverte.





Paru dans l(es) édition(s): Etang

## Gommer vos rondeurs en douceur

La Provence a testé pour vous différentes techniques pour perdre quelques centimètres et l'aspect peau d'orange

Un corps zéro défaut, tout le monde en rêve. Avoir la plastique d'Angéline Jolie, dans *Tomb Rider*, ou le physique d'Eva Longoria, la plus hipe des *Desperate Housewives*, la silhouette longiligne de l'ex-mannequin Cameron Diaz ou les formes voluptueuses de Monica Bellucci... on vous le concède, on aimerait toutes en être. Pas de kilos en trop, mais juste ce qu'il faut. Point de petit ventre rond, mais des abdos en béton. Et surtout pas de cellulite bien incrustée, l'ennemie jurée des femmes... qui s'accroche comme une sangsue, alors qu'on s'y attend le moins. Alors, oui, c'est sûr, on troquerait bien "la peau d'orange" - merveilleux petit nom - , contre un derrière sphérique plus appétissant et sans imperfection façon J- Lo ou mieux Rihanna. La demoiselle a une plastique qui coûte véritablement la peau des fesses, c'est le cas de le dire. La chanteuse r'n'b la plus en vue dépense pas moins de 620 000€ par an pour entretenir son corps de rêve. Quand

nous nous tuons à la salle de sport du coin et que les salades nous sortent par les yeux, que l'on jure que par les crèmes aminçissantes qui vous promettent qu'en 20 jours l'aspect peau d'orange aura sensiblement diminué, "résultats prouvés" à l'appui, et hop, good bye cellulite !, la belle, elle, utilise quotidiennement les services d'un coach sportif qui facture 1107 € la journée et d'un cuisinier à 590€ par jour. Mais n'est pas Rihanna qui veut !

Elle a le portefeuille pour s'entretenir. On l'aura compris, avoir la peau sur les os, n'est plus tendance, mais pour éliminer ceux en trop ou le fléau cellulitique, en plus d'un bon équilibre alimentaire et de l'exercice physique, - dixit tous les spécialistes - il existe différentes techniques qui viennent à bout des rondeurs qui nous empoisonnent la vie. Moyennant plusieurs séances qui évidemment ne coûteront pas 620 000€. À son humble niveau, La Provence a décidé de

tester différents instituts de la ville. L'idée n'est pas de nous prononcer sur les méthodes les plus efficaces, mais d'en faire une simple présentation. Cryothermie et l'enveloppement aux huiles essentielles, infrarouges, pressothérapie, luxothérapie, silver plate... chacune pourra trouver ce qui lui convient le mieux. Quelques rondeurs effacées et une peau plus lisse, juste de quoi rebooster notre confiance et profiter encore des beaux jours, même si au fond, les plus belles femmes ne sont-elles pas celles qui s'acceptent comme elles sont ?

Par Narjasse KERBOUA  
nerboua@laprovence-presse.fr



Paru dans l(es) édition(s): Etang

## La luxopuncture... c'est sans aiguille

La luxopuncture, mais qu'est-ce que c'est ? Après avoir testé différentes autres méthodes, là je dois bien l'avouer, je ne connais absolument pas cette technique et c'est mi-anxieuse, mi-curieuse que je franchis le seuil de l'institut de beauté Sentroras, situé rue de Figuerès. D'emblée, la responsable m'explique la méthode qu'elle utilise "c'est le même mécanisme que de l'acupuncture mais sans aiguille ni douleur et seulement à l'aide d'un rayon laser non perceptible par l'œil humain mais capable de passer la barrière cutanée. À l'aide du faisceau, on agit sur des points d'acupuncture comme la satiété, les pulsions vers la nourriture, afin de dynamiser et de réguler la circulation énergétique du corps. C'est de la médecine douce 100% naturelle". Un accompagnement diététique L'entretien commence par la constitution d'un dossier basé sur un livret

afin de prendre connaissance des habitudes alimentaires, de la situation médicale et de la motivation pour amincir son corps.

"Car la luxopuncture s'accompagne inévitablement d'un régime diététique que nous élaborons ensemble et auquel la cliente doit se conformer. Le suivi commence d'ailleurs par trois à quatre jours d'un régime strict pour "décrasser le corps", puis il se poursuit par une séance par semaine au cours de laquelle nous faisons le point avant de procéder à 35 minutes de luxopuncture. C'est une prise en charge globale que nous proposons m'explique la responsable". Au terme de l'entretien, me voilà donc confortablement installée, allongée sur le dos. Armée d'un boîtier prolongé d'un gros stylo qui paraît assez lourd, l'esthéticienne s'affaire et sollicite certains points de mon corps.

L'application se fait à même la peau mais sans aucune douleur. Je ne ressens rien. Ni chaleur, ni fourmillement. "C'est un partenariat que nous mettons en place avec la cliente car la luxopuncture n'est pas une baguette magique mais si vous voulez mincir, je peux vous y aider m'assure la responsable." C.R.

Contact : Institut Sentroras. Le St Pierre V,  
rue de Figuerès. 0442090998.  
[www.institutsentroras.com](http://www.institutsentroras.com)



Paru dans l(es) édition(s): Grand-Angoulême

**Michèle Devaisne** «praticienne en luxopuncture», vient d'ouvrir un cabinet baptisé Espace Corps Lumière au 40 bis, rempart du Midi, à Angoulême. Une méthode «basée sur la stimulation par lumière infrarouge de points méridiens». Les bénéfices attendus peuvent être la perte de poids, l'arrêt du tabac ou le rajeunissement du visage, entre autres, explique Michèle Devaisne, qui pour exercer son art a bénéficié d'une journée de formation. «*Mais j'ai testé. C'est impressionnant*», dit-elle. Tél. 05.45.68.57.87.



