

CORPS

FORME, TONUS ET FERMETÉ TOUTE L'ANNÉE !



BRONZÉE, MINCE, DYNAMIQUE, EUPHORIQUE ET GONFLÉE D'ÉNERGIE... L'ÉTÉ A AVIVÉ VOS SENSATIONS. LE SOLEIL A BOOSTÉ VOS ACTIVITÉS PHYSIQUES, VOTRE CORPS S'EN RÉJOUIT : PLUS FERME, PLUS TONIQUE, GALBÉ À SOUHAIT. IL VOUS FAUT MAINTENANT JOUER LES PROLONGATIONS.

Par Martine Carret

29 % de Français sont en surpoids et 12,5 % sont obèses. Le diabète guette (27 000 décès/an), les maladies cardiovasculaires menacent (180 000 décès/an), l'hypertension s'affole. La France mange trop, boit trop d'alcool mais pas assez d'eau*... Heureusement, la prise de conscience des excès est réelle et 80 % des Français qui pratiquent un sport le font par souci de «santé», pour garder la ligne (49 %) ou perdre du poids (35 %)**.

Les clubs de remise en forme ont intégré ces données et adapté leurs services aux demandes, notamment à celles des femmes stressées et peu disponibles. Aujourd'hui, le matériel est spécifique. Avec des machines et des circuits étudiés pour la morphologie féminine, une petite séance le midi suffit à s'entretenir.

«Un membre restera dans une salle et sera fidèle à une enseigne s'il se sent bien, confie Michel Parada, directeur général de Fitness First.

Il reconduira son abonnement si ses objectifs de forme/santé sont atteints.» Dehors ou en salle, salsa ou ballons, poids ou haltères, avec ou sans coach, devant votre TV ou en plein air, avec des copains/copines ou en solitaire, cours collectifs ou appareils de cardio-training... Les choix sont infinis. Vous pouvez passer un mois sans réitérer les mêmes exercices, les mêmes séquences. Il suffit juste de vouloir entretenir votre silhouette au quotidien, de travailler les groupes musculaires récalcitrants (abdos, cuisses, fessiers, taille).

Sans oublier que si les yeux sont le miroir de l'âme, la peau recèle la mémoire de nos abus. Que ce soit trop ou pas assez de nourriture ou de soleil, ou un manque d'exercice, elle a vite capitalisé les erreurs de l'été. Pour que la balance ne penche pas en votre défaveur au niveau de la peau ou des muscles, suivez notre programme de restauration corporelle globale.

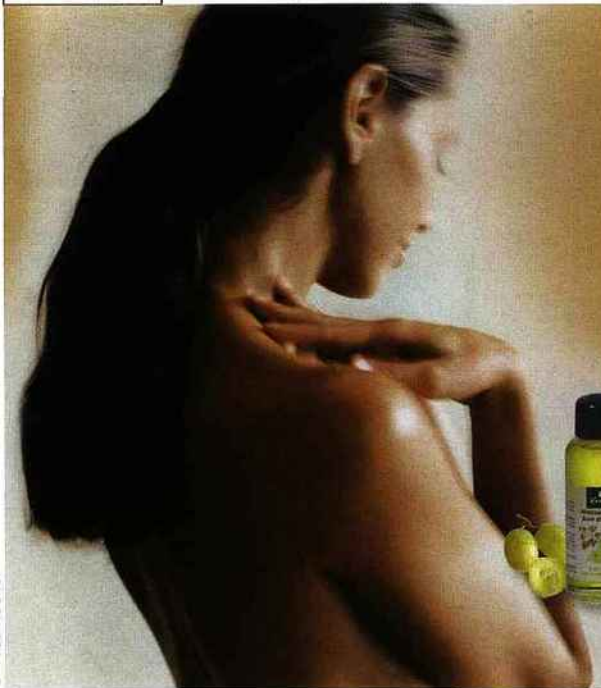
DIAGNOSTIC.

Imaginez une machine qui puisse calculer vos besoins en hydratation, en capital soleil et en conseils diététiques? Vous en avez rêvé? Les laboratoires Galénic l'ont mise au point. Au retour de l'été, ce dermo-analyseur D4A est idéal pour connaître l'état général de votre organisme.

