

## soins du corps

Nos rondeurs mal placées, une fatalité? Pas sûr... Grâce à des techniques médicalisées qui ont fait leurs preuves, on peut aujourd'hui les faire disparaître sans avoir recours à la chirurgie.

# Je veux des belles cuisses

**T**aille-moi les hanches à la hache, j'ai trop mangé de chocolat...», entend-on sur les ondes. Dans un de ses textes, la jeune chanteuse française Olivia Ruiz, pointe ainsi du doigt l'éternel problème féminin : la culotte de cheval. Dans ce domaine, que l'on soit ronde ou mince, même combat ! Car toutes les morphologies sont touchées : le stockage de la graisse à cet endroit est une caractéristique sexuelle secondaire, sous l'influence des œstrogènes, et non une pathologie. On peut bien sûr surveiller son alimentation, pratiquer une acti-

tivité physique régulière et se tartiner de crèmes minceur, mais cela ne suffit pas toujours.

### DES TECHNIQUES OPTIMISENT LA FONTE DE LA GRAISSE

Heureusement, avant d'envisager une liposuction, des alternatives anticapitons méritent d'être essayées. Seules restrictions : ne pas être enceinte, ne pas porter de pacemaker, ne pas souffrir de troubles circulatoires importants, ni d'affection du foie et autres pathologies graves. Levée de rideau sur ces techniques de pointe. ■

SOPHIE VIGUIER-VINSON





Indolores, les ondes détruisent les amas graisseux sur la zone à traiter, ici le ventre.

## Ultra-ciblés les ultrasons

### COMMENT ÇA MARCHE ?

Déjà utilisés pour réaliser les échographies ou réduire les calculs rénaux, les ultrasons s'avèrent efficaces dans la destruction de la couche graisseuse (lipolyse). La méthode Ultrashape les exploite sur un mode basse fréquence et de manière focalisée pour potentialiser leur action. Grâce à un impact ciblé, la lipolyse s'effectue à 1,5 cm de profondeur en provoquant la rupture de la membrane des adipocytes et la libération des triglycérides. La graisse rompue est alors dirigée vers le foie pour être éliminée normalement par l'organisme.

**LES AVANTAGES** Une manière efficace de s'attaquer aux couches profondes de l'amas graisseux. La technique est indolore et sans effet secondaire.

De plus, elle est peu contraignante puisqu'il suffit de trois séances à un mois d'intervalle.

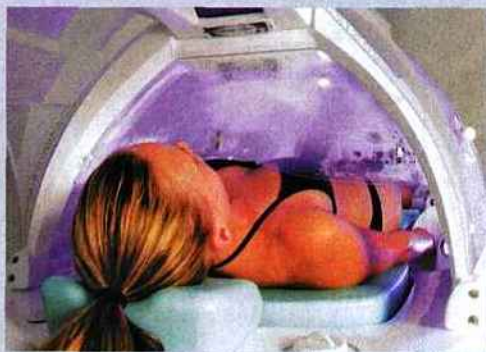
**LES INCONVENIENTS** On ne vient pas à bout de l'aspect peau d'orange en surface et il faut prévoir des séances de massages LPG (palper-rouler) ou encore des infrarouges.

### COMBIEN ÇA COÛTE ET OÙ S'ADRESSER ?

De 2000 à 3000 € les trois séances. Plus d'informations sur [www.ultrashape.fr](http://www.ultrashape.fr)

**ET AUSSI...** Le Cellusonic : émission d'ultrasons + drainage, 79 € la séance. Institut Cellusonic, tél. : 01 40 59 60 00. Ou encore le Power 517 : combinaison de la technique Power Plate avec celle du Narl 517, appareil émettant des ultrasons, 1000 € les 15 séances pour deux zones, tél : 0 820 30 35 40.

La combinaison infrarouges et sudation déclenche un drainage en profondeur.



## Lissant le laser

### COMMENT ÇA MARCHE ?

Après une anesthésie locale, on introduit à l'intérieur du tissu graisseux sous-cutané à traiter une fibre optique, qui va littéralement faire fondre la graisse. Les adipocytes absorbent la lumière, ils s'échauffent et se dissolvent. Progressivement, l'organisme élimine ce qui a été liquéfié et le volume diminue. La peau se rétracte et se lisse enfin quatre à six mois plus tard. Cette méthode s'adresse aux culottes de cheval les plus incrustées et présentant une surface dure.

**LES AVANTAGES** Une seule séance pour en finir avec la culotte de cheval, c'est tentant. En plus, c'est indolore et il n'y aurait pas d'effet secondaire.

**LES INCONVENIENTS** Le prix élevé ! De plus, il faut s'armer de patience avant d'observer les

résultats définitifs. Programmer la séance longtemps avant la période maillot de bain. Cette méthode ne convient pas pour la culotte de cheval molle et si la cellulite s'étend sur l'ensemble de la cuisse.

### COMBIEN ÇA COÛTE ET OÙ S'ADRESSER ?

Environ 2000 € la séance unique, Osyris. Tél. : 03 20 67 59 78.

La fibre optique dissout les adipocytes en une seule fois.