**Publi-information****Les nouveaux locaux du centre de soins Debussy**

Le centre Debussy a inauguré le 1er septembre ses nouveaux locaux route de Pernes. Le nouvel espace moderne de 80 m<sup>2</sup> arbore une allure apaisante. La luminosité du blanc, le mobilier et les pièces spacieuses à la décoration épurée invitent à la détente et au bien-être. Le centre propose essentiellement la thermodermie et la luxopuncture qui est complémentaire. La thermodermie Debussy est une méthode innovante d'aminçissement et de raffermissement unique. Lors de l'inauguration, Catherine Villemagne, la directrice, avait convié le concepteur-inventeur de l'appareil de thermodermie, Guy Lefèvre. Ce nouveau procédé basé sur une légère aspiration alternée de la peau, associée à la projection d'un faisceau infrarouge qui traverse l'épiderme pour atteindre la cellulite et provoquer la lipolyse (fonte naturelle de la cellulite). Cette technique naturelle, douce, est indolore et agréable, et ne crée pas de

fibrose. Son action relaxante et les résultats visibles dès la première séance permettent aux clientes d'adhérer immédiatement à la technique. "Debussy" agit aussi sur le rajeunissement du visage. Quant à la luxopuncture, c'est de l'acupuncture sans aiguille pour la prise en charge de certains déséquilibres fonctionnels et de l'anti-âge, comme par exemple, l'inconfort de la ménopause, ou de la relaxation pour aider à retrouver un sommeil réparateur. Cette technique de réflexothérapie est basée sur la stimulation des points d'acupuncture et auriculaires par un faisceau infrarouge, non laser, et sans aucun risque médical. *Centre Debussy, galerie Terradou, route de Pernes, 04 90 35 11 76. [www.debussy-france.com](http://www.debussy-france.com)*



1€20

N° 1248 Du 27 septembre au 3 octobre 2010

# Maxi

Après des années de bons et loyaux services

**J'ai perdu mon emploi pour une poignée de chocolats ?**

Sexualité des femmes  
**Enfin, nous osons penser d'abord à notre plaisir !**



Leur forme, leur couleur, leur apparence

**Nos mains révèlent notre personnalité !**

À lire avant de faire vos courses  
**Avec nos conseils, vous ferez de bonnes affaires !**

Envie de faire un bébé?  
**Mettez toutes les chances de votre côté !**

**Nos trucs pratiques vont vous simplifier la vie**



**Tout le monde va adorer !**

**Nos bonnes recettes au poulet**



Métropole : 1,20 € - DOM : A : 2,30 € - B : 1,70 € - Bel : 1,40 € - CH : 2,60 FS - Esp : 1,70 € - Gr : 2,00 € - Ita : 2,00 € - Lux : 1,50 € - Mar : 19 DH - Port Cont : 1,70 € - Tun : 2100 DTU - Canada : 3,50 \$ Can - TOM A : 600 FCFP - TOM B : 260 FCFP - Zone Afrique A : 2300 CFA - Zone Afrique B : 1200 CFA



# Préparez bien votre Augmentez vos



**A**ujourd'hui, les femmes envisagent d'avoir un enfant tardivement. L'âge du premier enfant se situe ainsi vers 30 ans alors qu'il était fixé à 25 ans au cours des années 80. Conséquence : les femmes veulent un enfant dès qu'elles l'ont décidé.

La nature ne satisfait malheureusement pas toujours leur désir immédiat. D'autant qu'il faut préparer physiquement et mentalement son corps à ce changement.

**Beaucoup de facteurs peuvent compromettre une grossesse** : les stress du chômage ou, à l'inverse, du surmenage, par exemple.

Le tabac, un poids trop élevé ou un mauvais équilibre nutritionnel peuvent également faire échouer vos tentatives d'être enceinte ou, pire, créer des malformations chez l'enfant. Une grossesse, c'est du sérieux ! Et pour mettre toutes les chances de votre côté et du côté de votre bébé, suivez ces conseils.

Envie d'un enfant ?  
Préparez votre organisme à ce moment de bonheur. Vous faciliterez ainsi sa conception et protégerez votre santé et celle de votre bébé.



## Chassez le stress

**L**es femmes sont plus sensibles au stress que les hommes. Et celui-ci peut influencer sur la fertilité. En effet, **le flot des hormones du stress (cortisol, adrénaline et noradrénaline) peut empêcher la conception**. Si vous voulez avoir un enfant, commencez par évacuer votre stress :

- ☼ Pratiquez la respiration abdominale : respirez en gonflant le ventre et expirez en le creusant dès que vous vous énervez.
- ☼ Partagez vos soucis en parlant avec des personnes de confiance.
- ☼ Offrez-vous des petites compensations : une soirée cinéma, une promenade, un bouquet de fleurs...
- ☼ Faites une cure de magnésium. C'est un calmant naturel.
- ☼ Mettez-vous au soleil, car il stimule la mélatonine qui favorise la détente.
- ☼ Faites du sport.

## Arrêtez de fumer

**B**eaucoup de femmes décident d'arrêter de fumer lorsqu'elles apprennent qu'elles sont enceintes. Or, il faudrait mieux entreprendre cette démarche quelques mois avant, c'est-à-dire dès que l'envie d'avoir un enfant apparaît. **Profitez de ces quelques mois pour désintoxiquer votre organisme qui est saturé de métaux lourds, de goudron et de nicotine**. Tous ces polluants diminuent la fertilité. Ils multiplient également les risques de fausse couche des premiers mois et de grossesse extra-utérine. Fumer en début de grossesse peut aussi entraîner un retard de croissance du fœtus. Autre bonne raison pour anticiper ce projet : vous avez plus de chances de réussir le sevrage avant d'être enceinte, la grossesse vous demandant beaucoup d'autres efforts.