Une conseillère établit le diagnostic grâce à un stylet et des patchs qui permettent de mesurer l'hydratation de votre peau (corps et visage). Enfin, un système de capteurs analyse votre masse grasse/maigre et ce, grâce à une sonde que vous tenez à bout de bras. À vous ensuite de cibler vos efforts.



* Enquête du Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (CREDOC). Seuls 27% des adultes boivent un minimum de 1,5 l/jour. ** Enquête IPSOS/Form'Expo 2008.



© Yves Rocher

GESTE N° 2. JE PRENDS MA CELLULITE EN CHARGE...

C'est décidé: vous entamez la cure Kneipp. Un programme motivant, sur 15 jours, basé sur des actifs très concentrés, extraits de pépins de raisin et de fruits de santal. Vous préparez votre peau en la gommant 1 à 2 fois par semaine. Vous appliquez une huile de massage chaque soir. Vous complétez avec un bain spécifique et une crème à appliquer le matin. L'utilisation conjuguée de ces quatre produits va stimuler votre microcirculation et favoriser le désengorgement de vos tissus.



Kneipp.
Douche peeling, 200ml : 9,90€.
Huile de massage, 100ml : 16,50€.
Bain douceur, 100ml : 9,90€.
Crème Intense, 200ml : 15,90€.

BELLE DE HAUT EN BAS.

GESTE N°1 : JE NOURRIS MA PEAU.

Peau de velours, douce, soyeuse et attirante. Après avoir rayonné tout l'été, vous aimeriez resplendir lorsque l'automne arrive? Rester sexy, c'est possible. Hydratez-vous sans complexe, en remontant des pieds jusqu'aux cuisses pour favoriser la pénétration de la crème et activer votre circulation sanguine. Variez les plaisirs en appliquant tout de suite après la douche une huile 100% naturelle, une crème à la texture onctueuse et légère, un fluide hydratant, une brume ou toute autre matière que vous préférez. Le choix est vaste!



Plante System.
Velouté hydratant corps, tube de 150 ml : 17€.
Huile exquisite, flacon de 50 ml : 13€.

Galénic. Crème légère Nectalys au nectar de fruits. Doseur airless, 50 ml : 24€.



GESTE N°3 : JE DORLOTE MES JAMBES.

Trop souvent oubliées mais si souvent sollicitées, les jambes souffrent d'un mauvais état général. Chevilles et mollets gonflés sont le lot d'un tiers des Français. Les pieds ont le pouvoir et la douleur de supporter le poids de votre corps. Soignez-les donc avec un regain d'attention. La chaleur risque de les avoir rendus inconfortables.



Weleda.
Un gel au cuivre à l'efficacité incroyable. Non gras, avec une odeur délicieuse en prime. Flacon 200 ml : 10,50€. À compléter en institut, à l'espace Weleda, avec le massage Points Réflexes des Pieds (30 min). 45€.



Yves Rocher. Un gel aux huiles essentielles de lavande et de menthol poivré. Un effet coup de froid pour soulager immédiatement. Flacon 100 ml : 10,50€. À compléter en institut avec un soin Yves Rocher Jambes lourdes (30 min). Tarif variable selon les régions.

ET DU CÔTÉ DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES? »»»

J'ÉLIMINE.
Avec Guarimate, perte de poids d'Arkopharma. 180 gélules : 39,90€.

JE DRAINE.
Mon système hépato-biliaire avec Quantadraine de PhytoQuant. 60 gélules : 26,50€.

JE MINCIS.
Avec Slim Day Nopal de Vit'All+. Flacon de 90 comprimés : 30,60€.

J'HYDRATE ET JE MINCIS.
Avec Capsules Minceur de Jean d'Estrées. 30 comprimés : 24€.

JE FORTIFIE.
Peau, ongles et cheveux avec Trichabiol de Phytodess. Boîte de 60 gélules : 22€.





© Nuxe

QUE ME PROPOSENT LES INSTITUTS?

DU FROID CHEZ NUXE.

