

Notre expert



Pr Max Lafontan
chercheur
à l'Inserm

QUE VALENT LES MACHINES POUR REMODELER LE CORPS?

En institut, chez le kiné ou chez le médecin esthétique, quelles sont les meilleures machines ? Un point complet sur ces méthodes "belle silhouette". *Clara Ousset-Masquelier*

Les méthodes esthétiques pour mincir s'adressent à celles qui veulent améliorer leur silhouette, mais sans chercher à résoudre des problèmes de surpoids ou d'obésité, qui demandent une prise en charge plus globale. Les méthodes présentées dans ce dossier ciblent le raffermissement, la qualité de la peau et les bourrelets localisés.

Attention, enlever du gras à tout prix n'est pas l'objectif absolu ! Comme le rappelle Max Lafontan, spécialiste du

tissu adipeux à l'Inserm*, « dans environ 40 % des cas, le fait d'enlever de la graisse dans une région donnée – souvent fémorale chez la femme – peut enclencher une augmentation de la masse grasse dans une autre zone du corps. » Enlever du gras oui, mais à condition de refaire du muscle et d'en profiter pour revoir son alimentation.

Toutes les méthodes ne fonctionnant pas de la même façon, reste à choisir la vôtre. Le test ci-dessous permettra de mieux orienter votre choix.

* Institut national de la santé et de la recherche médicale.

TEST QUELLE MÉTHODE POUR MOI ?

Quel est votre objectif premier ?

- ▲ Mincir.
- ● Avoir une silhouette tonique.

Avez-vous des kilos à perdre ?

- ■ Non.
- ▲ Oui, j'ai 3 ou 4 kilos en trop.
- ▲ ● Oui, j'ai un surpoids plus important à éliminer.

Êtes-vous douillette ?

- Oui.
- ▲ Non.

Y a-t-il une zone qui vous gêne particulièrement ?

- ▲ Oui, j'ai un complexe sur une zone précise (ventre, culotte de cheval, genou...).

- Non, je veux m'alléger de partout.

Chez qui préférez-vous mincir ?

- Dans un institut de beauté.
- Dans un centre de remise en forme.
- ▲ Chez un kiné ou un médecin.

Par nature, vous êtes plutôt...

- ▲ Sédentaire.
- En mouvement.

Êtes-vous prête à suivre une hygiène de vie rigoureuse ?

- ■ Je suis prête à être régulière dans un protocole.
- ▲ Je veux le faire une fois et ne plus y retourner.

RÉSULTATS

PROFIL ●

Je veux gagner du muscle

Pour vous, pas question de retrouver la silhouette qui vous plaît sans une remise en mouvement complète. Vous êtes aussi prête à associer à votre protocole minceur, une hygiène de vie plus adaptée. Et vous avez envie de faire plus attention à votre alimentation. Les méthodes proposées pour ce profil participent au renforcement musculaire.

PROFIL ■

Je veux raffermer ma silhouette

Peut-être avez-vous eu un bébé il y a peu et votre peau s'est relâchée. Ou bien, à 35, 40 ou 50 ans, vous avez besoin d'un coup de pouce pour vous sentir à nouveau sûre de vous en maillot de bain. Pour retrouver de l'élasticité, sans forcément chercher à perdre des kilos... les méthodes proposées mettent toutes l'accent sur la fermeté de la peau et la fameuse peau d'orange.

PROFIL ▲

Je veux perdre des bourrelets

Vous avez des bourrelets qui vous gênent pour vous sentir bien dans votre peau et rentrer dans votre jean. Vous ne voulez pas franchir le pas de la liposuction, et vous cherchez des méthodes alternatives pour perdre ce petit ventre ou cette culotte de cheval indésirables.

Découvrez, page suivante, huit méthodes minceur et celle qui vous correspond le mieux selon votre profil.

8 MACHINES POUR RESCULPTER SA SILHOUETTE



LE BODYSCULPTOR
Le drainage corporel...
de la tête aux pieds.



LE CELLU M6
Le champion
du palper-rouler.



LE LIPOCONTRAST
Le chaud-froid-chaud.



LA POWER PLATE
Se muscler autrement.

PRINCIPE	Cet appareil associe la technique d'un champ magnétique et le drainage corporel par micropression. Plusieurs zones peuvent être traitées en même temps (bras, ventre, hanches, culotte de cheval, ovale du visage). Son plus : un effet relaxant.	Il s'agit du palper-rouler mécanique, dont la méthode s'est perfectionnée depuis toutes ces années, avec des protocoles qui ciblent le raffermissement cutané, l'élimination de la peau d'orange... La cliente enfle un panty pour faciliter le passage de l'appareil.	Un embout est appliqué et aspire légèrement la zone à traiter. Les adipocytes (cellules grasses) sont exposés 10 min à 41 °C, puis 35 min à 3 °C, enfin 15 min à 41 °C. Les zones souvent traitées : le ventre, les poignées d'amour, la culotte de cheval, l'intérieur des genoux.	Il s'agit d'une plateforme, qui génère des accélérations provoquant une contraction des muscles. Les exercices effectués permettent de mieux faire travailler les muscles que pendant un entraînement traditionnel. À terme, l'objectif est de raffermir la silhouette.
POUR QUI	Profil ▲	Profil ■	Profil ▲	Profil ●
PROTOCOLE	La cure traditionnelle prévoit 12 séances de 30 min pendant 4 à 6 semaines, à raison de 2 à 3 séances par semaine.	Compter 6 séances pour un déstockage gras, et un raffermissement cutané à partir de 12 séances.	1 à 2 séances à 30 jours d'intervalle.	2 séances de 30 min par semaine.
RÉSULTATS	Une étude clinique sur 22 personnes a constaté des pertes centimétriques réelles (jusqu'à deux tailles).	Les études sont nombreuses et prouvent des résultats positifs dès la première séance sur la rétention d'eau, puis quelques séances sur la fermeté et l'amélioration de la peau d'orange.	Environ un tiers du bourrelet est censé disparaître. Les résultats ne sont jamais visibles immédiatement, mais 80 % du résultat final doit être évident au bout de 20 jours.	Des études prouvent que l'utilisation régulière de la Power Plate, en complément d'un régime alimentaire, permet une perte de poids et une diminution de la graisse viscérale.
BUDGETS	570 € la cure de 12 séances de 30 min.	30 € les 15 min. Au total, 360 € pour 12 séances.	De 200 à 400 € la séance, selon le praticien et la zone traitée.	30 € la séance de 30 min. 250 € les 10 séances.
OÙ	Dans les centres de remise en forme.	Dans les centres de beauté, les spas ou chez le kiné. Liste sur lpgsystems.fr	Chez le dermatologue ou le médecin esthétique.	Centres de remise en forme (powerplate.fr).
CONTRE-INDICATIONS	Le port d'un stimulateur cardiaque, la grossesse, des problèmes veineux importants sont à signaler.	Problèmes de microcirculation.	Maladie de Raynaud, urticaire au froid, problèmes circulatoires... La zone concernée ne doit pas être inflammée.	Grossesse ou accouchement récent. En cas de doute, ne pas hésiter à consulter son médecin.