Et vous ne pourrez pas tout faire en même temps ! Pour y arriver plus facilement, vous pouvez faire appel à un tabacologue (liste des praticiens sur [www.sosprevention.info/centre-tabacologie.htm](http://www.sosprevention.info/centre-tabacologie.htm) ou [www.tabacologie.fr](http://www.tabacologie.fr)). La pratique de l'hypnose remporte aussi un franc succès, le sevrage tabagique étant la première indication de cette thérapie (liste

des praticants sur [www.hypnose.fr](http://www.hypnose.fr) ou au 01 42 51 68 84). Enfin, une nouvelle technique offre de bons résultats : la luxopuncture. Cette thérapie consiste à stimuler les points d'acupuncture au moyen d'un faisceau infrarouge. Trois à cinq séances suffisent pour diminuer l'envie de fumer. Infos sur [www.luxomed.com](http://www.luxomed.com), rubrique luxopuncture/où pratiquer.



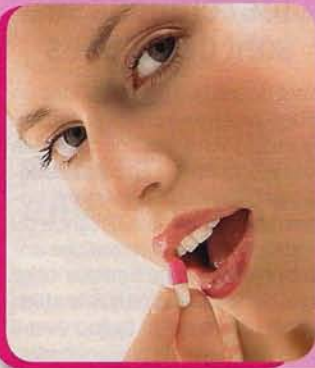
# grossesse chances d'avoir un beau bébé



## Prenez un complément alimentaire à base de **vitamine B9**

**E**n France, les femmes ne mangent pas assez de fruits et légumes. Or, ce manque peut avoir une incidence importante si vous souhaitez un enfant. Une déficience en folates (la vitamine B9) peut être à l'origine d'une malformation du tube neural grave et handicapante chez l'enfant

(une ouverture dans la colonne vertébrale ou le cerveau). Pour l'éviter, c'est avant la grossesse qu'il faut agir et durant les premiers mois. **C'est pourquoi l'Agence française de santé et sécurité alimentaire recommande une supplémentation en vitamine B9 deux mois au moins avant la conception et quatre semaines après.** L'idéal ? Une cure dès le désir d'enfant et jusqu'à la fin du premier trimestre de grossesse. Vous avez le choix entre trois compléments : une formule vitaminée simple, Femibion de Merck (12,40€ la cure de deux mois) et deux formules enrichies en oméga 3, Femiabiane Conception de Pileje (18 € la cure d'un mois) et Sérénité Grossesse de Synergia (30 € la cure de deux mois), dans les pharmacies.



## Consommez des **produits laitiers**

**L**e lait, c'est pour les bébés ! Et les futures mamans ! Une étude américaine menée sur 36 000 infirmières a révélé que les femmes consommant quatre produits laitiers par jour protègent leurs enfants de la sclérose en plaques. Une autre étude

a montré que les consommatrices régulières de lait ont des enfants ayant une meilleure densité osseuse à 16 ans et qu'elles préservent leur propre capital osseux. **Pour prévenir l'ostéoporose, commencez bien avant la conception !**

## Coloriez vos assiettes

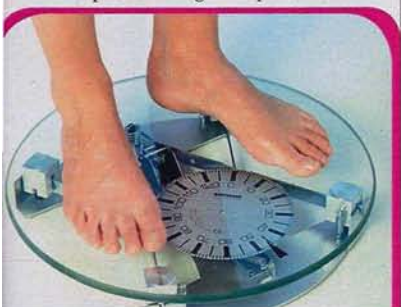
**V**ous n'aimez que les pommes de terre, le riz et les œufs ? C'est le moment de passer à la couleur en mangeant des choux, de la salade, des carottes, du melon, des abricots ou des mangues. **Selon une étude japonaise, tous ces fruits et légumes renferment des pig-**

**ments qui vont protéger bébé de l'asthme.** Plus vous commencerez à en manger avant la conception, plus grands seront les bénéfices pour votre enfant.



## Stabilisez votre poids

**S**i vous êtes en surpoids ou bien obèse, vous multipliez de trois à cinq fois les risques d'être atteinte de diabète ou d'hypertension pendant votre grossesse. **Vous doublez également l'éventualité de subir une césarienne.** Quant aux nouveau-nés, ils ont davantage de risques de se retrouver en réanimation. Donc, ne vous dites plus : *Je maigrirai après.*



## N'attendez pas trop longtemps

**■ Il est bien tardif, l'âge pour avoir un premier enfant ! Beaucoup de médecins commencent à s'en inquiéter.** À 25 ans, une femme a une chance sur quatre d'être enceinte à chaque cycle. Ce taux décroît assez vite et il est quasiment nul à 45 ans. Ce qui est vrai pour une femme l'est aussi pour un homme. Ainsi, un homme de 45 ans mettra cinq fois plus de temps à concevoir un enfant qu'un homme de 25 ans. Et plus vous avancez en âge, plus

vous avez un risque de fausse couche. Au-delà de 35 ans, le risque d'avoir un enfant trisomique grimpe aussi en flèche. Passez donc aux actes avant cet âge. La période qui est la plus propice ? Entre 25 et 30 ans. Pour en savoir plus sur la fertilité et l'aide médicale à la procréation : [www.unbebe.pourdemain.fr](http://www.unbebe.pourdemain.fr).





www.elle.fr

NOUVEAU  
PRIX

2€

CHIC, LIBRE  
ET SEXY...  
LE RETOUR  
DE LA VRAIE  
FEMME!

