

On a testé, ça marche

Accessoires, machines, conseils de pro, méthodes surprenantes... on a choisi pour vous tous les coups de pouce pour ne pas reprendre les kilos perdus. A vous de jouer.

par CHRISTELLE PAILLARD

Au rayon des machines

LPG

Le mythique Cellu M6 se pare d'une nouvelle poignée Roll-In, intraitable pour déloger sans douleur les capitons. **La promesse:** en 6 séances, le corps est remodelé et la peau est plus ferme. **Le plus:** la plénitude apportée par les 45 min de massage et les résultats probants. **Le moins:** le prix de la séance... 50 € la séance de 35 min. Rens.: 0 800 803 806.

Body Sculptor

Associer des ondes bio-magnétiques pour libérer les graisses et de la pressothérapie pour les drainer en même temps. **La promesse:** perdre deux tailles de vêtements en 12 séances. **Le plus:** c'est hyper relaxant! Allongée sur une table, harnachée dans des sangles chauffantes, on ne fait rien. **Le moins:** prévoir 1 h 15 par séance et s'armer de patience, les résultats se voient à partir de la 8^e séance. 80 € la séance. Rens.: 01 40 07 59 50.

Power-Plate

Exécuter des mouvements sur une plaque vibrante oblige le corps à se muscler plus vite car les muscles sont constamment contractés. Pour information, 1 min de Power-Plate correspond à 9 min d'exercices traditionnels! **La promesse:** une silhouette visiblement tonifiée en 10 séances. **Le plus:** dès la 5^e séance, on commence à voir les résultats. **Le moins:** à long terme, cette technique peut provoquer des crampes. 30 € la séance de 30 min. Rens.: 0 820 30 35 40.



LES BONS CONSEILS DES PROS

Après son régime, on suit les préceptes de la méthode Pilates pour...

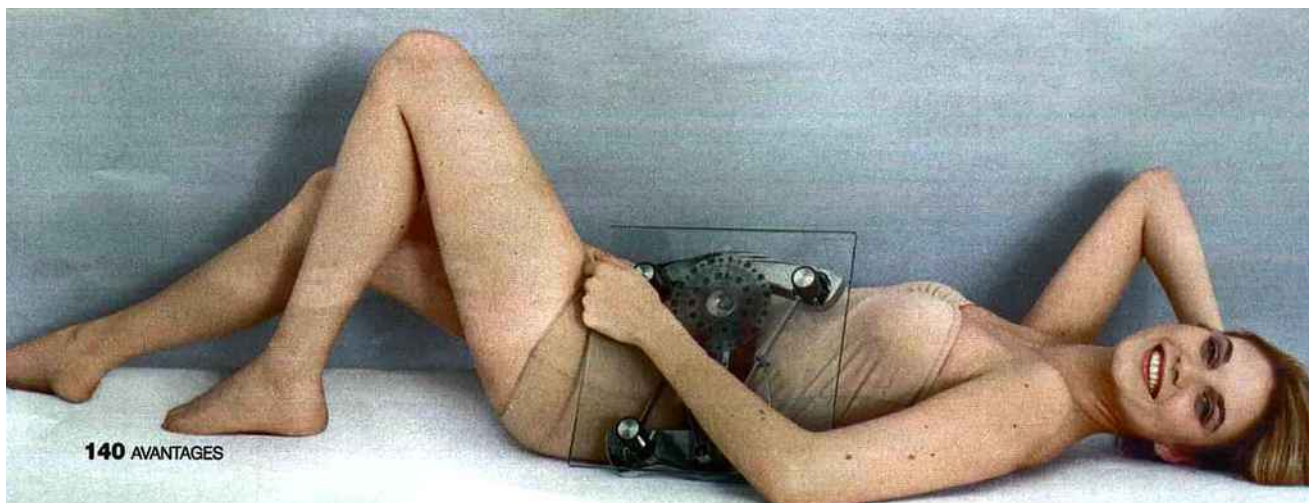
• **Retrouver une bonne ceinture abdominale.** Avant de vous lancer dans des séries d'abdos, prenez conscience des muscles les plus profonds situés entre le pubis et le nombril. Pour cela, allongez-vous sur le dos et remarquez que, lorsque vous expirez, vos abdos

se contractent naturellement. Après, seulement, vous pourrez commencer des séries d'abdos mains derrière la tête et les résultats seront décuplés. Vous pouvez ensuite accentuer la contraction naturelle chaque fois que vous buvez de l'eau, attendez le bus...

• **Soulager les jambes lourdes.** Allongée à plat ventre, faites des battements petits et grands en pensant toujours à contrôler le retour de la jambe. Le mouvement doit être précis et fluide. Pensez aux adducteurs: coincez un ballon ou un coussin entre vos cuisses et exercez des pressions. (Merci à Blandine, prof de Pilates au Studio Eléments. Tél.: 01 40 20 42 62.)