Pour empêcher la silhouette de s'alourdir, Nuxe a imaginé des soins spécifiques de 90 minutes baptisés Tonific. Le premier est ciblé «minceur anti-eau». Jambes, abdomen et pieds sont traités. L'esthéticienne alterne lissages et pétrissages. Une huile de massage minceur aide à évacuer l'eau retenue dans les tissus. Un drainage spécifique est effectué ensuite en utilisant la méthode de pressothérapie à froid. Les jambes sont enveloppées dans des bandes de tissus imbibées d'une solution réfrigérante. Des boîtes de pressothérapie et une ceinture permettent aux produits d'agir. Un dernier massage est effectué. Le second soin «anti-cellulite» cible ventre, hanches, tailles, fesses et cuisses. Pétrissages, palper-rouler et plisser-rouler sont alternés.

À Paris, au Spa Nuxe, 32 rue Montorgueil et au Printemps de la Beauté. Au Touquet, au Spa Westminster. 135 € pour 90 min.

DES COUPS DE... BAMBOU CHEZ DESSANGE.



© Dessange

Effleurages et manœuvres de drainage s'enchaînent pour évacuer les toxines et améliorer la circulation des liquides. Ce soin drainant et amincissant, tout en étant anti-peau d'orange, est effectué en exclusivité dans les salons Dessange. L'esthéticienne travaille à la main et avec du bois de bambou. Pour conclure, la peau est lissée avec une huile sèche aux parfums d'orange et de citron.

Dans les Instituts Dessange. Soin drainant aux bambous de 60 min, 88 € à Paris et 68 € en province.

DE L'EAU DE BORA BORA CHEZ ALGOTHERM.

Prélevée à 900 mètres de profondeur, à Bora Bora, cette eau salée du Pacifique sud a révélé ses qualités cicatrisantes. Le soin commence par une exfoliation totale au sucre suivie d'une douche. Le massage est ensuite effectué en utilisant une aumônière en coton et lin. «Elle renferme une algue Chondrus crispus, connue pour ses vertus de stimulation des énergies», explique Émilie, esthéticienne à l'I-Spa. Chauffée dans de l'huile biphasique, l'aumônière est également décontractante. On sent les points de tensions sur la cliente et on stimule les méridiens en fonction des problèmes: estomac, colonne vertébrale...» La combinaison de techniques de massage occidentales, asiatiques et tahitiennes (étirements + chaleur) réveille le corps dans son entier, le remet en route et permet d'affronter l'automne. Petite touche finale: l'application de la crème Divine, «pour hydrater la peau, prolonger et sublimer le bronzage», conclut Émilie.

Bora Bora Deep Blue Massage. 90 min, 150 € à l'I-Spa, Grand Hôtel Intercontinental, Paris.



© Algotherm

DES HUILES ET DES VITAMINES CHEZ CLARINS.

Sur la base de techniques héritées du fondateur Jacques Courtin-Clarins et qui ont évolué à la suite des nouvelles connaissances scientifiques, Clarins a conçu un soin rénovateur qui s'adapte parfaitement à la rentrée. «Nous commençons par une consultation pour définir les besoins de la peau, cibler et personnaliser le soin», explique Dominique Rist, directrice internationale développement soins. Si la personne a abusé du soleil, elle trouvera de la douceur. Une mise en condition de détente effectuée avant le soin permet de meilleures circulations du sang et des énergies. La cliente est détendue et le soin optimisé. Le sérum Corps peau neuve et la crème Lift fermeté donneront un aspect plus lisse et plus jeune à la peau. Et, si les jambes de la cliente ont tendance à gonfler, l'huile anti-eau sera bénéfique.» Manœuvres drainantes sur l'ensemble du corps, relance du retour veineux. Touche finale avec la relaxation du dos (huile Relax) et de l'Eau dynamisante ou ensoleillante pour prolonger l'esprit des vacances.

Soin Jeunesse du Rajasthan, dans les instituts Clarins ou Espace Beauté Clarins. 60 min, 90 €.



© Clarins

J'ai testé le BRUNCH BEAUTÉ...