**SANS  
PIQÛRE  
NI BISTOURI**  
LES NOUVELLES  
TECHNIQUES  
COUP DE JEUNE

**BLOUSONS  
PARKAS  
MANTEAUX  
NOTRE  
BEST OF  
A TOUS LES PRIX**

MAIS COMMENT FONT-ELLES ?  
**CES MÈRES QUI TRAVAILLENT  
EN HORAIRES DÉCALÉS**

MAXI-CHAUSSETTE  
LA TENDANCE QUI MONTE

**PSYCHO** CE QUE NOS  
SCÈNES DE MÉNAGE  
DISENT DE NOUS

**RECETTES GOURMANDES**  
LES LÉGUMES QUI  
DONNENT LA PATATE !

LES BONNES PIÈCES  
LES BONS MIX  
LES BONNES ASTUCES  
**LA LEÇON DE  
MODE D'INES  
DE LA FRESSANGE**

HEBDOMADAIRE, 22 OCTOBRE 2010  
FRANCE METROPOLITAINE 2 €. DOM avion 4,70 €. BEL 2,30 €.  
CH 4,50 FS. A 4 €. AND 2 €. CDN \$ 5,25. D 4 €. ESP 3,30 €.  
FIN 5,50 €. GR 4,20 €. IRL 4,40 €. ITA 3,30 €. LUX 2,30 €.  
MAR 30 DH. NC 1 200 F. CFP. NL 4,10 €. P. J.Y. FR 1 400 F. CFP.  
PORT cont 3,30 €. T. J.N 4 DT. USA \$ 5,25.

M 01648 - 3382 - F: 2,00 €





# RAJEUNIR SANS TOUT CE QUI FAIT PEUR

Pour les filles nature, douillettes ou flippées, **il existe des méthodes nettement plus soft que le bistouri ou la piqûre.**

Les résultats sont épatants à condition d'être un peu assidue.

## repulpant

### le massage machine

L'Endermolift et l'Icoone sont deux techniques différentes qui ont le même objectif : stimuler mécaniquement la peau pour inciter les fibroblastes à produire davantage de collagène et d'élastine.

**X Pour qui ?** Celles dont le visage présente des sillons profonds, des contours mal définis, des volumes qui commencent à tomber. Celles dont la peau chiffonnée manque d'éclat.

**X Comment ça se passe ?** L'Endermolift produit des micro-battements (jusqu'à 16 par seconde) réglés au moyen de clapets. Avec l'Icoone, il s'agit de micro-aspirations obtenues grâce à des rouleaux percés d'alvéoles. Avantages par rapport à un massage anti-âge pratiqué manuellement, comme les pincements Jacquet-Leroy : le travail est plus régulier et l'intensité du massage modulable à l'envi. De l'avis général, la stimulation est plus intense avec l'Endermolift et les résultats sont donc plus rapides.

Les kinés et les esthéticiennes préconisent une cure de huit séances contre quinze avec l'Icoone (à raison d'une ou deux par semaine). Dans un cas comme dans l'autre, le bénéfice est là : au bout de quelques semaines, le visage affiche un bon coup de jeune, le derme est redensifié, les sillons sont moins profonds. Convaincant.

■ Endermolift, séance de 35 mn, 60 €.

Numéro Vert : 0 800 803 806 ou [www.endermolift.fr](http://www.endermolift.fr)

■ Icoone, séance de 20 mn, 40 €.

Numéro Vert : 0 820 821 028 ou [www.icoone.fr](http://www.icoone.fr)

## pro éclat

### le soin cryo

Il s'agit d'une version soft, sans piqûre, de la mésothérapie pratiquée par les médecins. Et c'est le labo qui fournit ces derniers qui a mis au point cette technique, alors...

**X Pour qui ?** Celles qui ont le teint terne et parcheminé.

**X Comment ça se passe ?** Après une application de fluides (dont le fameux NCTF, commun à tous les traitements de mésothérapie du laboratoire Filorga), une sonde à -15 °C crée un mini-choc thermique à la surface de la peau.

L'idée ? Accélérer la diffusion des actifs repulpants, tout en contractant les tissus. Rassurez-vous, c'est à peine si on sent le froid. Une moitié du visage est traitée puis l'autre, ce qui laisse tout le temps de s'extasier sur l'efficacité liftante. Suivent un modelage du visage, un masque et, pour terminer, une application de sérum et de crème. Un protocole déjà bien connu des actrices, qui n'hésitent pas à faire une cure avant un tournage.

■ Soin Cryolift de Filorga, 1 h, 90 €. Centre de soins anti-aging, 20, rue de Lisbonne, Paris-8<sup>e</sup>. Tél. : 01 42 93 95 40.

## remodelant

### le soin électrisant

Le traitement star de Biologique Recherche associe la force de trois courants : galvanique, basse et moyenne fréquence, haute fréquence pulsée.

**X Pour qui ?** Celles dont le visage est fatigué et relâché. Celles dont le décolleté est fripé. D'une manière générale, pour les sceptiques : les résultats sont in-dis-cu-tables !

**X Comment ça se passe ?** L'esthéticienne déplace les courants au moyen d'éponges reliées à deux électrodes posées sur différents points musculaires : sous le menton, à la commissure des lèvres, sur les pommettes... On ressent des picotements et on a un goût de fer dans la bouche lorsque les électrodes sont à proximité des lèvres, mais le résultat après 30 mn vaut bien ces mini-désagréments. Les pommettes sont remontées, l'œil est plus ouvert, le décolleté lissé... Good news, l'effet lift dure plusieurs jours.

■ Le Remodeling Face, 30 mn, 119 €. Ambassade de la Beauté, 32, avenue des Champs-Élysées, Paris-8<sup>e</sup>. Tél. : 01 42 25 02 92 ou [www.biologique-recherche.com](http://www.biologique-recherche.com)



# RAJEUNIR SANS TOUT CE QUI FAIT PEUR

## décrispant

### l'acupuncture soft

C'est-à-dire sans piqûres mais avec un faisceau infrarouge. **X Pour qui ?** Celles qui ont des rides d'expression marquées. Les stressées (en stimulant les points réflexes du corps, la méthode agit aussi sur le système hormonal qui produit l'endorphine, la molécule du bien-être). Celles qui recherchent un soin express, à faire à l'heure du déjeuner sans avoir à se démaquiller.