Vélo elliptique

Pédaler tout en faisant travailler les bras, grâce à des mouvements avant-arrière. **La promesse:** des jambes fuselées et des bras fermes. **Le plus:** une pratique sans danger et des effets rapides pour cet appareil à domicile. **Le moins:** il prend un peu de place dans un appartement... 150 € à l'achat.



140 AVANTAGES

Au rayon accessoires

Brosse anti-capitons

Le bon outil pour dégommer la cellulite en douceur? Une brosse en sisal. Tous les jours sous la douche, massez les zones à traiter en formant de petits cercles et dynamisez l'action de la brosse en terminant par un jet d'eau fraîche qui relance la circulation et pulvérise les derniers amas graisseux. *Brosse anti-cellulite, Résonances, 14,95 €. Tél.: 01 42 97 06 00.*



Mini-palmes

Basta les grands formats inutilisables en piscine. En 2007, les palmes sont mini, très techniques et toujours aussi efficaces. Leur voilure bimatière permet d'augmenter la résistance à l'eau, d'où un travail musculaire plus soutenu pour les jambes et fessiers.

www.aquasphereswim.com
Mini-Palmes Micro Fin, Aqua Sphere, 21 €

Au rayon pharmacie

En 10 jours.

Pratiques, ces dosettes pour une utilisation rapide, un célèbre mélange de 10 plantes pour un concentré d'efficacité. *4,3,2,1 starter minceur, Arkopharma, 19,90 € la boîte de 10 flacons-doses.*

LES BONS CONSEILS DES PROS

Pensez à la vitamine C

• On ne le sait que trop peu, mais cette vitamine, en plus de nous donner du pep, indispensable quand on suit un régime, est un excellent coupe-faim quand l'apport journalier est suffisant: 1 g, à prendre sous la forme de 4 comprimés à croquer de 250 mg, la vitamine C augmente les dépenses caloriques du corps.

En 2 semaines.

Ce programme sur 15 jours, avec pour outil-clé une boisson drainante et modératrice d'appétit, à la mangue, à boire non-stop, et 10 jours de gélules à base de chitosan, maté, kola pour capter, brûler les graisses. *Programme Minceur J-15, Forté Pharma, 21 €*

En 4 semaines.

Un programme complet pour retrouver la ligne grâce à l'association d'actifs: guarana, papaye, thé vert, ginseng, 2 comprimés par jour pour 4 actions: brûler, affiner, détoxifier et affiner. *Cure minceur 4*4 Gerlinéa, 6,95 € la boîte de 28 comprimés, en GMS.*

En 6 semaines.

15 jours d'attaque et 30 jours d'entretien. Guarana, maté, reine-des-prés dans une bouteille bleue au goût



de fruits rouges. Un effet drainant pour désinfiltrer les tissus, lutter contre les capitons. *Duo Affinex Concentré Minceur, Pierre Fabre, 24 € les deux flacons de 200 ml.*

A l'occasion.

A base de sauge, idéal pour celles qui craquent pour le gras ou le sucré. 2 comprimés 15 min avant chaque repas; 4 si le repas risque d'être riche. *Calori-Track®, la boîte de 40 comprimés, 21 €*

LES BONS CONSEILS DES PROS

Ces petites cures «radars de la minceur»

Certes, il faut casser sa tirelire, mais ce sont de vraies cures de soutien qui aide à rester vigilante, sans jamais être frustrée et, vu les résultats, croyez-nous, ça vaut le coup!

• **Aux Thermes de Vichy.** Après une cure de 6 jours, le nutritionniste correspond avec vous par mail ou courrier pendant 6 mois pour vous aider à vous stabiliser. *Programme Expert Nutrition, 825 €. Rens.: 0 800 30 00 63.*

• **Avec Nutridéal.** Ici, c'est le diététicien qui vient chez vous pour un programme alimentaire sur mesure. Il vous rend visite toutes les semaines pour faire le point. *De 4 à 16 semaines et de 325 € à 1 081 €. Rens.: 0 820 623 438 et www.nutrideal.com*

VOTRE CADEAU

• Chez Physiomins

Le bilan mis au point par le Dr Maloubier et le suivi se font dans un des 74 centres. *Cure Minceur, 1 004 € les 18 séances dont 4 avec le «physiocoach» pendant la phase de stabilisation. Rens.: 0 826 620 226.*

Physiomins offrira 2 cures comprenant 12 soins minceur innovants (Alphamins, drainage esthétique, ionophorèse, ultra-son...) et un coaching alimentaire, dans l'un de ses 74 centres en France, aux lectrices d'Avantages qui appelleront le 0 892 680 475 (0,34 €/min). Valeur de la cure Beautymins de Physiomins: 716 €.