PRENDRE LE TEMPS, SE FAIRE PAPOUILLER ET PAPOTER ENTRE COPINES DANS UNE AMBIANCE CHIC MAIS DÉCONTRACTÉE, C'EST DÉSORMAIS POSSIBLE DEUX DIMANCHES PAR MOIS AVEC LE BRUNCH BEAUTÉ DE THÉMAÉ. 2 H 30 DE BONHEUR ALLIANT PLAISIR DES PAILLES ET DÉTENTE ABSOLUE. *Par Diana Béraud*



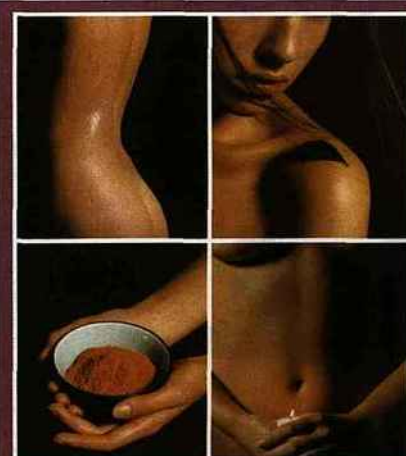
© SPA Thémaé

Rendez-vous pris dimanche, 11 h. Lors du premier Spa-Ing (2007), Thémaé a reçu le prix du meilleur spa et, dès la porte franchie, on comprend pourquoi : déco épurée type loft, accueil chaleureux et un doux parfum d'ailleurs. La quiétude de ce cocon raffiné nous enveloppe. Au croisement de nombreuses influences, Thémaé évoque le zen japonais, la dynamique chinoise et la chaleur marocaine avec, pour fil rouge, le thé, plante emblématique de l'Asie aux multiples vertus.

Après m'être mise dans l'ambiance en découvrant l'un des thés de l'originale marque ThéOdor, une masseuse vient me chercher en toute discrétion pour me conduire vers l'une des 9 salles de massage. Là, comme un Theishu (maître de thé japonais), elle prépare un bain de pieds : ce lavage, rituel hautement symbolique, est le point de départ vers une relaxation profonde. La praticienne pose de bonnes questions et reste attentive au moindre de mes souhaits : ai-je une zone particulièrement douloureuse, peut-elle masser mon visage, doit-elle éviter un point précis, suis-je plus une adepte des

gestes lents ou plus profonds ? Après ces prémices, le massage oriental peut commencer. Avec des gestes lents, doux et enveloppants, ce massage libère le corps de ses tensions en travaillant doucement les muscles et la peau. Divin ! Je lâche prise, mon esprit s'évade vers de chauds antipodes et mon corps devient chamallow. Je ne vois pas le temps passer et, une heure après, la masseuse me ramène doucement à la réalité au son d'un tintement de cloche et par un nuage de brume de thé. «Prenez tout votre temps» me susurre-t-elle. Moi qui suis arrivée un peu flagada, j'ai l'impression que la fatigue a été chassée, ma peau sent bon, elle est douce à croquer. Le Baume des 4 thés est une vraie merveille.

Il est temps de rejoindre Elodie, l'amie qui m'a accompagnée, pour passer à une gourmandise d'un autre type, le brunch préparé par Lémoni Café. Au programme des réjouissances, mini-viennoiseries, chouquettes, jus d'orange-ananas avec un soupçon de menthe fraîche, salade de quinoa et saumon, sans oublier le dessert, mousse au chocolat ou salade de fruits et, bien sûr, du thé à volonté !



© Ella Baché

DES ÉPICES CHEZ ELLA BACHÉ.

Des actifs à base de cumin noir et de paprika pour régénérer, des agents lipo-réducteurs et désinfiltrants (lianes du Pérou et du Condor, ginkgo, thé de Java, caféine) pour agir contre la disgracieuse cellulite. Le soin est conçu pour stimuler l'organisme, évacuer les toxines et les graisses. Un masque au cacao est appliqué, puis un second, à base de menthe-badiane, qui décongestionne et tonifie. Il est recommandé d'effectuer 2 séances/semaine pour démarrer un processus d'amincissement.

Soin Moment fondant, dans les instituts Ella Baché.
90 min : 105€ ou 120 min : 140€.