**X Comment ça se passe ?** Une sonde émettant un faisceau infrarouge stimule une trentaine de points réflexes sur le visage pour améliorer le drainage lymphatique, booster la microcirculation sanguine, inciter les fibroblastes à produire davantage de collagène et d'élastine, tonifier la charpente musculaire de la peau. Après une dizaine de séances de luxopuncture, on vous promet une peau plus lumineuse, plus ferme, des contours remodelés, des poches et des cernes moins accentués. L'impression ? Ça chauffe légèrement sur le trajet de la sonde, c'est assez relaxant. Quelques heures après, on a la peau qui tiraille un peu comme si elle était liftée de l'intérieur, ce qui donne envie de faire une deuxième séance pour vérifier le résultat.

■ Soin Lifting, 30 mn, 50 €. Forfait de 10 séances : 450 €. Centre Luxo, 61, rue des Petits-Champs, Paris-1<sup>er</sup>. Tél. : 01 42 60 21 06 ou [www.luxomed.com](http://www.luxomed.com)

## liftant

### le massage chinois

Un soin mosaïque qui réunit plusieurs techniques asiatiques : des points de digitopression à la roulette à picots, en passant par un modelage aux huiles.

**X Pour qui ?** Celles qui ont une peau fatiguée ayant besoin d'être réénergisée. Celles qui préfèrent l'ambiance zen des salons de massage aux instituts. Lumière tamisée, futon, sarong, c'est parti...

**X Comment ça se passe ?** Bangkok ? Taipei ? Bali ? Non, Pékin, avec ce soin qui semble tout droit sorti d'un livre de médecine ancestrale chinoise. Après quelques points de pression sur le corps qui stimulent tout l'organisme, on entre dans la phase « active » destinée au visage avec des points de digitopression qui détendent les muscles crispés, des pincements qui soulèvent le fond de la ride, puis des ventouses magnétiques à poire qui imitent la sensation des aiguilles d'acupuncture. Pour terminer, une fine roulette à picots stimule la microcirculation sanguine sur l'ensemble du visage. Le soin s'achève par des mouvements d'effleurage avec une huile de soin. Mine de rien, en sortant, on sent que sa peau a « travaillé ». Elle est réveillée, dynamisée, sans l'ombre d'une rougeur ! On regrette juste d'avoir le visage luisant. Une serviette chaude pour s'éponger serait la bienvenue. A faire plutôt le soir en rentrant du bureau, donc.

■ Lifting Manuel, 1 h, 95 €. Forfait de 12 séances : 150 €. Spa Maxam, 34 bis, rue Vignon, Paris-9<sup>e</sup>. Numéro Indigo : 0 820 820 618.

LINH PHAM

## UN WEEK-END ANTI-AGING

L'idée : dans ces médispas soft, on profite d'un week-end au vert pour offrir à sa peau une cure sur mesure.

### Au château

Tout est réuni dans cet édifice du XIII<sup>e</sup> siècle pour retaper les cadres stressées. Ça démarre sérieux avec un bilan de santé de deux heures qui oriente le programme des soins. Ils associent la high-tech (radiofréquence et LED pour raffermir en profondeur les tissus) et la médecine ancestrale chinoise (acupuncture, massages et soins de beauté naturels). Un mélange des genres curieux mais heureux, car, dès la première journée, le visage est plus lumineux et plus « frais ». Une cure de princesse hors de prix mais qui laisse sur un petit nuage...

■ Séjour 3 jours/3 nuits : 3 000 €. Domaine de Farcheville, 91880 Bouville. Tél. : 01 60 80 63 64 ou [www.domainedefarcheville.com](http://www.domainedefarcheville.com)

### En thalasso

Massages mécanique avec l'Endermolift et manuel à l'huile d'argan 100 % bio, soins du visage La Prairie et ondes de haute fréquence qui stimulent la régénération cellulaire, voilà le programme sur deux jours, l'air marin en plus. Et si, d'aventure, cela ne suffit pas, vous pouvez personnaliser votre séjour avec des soins à la carte comme le Mesopore (une technique de mésothérapie sans aiguille) ou le Lipotouch (des ultrasons qui détruisent les graisses stockées dans le double menton, par exemple). Chic et pro.

■ Cure Beauté Harmonie : 2 jours/2 nuits à partir de 741 € à l'Hôtel Hermitage, Monte-Carlo. Tél. : (377) 98 06 69 00 ou [www.thermesmarinsmontecarlo.com](http://www.thermesmarinsmontecarlo.com)

### En balnéo

Ici, tous les séjours démarrent par une consultation de médecine anti-âge au cours de laquelle on exprime ses besoins. Ensuite, action : peeling superficiel à l'acide glycolique, soins de beauté en cabine visage, cou et décolleté, massages, balnéo... Dans cette unité anti-âge inaugurée il y a deux ans par le Centre thermal de La Roche-Posay, on peut vivre toutes les expériences, de la plus soft à la plus « strong », une équipe de dermatologues encadrant les soins. Donc si, une fois sur place, vous êtes tentée d'aller plus loin, no problem. Expert et très honnête côté prix.

■ Cure Coaching Suprême Anti-Age : à partir de 553 € les 2 jours. Hôtel Mélusine, Parc Thermal, 86270 La Roche-Posay. Tél. : 05 49 19 48 00 ou [www.antiage-laroche-posay.fr](http://www.antiage-laroche-posay.fr)