## Drainants les infrarouges longs

### COMMENT ÇA MARCHE ?

Les infrarouges correspondent à un rayonnement électromagnétique. Émis à une certaine longueur d'ondes, ils mobilisent les cellules. Ils ont une action drainante et favorisent la délocalisation des graisses. La méthode Kinomose, mise en place par les kinésithérapeutes, les combine avec d'autres techniques. Un bilan permet de cibler les besoins afin d'établir un programme à base de micronutriments. Viennent ensuite les massages pour remodeler localement la culotte de cheval. On finit par le caisson d'Hydrofusion émettant des infrarouges longs, et une vapeur hammam.

**LES AVANTAGES** Une cure minceur globale avec des résultats sur la culotte de cheval et un véritable effet antistress.

**LES INCONVENIENTS** La méthode n'est pas très adaptée aux femmes minces qui voudraient perdre leur culotte de cheval.

### COMBIEN ÇA COÛTE ET OÙ S'ADRESSER ?

Environ 550 € les 12 séances. Tél. : 0825840830.

**ET AUSSI...** Inovo est une technique avec infrarouges diffusés dans un caisson après application d'une poudre de céramique – qui permet de cibler les ondes choisies – et d'un gel minceur. Environ 60 € la séance. Tél. : 0 821 21 40 30.



## soins du corps

>>>

### 4 CONSEILS POUR OPTIMISER LES RÉSULTATS

**1 Surveillez votre hygiène alimentaire** et réduisez votre consommation de sucres rapides.

**2 Buvez de l'eau** (2 litres par jour), surtout après le traitement. On active ainsi l'élimination des cellules graisseuses déstockées, et on lutte aussi efficacement contre la rétention d'eau.

**3 Massez-vous les cuisses** tous les matins, et de bas en haut pour améliorer la circulation sanguine.

**4 Reprenez une activité sportive**, marchez le plus souvent possible, mettez-vous au vélo... Profitez-en pour enfiler un legging de compression, sorte de caleçon doublé de picots masseurs pour drainer et remodeler les zones rebelles (Lymphotonic 92,50 €. Plus de renseignements sur [www.lymphologics.com](http://www.lymphologics.com)).

**90%**  
des femmes seraient  
concernées par la cellulite,  
le plus souvent localisée en  
haut des cuisses.

## Raffermissant le massage profond



▲ Prises entre deux rouleaux, les graisses sous-cutanées fondent. Les tissus se raffermissent et, en surface, la peau d'orange s'atténue.

### COMMENT ÇA MARCHE?

L'endermologie et la technique LPG du palper-rouler-aspirer permettent de s'attaquer aux graisses sous-cutanées en les cassant. Petit rituel : photo pour immortaliser le point de départ, bilan palpatoire, collant à enfiler et sangles pour des mouvements ciblés. La nouveauté, c'est la rotation indépendante des deux rouleaux qui assurent le massage. Selon les sens d'utilisation, on active la fonte de la graisse ou on raffermi les tissus.

**LES AVANTAGES** La technique optimise l'action du palper-rouler pour une réduction du volume et de l'aspect capitonné. Quasi indolore et ça détend!

**LES INCONVÉNIENTS** Le principe reste insuffisant quand la culotte de cheval est massive et s'accompagne d'une surcharge pondérale importante.

### COMBIEN ÇA COÛTE ET OÙ S'ADRESSER?

Environ 50€ la séance d'une demi-heure. Il faut compter un minimum de six séances. Tél. : 0 800 803 806.

**ET AUSSI...** La technique du VelaSmooth combine massages profonds par aspiration, infrarouges longs et radiofréquence pour une action ultra-ciblée sur la culotte de cheval. Compter une dizaine de séances, de 60 à 100 € l'une. Tél. : 02 32 48 07 99.

BSP / MENTAL / F. LANGE / SIC / MARIE-CLAIRE / DR

## Liquéfiantes les injections

### COMMENT ÇA MARCHE ?

On ne retire rien mais on ajoute. Le médecin injecte de la phosphatidylcholine, un produit à base de soja et de déoxycholate. Par une réaction biochimique, il liquéfie les graisses, qui sont acheminées vers le foie pour être éliminées.

**LES AVANTAGES** La méthode serait particulièrement efficace pour éliminer le surplus graisseux en profondeur. Seulement trois phases d'injection sont généralement nécessaires.

**LES INCONVÉNIENTS** Attention, ce produit, utilisé dans certains pays européens pour traiter les embolies graisseuses, ne dis-

pose pas d'AMM (autorisation de mise sur le marché) ni pour cette indication, ni pour la cellulite. Le médecin vous fera donc signer une décharge. De plus, des effets secondaires sont à prévoir : des rougeurs au début, des gonflements possibles et quelques bleus. Il faut attendre six semaines après les injections pour observer des résultats.

### COMBIEN ÇA CÔÛTE ET OÙ S'ADRESSER ?

1500 € les trois phases d'injections, espacées de huit semaines chacune. Tél. : 01 42 88 86 06 ou [www.network-lipolysis.com](http://www.network-lipolysis.com)  
**ET AUSSI** La Médisculpture propose des injections compo-

sées de sérum physiologique, d'eau distillée et d'un anesthésiant, dont l'action mécanique fait éclater la cellule graisseuse. Injections combinées avec Médisculpt pour regalber la silhouette : infrarouges + électrostimulation. Prévoir 5 séances d'injections et 7 séances Médisculpt à partir de 100 € chaque. Tél. : 0 820 202 202.



▲ Le produit injecté liquéfie les amas graisseux en profondeur.

Rejoignez-nous sur