© SPA Thémaé

SPA THÉMAÉ

20-22, rue Croix des Petits Champs
75001 Paris
Tél : 01 40 20 48 60
Brunch Beauté : 115€.

SHOPPING CHEZ MOI JE COMPLÈTE AVEC...



1. «Joli ventre» de L'Occitane en Provence. Tube de 150 ml, 30€.
 2. Crème réconfortante pour le corps. Boutiques Chantelle exclusivement. 40€.
 3. Crème raffermissante «Rice» de Douglas. 200 ml, 32€. 4. «Huile Anti-Eau» de Clarins. Flacon 100 ml, 43€.
 5. «Body Dream» de L4Y. Flacon de 15 ml, 58€. 6. «Magistrale» de Lancôme. Tube de 200 ml, 60€.
 7. «Tonicif Minceur» gel-crème concentré de Nuxe. Tube de 200 ml, 28,50€.
 8. Huile de massage minceur. Flacon de 100 ml, 21,50€.
 9. Gamme «Vital Feeling» de Gatineau. Sculpt Perfect Corps. Tube 200 ml + outil de massage, 40€.
 10. Élixir à l'eau des profondeurs de Bora Bora. Algothorm. Flacon de 100 ml, 32,50€.
10. «Perfect Sculpt» de Decléor. Gel buste avec effet tenseur. Flacon-pompe 50 ml, 38€.

CÔTÉ BEAUTÉ CHIC

- **Soin Dior Jeunesse Corps.**
Un modelage minceur pour une action anticellulite du ventre et de la taille et un renforcement de la silhouette. 90 min, 160€.
- **Soin Lancôme Cocktail d'automne.**
Un rituel de massage régénérant pour rétablir les flux énergétiques sur le visage comme sur le corps. 180 min, 205€.
- **Soin Carita Rénovateur Revitalisant Corps.** Enveloppement et massage aux galets chauds pour redonner tonus et éclat à la peau. 90 min, 135€.

CES MACHINES QUI NOUS VEULENT DU BIEN

N'attendez pas de ces machines super-sophistiquées des résultats fulgurants ou spectaculaires. Pas de miracle au menu ! Ce n'est ni de la science-fiction ni une série télévisée qui jouerait «avant-après». Elles sont là pour vous aider à déstocker, faire fondre votre cellulite. Mais ne rêvez pas : aidez-vous, aidez votre corps à mieux bouger et les machines vous seront utiles. Ne vous gavez pas de pizzas ou de barres chocolatées en pensant que ces engins feront tout à votre place !

► « JE ME SURVEILLE TOUTE L'ANNÉE. »

Kinésithérapeute à Paris, dans le XVII^{ème} arrondissement, Sabine Heurtebize ne pourrait plus se passer de son appareil fétiche : le Cellu M6, qu'elle a découvert il y a dix ans. Convaincue par cette méthode dite LPG (lipo-massage), elle arrive même à considérer son outil de travail comme sa «troisième main».



© LPG

Le principe ? Un palper-rouler qui s'effectue avec des rouleaux motorisés indépendants. Le praticien dose en fonction de l'action recherchée : diminution de la cellulite, raffermissement des tissus, remodelage.

«Au retour de vacances, il ne faut pas replonger et oublier qu'on a un corps sous les vêtements ! Je conseille d'entretenir la silhouette en effectuant une séance de lipo-massage par mois, voire toutes les 5 semaines, ce qui n'est pas trop contraignant. Cette séance apportera un bien-être immédiat, réactivera le mécanisme des cellules graisseuses et évitera qu'elles ne se placent en mode «paresse». Et, comme votre kiné vous connaît, il vous aidera à vous surveiller. Cela vous évitera de constater trop tard une petite prise de poids.»

Tablez sur une dizaine de séances. 50€/séance.

► JE DRAINE.

Difficile d'échapper à la vague Cellusonic. La première consultation, qui est offerte, a séduit plus d'une femme. La méthode est basée sur les ultrasons. Émis à la fréquence très précise de 3,20 MHz, ils liquéfient les cellules graisseuses qui sont ensuite, grâce à la dépressologie, drainées et évacuées par les voies naturelles. Sept zones au choix peuvent être traitées, selon les desiderata de chacun/chacune :

ventre, cuisses, fesses, genoux, bras... À chaque fois, pesée et mesures obligatoires. Les premiers résultats sont visibles à la troisième séance.