www.elle.fr

**ELLE**

**LILLE  
ET SA RÉGION  
SPÉCIAL CADEAUX  
NOS IDÉES  
À MOINS DE  
50 EUROS**

NOUVEAU  
PRIX  
**2€**

**ELLE**

**BRUSHING  
MANUCURE  
ÉPILATION  
LES SECRETS  
POUR LES FAIRE  
DURER**

**TRICOT, FOURNEAUX, MARMOTS  
EST-ON EN TRAIN DE  
DEVENIR RÉACS ?**

**LES 30  
FEMMES  
LES MIEUX  
HABILLÉES  
NOTRE PALMARÈS 2010**

**BELLES, CÉLÈBRES  
AMOUREUSES ET TROMPÉES  
LE SYNDROME  
EVA LONGORIA**

**TESTÉS NOS MEILLEURS  
TRUCS ANTI-FATIGUE**

**MEDIATOR, LA PILULE  
POUR MAIGRIR QUI TUE ?  
LA FEMME QUI SE BAT  
POUR LA VÉRITÉ**

**SPÉCIAL  
BIJOUX  
COMME  
DANS  
UN RÊVE**

**HEIDI KLUM  
BOMBE  
SENTIMENTALE**

LEBOM DAIRE. 26 NOVEMBRE 2010

M 01648 - 3387 - F: 2,00 €







## 17 BONNS PLANS ANTI-FATIGUE

### 10/ LA LUXOPUNCTURE ANTISTRESS

Quand on craint les aiguilles d'acupuncture, il y a l'option luxopuncture. En guise d'aiguilles, un rayonnement infrarouge, totalement indolore, stimule des points réflexes. Contre le stress, source de fatigue aussi bien physique que psychique, la luxopuncture agit sur la régulation de la production d'endorphines et de sérotonine. Résultat : un regain de peps et une sensation de détente qui donnent des ailes.

✓ Où ? Au Centre Luxo Paris ([www.luxomed.com](http://www.luxomed.com)).

### 11/ L'EAU DE COCO TONIQUE

Eau de coco (à ne pas confondre avec le lait, très calorique) et petit-lait, bourrés de minéraux, de vitamines et de protéines, sont agrémentés de kiwi, de vitamine C et de guarana, trois super toniques pour combiner hydratation et nutrition et redonner du jus aux organismes raplapla. On avale une bouteille chaque matin en cure de quinze jours.

✓ Nesfluid Vitalise, Nestlé, 1,65 € en grandes surfaces.

### 12/ LA MÉTHODE SOUNDER SLEEP

C'est le principe de cette détente par le mouvement, ou méthode Sounder Sleep, dispensée par Isabella Buggelshheim. La cible ? Les citadines stressées qui se réveillent la nuit et sont donc toujours épuisées le matin. On leur apprend des micromouvements de gym (mini-cercles des épaules ou du bassin, microulements de la tête...) qui aident à se détendre dans la journée. Pendant une heure, on se concentre sur ces ajustements corporels parfois imperceptibles – ce qui est déconcertant – mais très apaisants.

✓ Où ? Chez Canal Central, tous les jeudis, à 18 h.

[www.canalcentral.fr](http://www.canalcentral.fr)

### 13/ LE SÉRUM NUIT XXS

Appliqué juste avant le coucher, ce sérum fait l'effet d'une bonne nuit de sommeil sur l'éclat du teint. Son secret ? De l'acide hyaluronique à gogo pour détendre les traits et faire la peau rebondie, de l'extrait de pivoine pour désamorcer la sensibilité, fréquente quand on est à cran, et une technologie micro-peeling doux pour balayer les cellules mortes qui ternissent l'épiderme. Ouf, sauvée !

✓ Beauty Sleep Concentré Révélateur Eclat Top Secrets, Yves Saint Laurent, 40 ml, 65 €.

### 9/ LE MASQUE ANTIGRIS

Depuis trente ans, ce soin fait rayonner toutes les party girls et squatte le top 10 des meilleures ventes. Pour défroisser les traits avant une soirée, effacer les marques d'une nuit trop courte le matin, se redonner bonne mine quand on est sur les genoux, ce fluide bien frais, gorgé d'extraits végétaux, fait des miracles. On l'utilise en base sérum coup d'éclat sous le make-up ou en masque apaisant récupérateur, et ça fait un bien fou.

✓ Baume Beauté Eclair, Clarins, 50 ml, 37,10 €.

### 14/ LE THÉ DOPANT

Au menu, maté, thé vert, cannelle, gingembre et cardamome, un cocktail d'ingrédients utilisés dans les pharmacopées traditionnelles, notamment en Inde, pour dynamiser le corps et le mental. A consommer à la place de son thé habituel dès que l'envie de rester sous la couette toute la journée nous envahit. Attention, son petit goût épicé rend complètement accro !

✓ Kusmi Tea Boost, 125 g, 13,50 €. [www.kusmitea.com](http://www.kusmitea.com)

SUITE PAGE 176





## CLUB 7

# Sport ou détente, à vous de choisir

**Fruit de la reprise de l'un des plus anciens clubs de tennis montpelliérains, le Club 7 a réussi l'alliance entre un club de sport haut de gamme et un spa intimiste. Avis aux amateurs !**

Non, il ne s'agit pas de la dernière boîte de nuit branché de Montpellier. Avec son architecture à la fois moderne et écolo, le Club 7 est l'un des grands musts montpelliérains en matière de sport et de détente. Situé au coeur du quartier Aiguelongue, en bordure d'espaces boisés classés, le lieu propose sur ses 8000 m<sup>2</sup> une multitude d'activités allant du tennis au spa en passant par le fitness, le tout dans une ambiance feutrée et raffinée. Le Club 7, c'est avant tout la renaissance de l'un des plus anciens clubs de tennis de la ville. Un ensemble entièrement repensé autour de 6 courts récemment rénovés. Les adeptes de la terre battue pourront ainsi jouer les Nadal jusqu'au soir sur l'un des quatre courts équipés d'éclairages. Les autres apprécieront certainement l'un des deux courts en béton poreux ou le mini tennis. Enfin les néophytes trouveront dans l'école de tennis les meilleures compétences pour devenir de vrais champions. Côté fitness, le Club n'a pas non plus lésiné sur les moyens pour offrir à chacun les meilleures chances d'atteindre ses objectifs. Entraînement intense ou approche douce, renforcement musculaire ou entraînements cardiovasculaires, assouplissement, étirement ou encore relaxation, vous choisissez, l'équipe du Club 7 s'adapte ! Chaque semaine, ce sont ainsi une quarantaine de



cours qui sont dispensés à toutes celles et ceux qui souhaitent se muscler, se défouler ou se détendre en groupe. Des ateliers de coaching sont par ailleurs organisés autour de différents exercices répondant au besoin d'encadrement de certains.