Collant drainant

Créés par un phlébologue, ces collants de compression sont une bénédiction pour les jambes lourdes. Ses faces internes sont dotées de petits picots assurant un auto-massage dynamique. 45 min 3 fois par semaine pendant que vous faites du sport. *Caleçon de drainage, Lympho'Tonic, 89,95 €. Rens.: www.lymphologics.com*

Ballon

La structure unique du Versaball et son stabilisateur de jambes permettent de travailler tous les muscles grâce à une multitude d'exercices à faire en équilibre. A la clé, jambes de gazelle et musculature renforcée. Vendu avec un DVD d'exercices. *Ballon Versaball, Kiria, 149 €. Chez Kiria, tél.: 0 826 46 00 06.*

Au rayon nouveautés

L'hypnose Pour maintenir le cap

Devant l'excellence de ses résultats pour arrêter de fumer sous hypnose, le Dr Jean-Marc Benhaïem, à l'origine du diplôme universitaire d'hypnose médicale à l'hôpital La Pitié-Salpêtrière à Paris, a contribué à un protocole minceur de choc qu'on ne trouve qu'aux Thermes Sextius d'Aix-en-Provence! **Le principe:** intégré à la célèbre Cure minceur R-Fat, l'hypnose médicale fait prendre conscience de ses mauvaises habitudes alimentaires. Très loin de l'image effrayante de cette pratique, les séances se passent tout en douceur dans une semi-conscience. Concrètement, on visualise le mal que nous fait un gâteau et on renomme ces empoisonneurs de silhouette. Le



LES BONS CONSEILS DES PROS

Nos bons plans antifringales

La tentation de grignoter n'importe quoi sous prétexte qu'on a perdu beaucoup de poids peut se révéler fatal en période de stabilisation.

● **Avant 11 h.** 1 œuf dur, 1 banane, 1 morceau de gruyère, 1 tranche de jambon et 1 tranche de pain complet si besoin.

● **L'après-midi.** Pommes, poires, avec pain complet ou galettes de riz. Si vous avez très faim ou un effort à fournir, pensez barres protéinées (Gerlinéa, Gayelord Hauser...).

● **Le soir.** Si vous êtes saisi par la flemme, choisissez les plats cuisinés Protical.

Gérer les situations à risque

● **Vous allez souvent au restaurant.** Respectez ces 3 règles d'or. 1/ Choisir ce qu'il y a de plus simple dans la carte: crudités, soupes, viandes, poissons grillés, accompagnés de légumes cuits à la vapeur. 2/ Ne jamais saucer. Si vous avez fait le bon choix, le problème ne doit même pas se poser. 3/ Oublier le vin et boire de l'eau de préférence 45 min avant le repas. L'eau ralentit la digestion.

● **Vous n'êtes jamais rassasiée.** Le sucre fait sécréter au cerveau une

hormone appelée sérotonine, qui n'a pas son pareil pour nous apaiser en cas de stress. Ce qui explique le pourquoi de nos fringales. Autant choisir des aliments comme les bananes, dattes, laitages, soja, tomates, aubergines, prunes, capables de provoquer naturellement la sécrétion de cette hormone sans danger pour la ligne. Pensez aux lentilles ou au riz complet dont les «sucres lents» rassasient plus longtemps. (Extrait de «30 bons plans anti-kilos» d'Anne Dufour, Leduc.s.éditions.)

distributeur de bonbons devient une «machine à bourrelets» et les pâtisseries, des «capitons en puissance». Essayez et vous verrez, c'est radical. *Cure de 6 jours, avec 4 soins par jour et 2 séances d'hypnose, 1 078 € par personne jusqu'au 30/03/08. Tél.: 04 42 23 81 81.*

Le patch

Pour se détoxifier

La petite marque indienne Fushi propose d'aider son organisme à éliminer les toxines accumulées grâce à un concept qu'on adore: un patch à base de plantes, poudre de vinaigre de mandarine et tourmaline à coller sous ses pieds! Avant d'aller au lit, vous en appliquez un

sur votre voûte plantaire et, au réveil, vous constatez l'effet détox avec la couleur du patch. *Total Detox Patches, Fushi, 30 € la boîte de 10 patches, Sephora.*

La boisson

Pour tenir le coup

Retenez ce nom: Water Booster, c'est l'anti-oxydant à glisser sans tarder dans sa bouteille d'eau. Cette potion magique renferme du thé vert, du thé blanc et des extraits de pépins de raisins concentrés à si haute dose qu'une seule pipette correspond à 15 verres de thé vert! **Résultat:** les petites baisses de moral après un régime seront vite oubliées. En bonus, il existe parfumé à la grenade. *Water Booster, Dr Brandt, 42 € les 50 ml, Sephora.* ●

LES BONS CONSEILS DES PROS

On se remet tout doucement au sport

- **La bonne fréquence.** 2 séances de sport par semaine pour espérer voir des résultats en 2-3 mois. Il faut garder ce rythme pour entretenir le tout.
 - **Les faux pas à éviter.** Travailler en force jusqu'à se faire mal et vouloir dompter son corps au lieu
- de son esprit, surtout quand on est portée par l'euphorie des kilos perdus. Il faut apprendre à aimer son corps et à se concentrer si on veut obtenir de bons résultats.