Comptez 79€/séance.



© Institut Cellusonic

► LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE.

L'engouement pour les plateformes de renforcement musculaire va crescendo. La plus connue est la Power Plate. Ce qui séduit ? Peu d'efforts à fournir, des résultats en peu de temps. La vie moderne, les trajets pour se rendre au travail, le temps qui file... imposent de rentabiliser son temps d'efforts.

L'idée ? On monte sur une machine qui se met à vibrer et osciller selon des programmes pré-définis et pré-établis. Le maintien en équilibre sollicite les muscles dont le travail se met en place naturellement. Le métabolisme de base augmente, les dépenses caloriques s'élèvent et le tissu adipeux se réduit à terme. Centres de remise en forme ou kinésithérapeutes sont équipés. Selon les endroits où vous vous trouvez, des forfaits sont appliqués. Avec plus de 250 centres équipés à travers toute la France, vous ne devriez pas avoir de mal à trouver votre bonheur. Les séances durent peu de temps, il est donc possible de pratiquer durant la pause-déjeuner.



© Power Plate

« J'AI TESTÉ », PAR MARC B., 42 ANS.

« Contrairement à ce que je pensais, il ne suffit pas d'attendre que cela se passe ! L'effort est là, il faut tenir la même position entre 30 et 60 secondes en fonction de son niveau et de ses objectifs. Pour certains exercices : abdos ou dorsaux, la minute paraît parfois bien longue. On sent que l'on force. Le lendemain, pas de courbature douloureuse. Je sens en revanche que les abdominaux et les triceps en particulier ont réellement travaillé. »

SHOPPING JE DÉTENDS MES MUSCLES AVEC...



Après l'effort, le réconfort. Avec une huile de bain spéciale « muscles et articulations » de **Florame** pour mieux se détendre. Flacon de 150 ml, 17,95€.

Et, pour éviter les courbatures et accélérer la récupération musculaire, l'application d'une huile de massage appropriée n'est pas inutile. Huile de massage **Weleda** à l'arnica. Flacon de 50 ml, 6,80€.



Un traitement local d'appoint, avec une pommade myorelaxante, **Srilane®**, qui favorise récupération et détente. Tube de 60 g, entre 4,5 et 6€ selon les pharmacies.



PAS LE TEMPS? PAS DE FAUSSE EXCUSE...

Allez, avouez. Quand il s'agit de trouver des excuses pour ne pas faire de sport, tous les prétextes sont invoqués. Il y a toujours mieux à faire. Fatigue, moral en berne, salle de sport trop loin, pas le bon jour, pas le bon cours. Eh bien, si vous n'allez pas au devant du sport, c'est lui qui s'invite chez vous. On pédale, on rame, on s'agite devant son écran de télé. Vous allez évidemment objecter que vous n'avez pas la place de ranger dans votre une pièce-cuisine des engins de guerre contre les kilos ? Même cet argument n'est pas une excuse. Vous doutez ? Lisez la suite...

► RAMER SANS EAU.

De l'aviron dans votre salon ? Et sans eau en plus. Non, personne n'imaginera que vous avez abusé du pastaga si vous racontez une telle histoire. Le Water Rower est un rameur hydraulique dont l'intensité des efforts varie en fonction du volume d'eau que vous avez inséré dans le réservoir. Vous dosez vos efforts, vos muscles du haut du corps sont sollicités à 80% : taille, sangle abdominale, biceps, dos... Le jour où vous êtes un peu moins en forme, vous diminuez l'intensité du programme. Et, si cela vous amuse, vous pouvez même connecter votre machine à Internet et participer à des courses en ligne.

Water Rower, à partir de 1 299€, variable selon les distributeurs.



► S'ENTRAÎNER SANS ESPACE.