Côté détente, le Club 7 se distingue tout particulièrement par son Spa chaleureux caché derrière une façade de bambous. Baptisé le Nid'O, l'espace allie un design urbain aux créations de nombreux artistes, verriers, mosaïstes, ébénistes qui font de chaque porte une véritable œuvre d'art. Entre variations de lumières et jeux d'eau, tout est fait pour favoriser

l'évasion. Aux côtés du bassin avec nage à contre-courant, cascades, hydro massages, geysers, bains bouillonnants, hammam, sauna, et douche expérience seront les partenaires idéaux d'un moment d'intense relaxation. Et comme tout spa qui se respecte, la palette de soins est également un plus non négligeable. Des soins esthétiques classiques, mais également des soins minceur comme le lipomodélage ou

la **luxopuncture**. Et pour les ennemis du poil, l'épilation à la lumière pulsée sera une réponse adaptée à l'angoisse de la repousse. Des soins spécifiques comme des massages sportifs ou des modelages sont également disponibles à la carte. Enfin, ne pas oublier que le Club 7, peut aussi se transformer en lieu de travail, en mettant à disposition des espaces modulables de grand confort pour les conférences, réunions et séminaires. Un plus qui ne saurait aller sans une offre de restauration. Deux escales restauration, avec terrasses ombragées proposent une variée et complémentaire : " Le Bazar " pour une restauration traditionnelle au parfum de la Méditerranée et " Le Café du Club " pour une petite restauration classique ou diététique.



# cabines

L'information économique et technique de la beauté

## Dépilation par lumière pulsée et instituts de beauté

“Peut-on imaginer que les instituts continuent  
à ne pas être équipés d'une technologie  
devenue disponible en grand public ?”



program E-O

À découvrir ce mois-ci en exclusivité

[www.program-e-o.com](http://www.program-e-o.com)



## LUXOMED

S'endormir avec la Luxo® !

Pour retrouver le bien-être et les bienfaits d'un sommeil réparateur, Luxomed a mis en place des soins qui ont pour objectif de faire disparaître les déséquilibres hormonaux à l'origine des états de stress et des troubles du sommeil. En stimulant les points réflexes qui régulent la production de sérotonine et de mélatonine, la Luxo® régule les cycles du sommeil tout en améliorant l'état psychique et l'humeur.

### Comment agit la Luxo® ?

Notre équilibre psychique et psychosomatique résulte en grande partie du bon fonctionnement de notre système hormonal. Lors d'une séance de Luxo®, une trentaine de points réflexes sont stimulés. L'énergie du rayonnement infrarouge est transférée aux terminaisons nerveuses du point réflexe qui agit directement sur le système nerveux végétatif. Celui-ci rééquilibre la production hormonale et diminue ainsi l'anxiété et les troubles du sommeil.

### Résultats

En stimulant les points réflexes qui régulent la production de sérotonine et de mélatonine, la Luxo® régule les cycles du sommeil tout en améliorant l'état psychique et l'humeur. La cure libère les tensions, ce qui induit un apaisement général, une amélioration du sommeil et de la capacité de concentration, ainsi qu'une atténuation des manifestations psychosomatiques (mal de dos, migraine...).

Durée de la cure : 1 séance par semaine durant 7 semaines.

Séances d'entretien : 3 séances tous les 6 mois environ.



90



# Quartiers

## Centre-ville

### DE NOUVELLES ASSISES

Dans le cadre de la politique des quartiers engagée par David Lisnard, premier adjoint au maire, les prochaines Assises des quartiers se dérouleront le vendredi 3 décembre 2010 à 17 h 30 au Palais des festivals et des congrès (amphithéâtre A) et concerneront le secteur Suquet - Centre-ville. Au cours de cette réunion d'échanges et de dialogue entre habitants et élus, seront évoqués notamment :

- la rénovation des quais Saint-Pierre et Laubeuf ;
- la piétonisation du marché Forville ;
- l'embellissement du Palais ;
- l'embellissement du quartier Bivouac-Napoléon, Belges, Notre-Dame ;
- la propreté ;
- le patrimoine architectural et l'identité cannoise ;
- les conteneurs enterrés ;
- la Brigade verte ;
- l'opération Voisins solidaires.

Ces rencontres de démocratie de proximité connaissent un très grand succès. Entrée libre. Rens. 04 97 06 44 82




9

## Ça se passe près de chez vous

### 6 / Rue Léopold-Bucquet : hommage à Hubert de Roquefeuil

Depuis le 18 novembre, se déroule à la galerie d'art Eureka, 5 rue Léopold Bucquet, une exposition hommage à l'aquarelliste et publicitaire Hubert de Roquefeuil, disparu fin des années 80 à l'âge de 50 ans. Hubert de Roquefeuil contribue dans les années soixante-dix à créer l'image écologique de la Woolmark dont il est le directeur de publicité. Hubert et Hélène de Roquefeuil son épouse, tous deux collectionneurs passionnés s'engagent dans l'aventure de l'art contemporain, faisant l'acquisition d'œuvres d'artistes de leur génération qui, au fil des ans, deviendront pour la plupart leurs amis. Peintre autodidacte, ses carnets d'aquarelles très influencés par un graphisme original et des couleurs percutantes jalonnent un parcours atypique. Aujourd'hui, Hélène, sa veuve, Cannoise de cœur, a regroupé les œuvres de son mari pour en tirer la matière d'une très jolie exposition, *L'Homme aux mains vertes*. La galerie Eureka vise désormais une place importante dans l'univers artistique cannois et proposera également le 9 décembre un concert-lecture autour de Chopin animé par la pianiste Marie-Christine de Launey.

