

SPORT & FORME

PRATIQUE

Quelques conseils

Si vous êtes motivés et dépensez de l'argent, autant être efficace : parallèlement à vos deux séances par semaine, allégez votre alimentation : limitez les graisses et les sucres, ce qui ne veut pas dire jeûner. Agissez aussi sur votre musculature en faisant 10 mn de gym le matin et en programmant de courir ou de nager trois fois dans la semaine. Là, vous serez contents et gagnants.

Nombre de séances recommandées : 10 séances à raison de 2 fois par semaine. En entretien, une séance par mois.

COMBIEN ? Environ 50€ la séance. OÙ ? N° vert : 0800 803 806 ou www.lipomassage.com. Avec le nom de votre ville ou de votre quartier, on vous donne le cabinet ou le centre le plus proche de chez vous. Vous pouvez demander plutôt un kiné ou une esthéticienne.

Les autres méthodes

En dehors des massages et des drainages, il existe trois types d'autres traitements.

L'ÉLECTROSTIMULATION - On se perd un peu dans les différents appareils mais l'objectif est toujours de stimuler la fonte graisseuse et de tonifier. Au Centre Relooking Minceur, nouveau centre consacré à la prise en charge du surpoids, l'électrostimulation est associée à des infra-rouges. La chaleur augmenterait le processus. Tél. : 01 40 07 57 73. **LA MÉSOTHÉRAPIE** - Injection de produits sous la peau à visée drainante. Aujourd'hui, certains médecins, sous leur responsabilité, injectent de la lécithine de soja qui donnerait de bons résultats. Grand succès au Brésil et EU. Attention aux petits effets secondaires mais surtout pas de recul sur la méthode. Donc, prudence. **LA LIPOASPIRATION** - La liposuction née il y a trente ans est une méthode chirurgicale, sous anesthésie, qui consiste à supprimer les graisses dans la partie opérée. L'opération consiste à déloger et réduire les graisses qui, transformées en liquide, seront aspirées. Cette intervention ne peut se faire que sur une zone précise ; elle reste agressive avec le risque inhérent à toute intervention sans compter les effets secondaires : traumatismes ou effets de vagues sur la peau. Prudence aussi.

Pour éliminer...

THÉ MINCE ? Boire régulièrement du thé vert, c'est être en meilleure forme et plus mince grâce aux catéchines. Voici deux nouveaux thés verts, mélange d'amertume et de fruité. **Paquet de 20 sachets. Lipton Linea, 2,89€.**



EFFET DRAINANT

Réduisez vos capitons, déstockez les graisses et favorisez la micro-circulation des tissus en drainant les zones rebelles grâce à cette formule qui agit efficacement. **Anti-cellulite, Gayelord Hauser, 11,50€.**



Tous au golf !

Vous rêvez d'avoir le swing de Tiger Woods ? Vous ne savez pas ce qu'est un Fairway, ni un air shot ? Alors initiez-vous au golf et à son langage grâce aux 350 clubs français qui vous ouvrent leurs portes gratuitement. **Jusqu'au 14 avril, initiation gratuite. Liste des clubs au 08 92 69 18 18 (0,34€ TTC) ou sur www.legolfcchange.com.**



Projet Handikapp-Nord

Yves est paraplégique depuis 10 ans et souhaite se prouver qu'il est capable de partir à l'aventure. C'est la raison pour laquelle ce projet est né : parcourir 4.600 km en handbike à travers l'Europe afin de collecter des fonds pour la recherche sur la moelle osseuse. L'ICM (Institut de recherche sur le Cerveau et la Moelle épinière) sera le destinataire de cette recherche. Si vous souhaitez soutenir son action et aider à la recherche, rendez-vous sur www.handikapp-nord.org

LE LIPOMASSAGE OU CELLUM6

On a testé pour vous !

C'est une méthode qui a fait ses preuves pour affiner sa silhouette assez rapidement. Mais la motivation reste la clé. ➔ **Christine VILNET**

Ne rêvez pas, la cellulite, toutes les femmes en ont, parfois dès l'adolescence. Ces petits (ou grands) bourrelets, cette peau un peu vaguée... même les mannequins, paraît-il, s'en préoccupent. Difficile d'y échapper, sauf à avoir une hérédité peu féminine, une alimentation de moineau et faire depuis toujours une gymnastique quotidienne adaptée. Même avec la lipoaspiration, opération médicale qui se dit définitive, la cellulite revient ailleurs. Le **Dr Philippe Blanchemaison**, phlébologue, nous le dit : "La cellulite c'est comme le diabète. On n'en guérit pas mais on peut l'équilibrer". Car, c'est une donnée biologique des femmes de stocker rapidement

peau. La méthode lipomassage n'est pas nouvelle mais elle a récemment amélioré son approche. Pour ceux (de plus en plus nombreux les hommes viennent pour réduire la cellulite masculine qu'ils ont surtout autour du ventre) et celles qui veulent savoir à quoi s'attendre, nous avons testé la nouvelle machine.