On connaissait les clic-clac, les lits pousoirs, mais là... il s'agit d'une armoire qui se transforme en salle de gym, offrant une trentaine d'exercices possibles, que ce soit pour le travail du haut ou du bas du corps. Une fois pliée, elle s'intègre au mobilier. Dimensions de l'armoire Belize ConvertGym BH Fitness : 55 x 55 x 212 cm. 220 kg. 2 990€.

► BOUGER SANS BOUGER.

Pour ceux qui ont l'habitude des consoles de jeu et des manettes, la plate-forme Wii Fit devrait combler leurs attentes. Son accessoire principal, la Wii Balance Board, permet d'évaluer votre condition physique. Elle mesure votre IMC (indice de masse corporelle) et analyse votre niveau de forme. À vous ensuite de choisir vos objectifs : musculation, tonicité, souplesse. Regroupés en 4 thèmes (aérobic, équilibre, gymnastique, yoga), plus de 40 exercices s'affichent sur l'écran de TV auquel vous avez branché votre console. Un coach virtuel vous encourage et vous prévient si votre position n'est pas la bonne. Vos résultats sont enregistrés, vous pouvez ainsi prendre conscience de votre progression. « Mon fils m'en a offert une pour mon anniversaire, témoigne Évelyne, 46 ans. J'en suis ravie. Je travaille très tôt le matin, alors, le soir, avec trois ados à la maison, ce n'est pas simple : j'ai encore du travail. La Wii me permet de prendre un peu de temps pour moi, au moment où je le peux. »

Le + : vous vous entraînez quand vous voulez, même à minuit si cela vous chante.

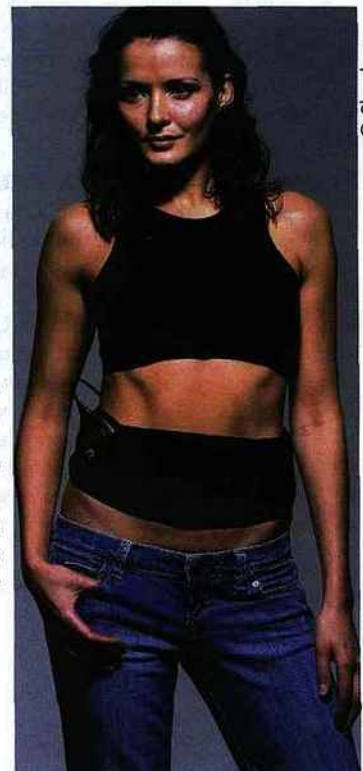
Le - : la motivation ne risque-t-elle pas de faiblir ? La solitude ne va-t-elle pas finir par peser ? Il faut être animé d'un esprit ludique pour apprécier l'engin et ses programmes.

Wii Fit : 90€. S'utilise avec la console Wii, vendue séparément, 249€.

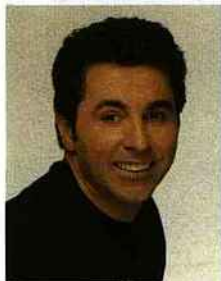


► SE MUSCLER SANS EFFORT.

Un short, une ceinture ou un brassard, selon les éléments du corps que vous souhaitez voir développer/diminuer ou/et affiner, tonifier (bras, cuisses, fesses...). Le principe de Slenderstone est basé sur l'électro-stimulation. Vous le branchez, vous programmez votre séance, et vos muscles commencent à se contracter. Le short, par exemple, contient 4 programmes évolutifs de 20 à 30 minutes maximum. Sachez que, durant ce laps de temps, vos fessiers se contracteront plus de 200 fois. Donc, même si vous êtes installée devant votre ordinateur, pas d'excuse pour se contenter d'un postérieur raplapla. Prix de vente indicatif du Short system : 89,99€ (sans l'unité centrale), 199,99€ (avec l'unité centrale).



FAITES VOTRE SPORT.



QUATRE QUESTIONS À
**JEAN-PIERRE
CLÉMENCEAU,**
MANAGER SPORTIF
AU PLATINE BY
MONTESANTOS,
PARIS.

► COMMENT ENTREtenir SON CORPS AU RETOUR DE L'ÉTÉ?