### 7 / Boulevard de Lorraine : esthétique... manuelle

C'est dans l'ancienne salle de sport spécialisée dans le power-plate qu'elle fréquentait assidûment, au 18 boulevard de Lorraine, que la souriante et chaleureuse Véronique Garcia a installé les locaux de *Beautiful hands*, son salon consacré à la beauté des mains et des ongles, au féminin comme au masculin. « Je travaillais au Cannet en indépendante dans un salon de coiffure mais je souhaitais avoir mon propre lieu et m'installer à Cannes. J'ai sauté sur l'occasion de récupérer ce local lorsque le propriétaire a voulu s'en séparer... » Elle a su faire de *Beautiful hands* un lieu très accueillant tout en clarté et décoration soignée. Aussi soigné que son travail autour des mains et des ongles de ses clients : « Je propose des services aussi divers que la manucure traditionnelle, les prothèses ongulatives, le vernis permanent ou encore la réparation d'ongles. Ma clientèle est bien entendu féminine mais aussi masculine, de plus en plus d'hommes prenant soin de l'apparence de leurs mains. » Par ailleurs,



8



10

### 8 / Rue Félix-Faure : une journée pour découvrir la luxopuncture

Corinne Fernandez, une toulousaine qui a fondé il y a un peu moins de deux ans *Naturospa-beauté*, au 53 rue Félix Faure, propose le 9 décembre dans ses locaux une journée portes ouvertes, de 14 à 18 heures, pour la découverte de la luxopuncture, méthode d'acupuncture par rayonnement infrarouge pour l'arrêt de tabac, l'amalgissement, les douleurs, etc. Chacun pourra ce jour-là bénéficier des explications précises de Corinne autour d'un verre (... de jus de fruits !). Le centre est également spécialisé dans l'amincissement, Corinne étant nutritionniste de formation, à travers l'étude précise des masses musculaires et graisseuses, suivie de séances de massage, de drainage et d'utilisation, également relaxante, de la machine





star de l'institut : le *jet spa*. À découvrir également le 9 décembre...  
Rens : [www.naturopa-beaute.com](http://www.naturopa-beaute.com)

### 9 / Rue du Maréchal-Foch : de Florence à Cannes

Il n'aura fallu que près de... 800 ans pour que l'Officina Profumo-Farmaceutica di Santa Maria Novella s'installe à Cannes ! C'est en effet en 1221 que des frères dominicains florentins commencèrent à cultiver dans leur potager les herbes officinales qui servaient à préparer des médicaments, des baumes et des pommades pour constituer leur propre pharmacie. La réputation toujours grandissante des produits conduisit les frères à s'ouvrir au public et fonder en 1612 l'officine, qui aujourd'hui encore est l'un des endroits les plus visités de Florence par sa beauté et son prestige. Dès le XVIII<sup>e</sup> siècle, la production Santa Maria Novella est connue jusqu'en Chine et en Russie. Aujourd'hui, passée dans le domaine laïc et privé depuis plus d'un siècle, l'Officina a étendu sa production à de multiples produits toujours artisanaux couvrant soins du corps, savons, parfums, etc. L'institut, rue du Maréchal-Foch, utilisait depuis longtemps ces produits et son propriétaire, M. Guelfi, a souhaité ouvrir une véritable boutique en dessous de ses locaux. C'est chose faite depuis septembre, Cannes étant désormais l'un des trente

magasins existant dans le monde. Un honneur pas si évident puisque la maison mère est très stricte et a par exemple refusé toute collaboration avec le prestigieux Harrod's londonien.

### INTERQUARTIERS 10 / Ettore Cadel : l'Internet est son royaume

Cannois depuis 2003, Ettore Cadel, qui travaillait dans la métallurgie, et voyant l'heure de la retraite approcher, a décidé il y a six mois de changer de voie et de se consacrer professionnellement à sa grande passion : l'informatique en général et Internet en particulier, en rejoignant les consultants de WSI (We Simplify Internet), société canadienne qui compte plus de 1 500 collaborateurs dans le monde. Ettore Cadel peut ainsi, non seulement créer toute l'architecture d'un site internet mais aussi répondre aux questions qui se posent aux particuliers et entreprises en apportant les solutions idoines : site trop lent, manque de visiteurs, comment vendre des objets, le e-mailing, trouver de nouveaux clients, utiliser judicieusement les réseaux sociaux... De quoi satisfaire aussi bien ceux pour qui Internet reste source de bien des mystères, que les internautes confirmés qui cherchent à exploiter au mieux l'outil.  
Rens. [ecadel@wswebmarket.com](mailto:ecadel@wswebmarket.com)

## Carnot-Prado-République

### QUARTIER DES ANGLAIS : TRAVAUX ET EMBELLISSEMENT

Dans le cadre de l'action engagée par la municipalité en faveur de l'embellissement et la sécurisation des rues de Cannes, d'importants travaux d'aménagement se déroulent actuellement avenue des Anglais et dans les rues qui y sont reliées. Il s'agit notamment de supprimer un point noir en matière de circulation dans le quartier avec notamment :

- la création d'un effet chicane de ralentissement à l'entrée de l'avenue Gallieni en procédant à un élargissement du trottoir sur l'avenue du Camp-Long afin d'éviter une vitesse trop souvent excessive ;
- la sécurisation du carrefour Anglais / Shakespeare avec un élargissement de trottoirs afin d'optimiser la visibilité pour les conducteurs ;
- la sécurisation du giratoire Anglais / Gallieni en carrefour surélevé : la vitesse sera ainsi réduite aux abords de l'intersection, notamment grâce à l'effet visuel surélevé et, de fait, les traversées piétonnes seront améliorées, le niveau trottoir / chaussée de plain-pied assurant un caractère prioritaire aux piétons.

Enfin, ces différentes interventions destinées à renforcer efficacement la sécurité routière du secteur sont également l'occasion de procéder à l'embellissement de l'avenue des Anglais.

Outre la réfection de l'enrobé de la chaussée, cinq lampadaires seront remplacés au bénéfice d'une augmentation de l'intensité lumineuse de l'éclairage des rues.

Une sécurité accrue dans un cadre embelli, voilà un premier cadeau de Noël pour les riverains.