Comment ça se passe ?

Rendez-vous pris chez **Sabine Heurtebize**, une kiné de mon quartier qui fait ces lipomassages. Elle commence par me prendre en photo, corps de face et dos. Pour faire un avant/après mais aussi pour mieux visualiser les zones à désengorger. Après, pour que le massage ne soit pas douloureux, je passe une combinaison blanche en tissu de collant. Le collant cachant la cellulite, elle dessine au feutre noir des traits pour signaler les zones à travailler.

Le programme est lancé, le massage commence : plutôt confort-

table, même si l'on sait que la peau est légèrement soulevée et roulée, ça ne pince pas. Cela peut être un peu douloureux à certains endroits (le long des jambes) ; mais comme il ne faut pas que cela fasse mal, sinon on se crispe et ça ne marche pas, la kiné baisse le niveau. 40 mn en tout et un vrai travail physique (pour toutes les deux) sur chaque zone (cuisses, fesses, ventre). Car il faut aider la kiné en contractant ses muscles au fur et à mesure.



Avec le lipomassage, on diminue la cellulite...

En sortant, effet incontestable de légèreté. Au bout de 6 séances, flottement dans le pantalon et silhouette affinée. "Attention, me dit, en me quittant la kiné, pas de chocolat...". Mais patatras ! C'était la veille du week-end de Pâques.

Pourquoi cette machine ?

On la connaît sous le nom de **cellum6**, ou méthode d'endermologie, maintenant **lipomassage**. Depuis 15 ans qu'elle existe sur ce marché, la marque LPG a fait évoluer ses machines. Face à toutes les imitations, cette marque est présente dans de nombreux cabinets de kinésithérapeutes, assurant un suivi, une amélioration des machines et pratiquant des études sérieuses. 8.500 adresses environ en France.

Comment ça marche ?

C'est un massage réalisé par un(e) kinésithérapeute ou une esthéticienne qui a en main une tête de massage reliée à une machine qui ressemble à un gros aspirateur. Cet embout est muni de deux rouleaux qui massent dans plusieurs sens tandis que la peau est légèrement décollée pour accéder à la graisse sous-cutanée. Les cellules graisseuses y sont en effet compactées, enfermées dans le tissu conjonctif. Un effet de fauteuil *chesterfield* comme le dit joliment Sabine Heur-

tebize. Le but est de les déloger en les faisant bouger.

Le kiné a un programme dans sa machine ; il va choisir dans quel sens, à quelle vitesse, il faut tourner ces rouleaux selon les zones et le corps qu'il a sous la main. Cette tête de massage assez intelligente passe plus finement et plus profondément que les mains du masseur et s'en veut le prolongement. À cela s'ajoute l'effet mécanique du massage : en faisant bouger la cellulite, on relance la fonte des graisses. C'est une *gym des cellules graisseuses* selon l'expression de **Jocelyne Rolland**, kinésithérapeute formatrice de la méthode.

Ce qu'on peut en attendre

Pas d'effet magique : pour que ces massages soient efficaces, il faut que "les trois partenaires fonctionnent bien : la machine, le masseur et le patient", nous dit Sabine Heurtebize. La machine a plusieurs programmes, il faut savoir les utiliser à bon escient. Le kiné ou l'esthéticienne doivent faire les bonnes manœuvres (bien dosées, dans le bon sens). Enfin, le ou la patiente, et même si l'on dit que ce n'est pas nécessaire d'accompagner cette cure d'un régime, doit être motivé. "Pendant la cure, il ne faut pas finir son déjeuner sur un tiramisù sous le prétexte qu'on a dégonflé au sortir de la séance".



des réserves de graisses plutôt dans le bas du corps et d'avoir du mal à les déloger. Même avec des efforts (alimentaires et sportifs), certaines femmes n'arrivent pas à la réduire. D'où l'enjeu de cette méthode anti-cellulite : donner un coup de pouce pour affiner la silhouette tout en raffermissant la

SPECTACLE MUSICAL

Soweto

QUAND L'AMOUR CHANGE LE DESTIN DE TOUT UN PEUPLE

Karl the voice
Tanya Saint-Vai
Ralph Tamar

Olivier Angèle
Mimi Félixine
Laurent Viel
Orlane

CASINO DE PARIS

Vendredi 25 - Samedi 26 avril à 20h
Dimanche 27 avril à 15h

DEMANDEZ France-Soir

OFFRE DÉCOUVERTE 0,70€

VOTRE GRAND QUOTIDIEN NATIONAL

NOUVELLE FORMULE