Il faut une prise de conscience. Se dire qu'on s'accorde du temps pour penser à soi, se faire masser, s'oxygéner. Tant qu'on n'a pas de discipline, on ne pourra pas progresser. Il faut considérer l'entretien de son corps comme un travail. Si on ne se l'impose pas, on trouve des excuses pour ne pas bouger !

► UN CONSEIL POUR BIEN CHOISIR SON ACTIVITÉ PHYSIQUE?

Celle qui donne envie, celle qui plaît. Sinon, la personne arrêtera vite. Le sport ne doit pas être vécu comme une contrainte. Il faut penser à cette dépense physique comme à quelque chose qui fait du bien. On peut courir dans un parc, on achète une cassette vidéo de gym, on peut aller à la piscine. Il faut trouver le sport adapté à son état d'esprit. Rien n'est mauvais.

► LE BON RYTHME D'ENTRAÎNEMENT?

Une fois par semaine au début. Un cours chez une copine ou chez l'autre. Il faut de l'auto-motivation, de l'entraînement. Si on se donne trop au début, on se dégoûte d'emblée et on stoppe tout. Une fois par semaine est réaliste. Le corps s'habitue progressivement et le plaisir naît. Le besoin de s'entraîner survient et on passe à 2, voire 3 séances par semaine.

► L'INTÉRÊT D'UN COACH PERSO?

D'adapter le travail à l'individu, à ses besoins: raffermir, tonifier, mincir. Lui apprendre à effectuer un travail en statique, en profondeur et ciblé (abdos, fesses). Être coach, c'est 50% de psychologie. On apprend au client à s'auto-dépasser, se motiver, gérer ses efforts, respirer. On n'est ni à l'armée, ni dans l'esprit de compétition. Le but est que chacun trouve l'envie de bouger, déniche une activité qui lui plaise vraiment. Il faut savoir diriger son client jusqu'au moment où il se sentira à l'aise tout seul et volera de ses propres ailes. ►



© Le Platine by Montesantos

Les salles de sport sont pratiques car elles dispensent des cours toute la journée, et il faudrait être difficile pour ne pas en trouver un qui plaise. Que ce soit de la danse ou de la musculation, de l'aquagym ou des tapis de course, servez-vous à la carte et variez vos activités. C'est le seul moyen pour poursuivre une activité sur le long terme.

SHOPPING JAMAIS DE SPORT SANS...

Mes manchons

Lympho Tonic Bras.

Les picots brevetés permettent un massage drainant durant l'effort. Ils désengorgent les tissus et améliorent la fermeté des bras. 42,50€. Le même principe est appliqué au caleçon de sport: 89,75€. À utiliser en prévention contre la cellulite, pour améliorer le retour veineux et booster le déstockage des graisses.



Mon soutien-gorge de sport

Bodique. Pas question de se faire mal aux seins et d'abîmer leurs tissus fragiles. Il serait dangereux de pratiquer un sport sans renforcement adapté. En aucun cas, votre armature habituelle ne conviendra. Soutien sport de Bodique. Tailles 75 B au 95 F. 37,99€.



Ma chaussure respirante **Nike Zoom Trainer Essential.** Dessinée pour la pratique du sport en salle (languette et lanières de maintien du pied) et notamment pour les sports dynamiques avec variation des appuis. Blanc, rouge, noir ou et bleu, taille du 35 1/2 au 44 1/2. Environ 80€.



La montre Response II d'**Adidas** est au poignet des athlètes tricolores engagés aux JO de Pékin. En salle ou dehors, grâce à un bouton central, vous accédez à toutes les fonctionnalités « sport »: temps au tour, écart entre chaque tour, temps total de course, sessions d'intervalle. Un outil idéal pour s'entraîner et progresser (50 mémoires). 65€.

La tong minceur de **Celluflex** qui affine la jambe sans effort. La semelle est en fait inclinée de 9° vers l'arrière. Le talon est donc posé plus bas que les orteils, ce qui peut sembler déstabilisant au départ. Mais, au final, la jambe est tonifiée en douceur, le mollet étiré. Idéal aussi pour combattre les jambes lourdes. Tailles: du 36 au 41. Coloris rose ou noir. 22€.

