

BEAUTÉ

OBJECTIF
TAILLE DE GUÈPE

LES PIÈCES PHARES DES COLLECTIONS PRINTEMPS-ÉTÉ LA SOULIGNENT.
ET NOUS DONNENT ENVIE D’AFFINER ET DE DESSINER
CETTE PARTIE DU CORPS SOUVENT ENROBÉE. NOS SOLUTIONS.

PAR LINH PHAM ET ISABELLE SANSONETTI

Corsetée ou drapée chez Balmain, smokée ou dévoilée chez Miu Miu, haute et doublement ceinturée chez Isabel Marant... Cette saison, les créateurs ont rivalisé d’imagination pour mettre en valeur notre taille. Ce qui donne forcément envie de la tonifier. Bonne nouvelle pour les 77%* d’entre nous qui souhaitent affiner leur ventre : même si sa finesse est avant tout morphologique, il existe des solutions pour galber l’atout clé de notre silhouette. Abdos, cryo, lipo, qu’est-ce qui marche vraiment pour perdre une à deux tailles ? On vous dit tout sur le combo gagnant gym/nutrition et sur ce qu’on peut attendre des techniques à disposition.

LA CRYOLIPOLYSE, ÇA DÉGOMME VRAIMENT LES BOURRELETS ?

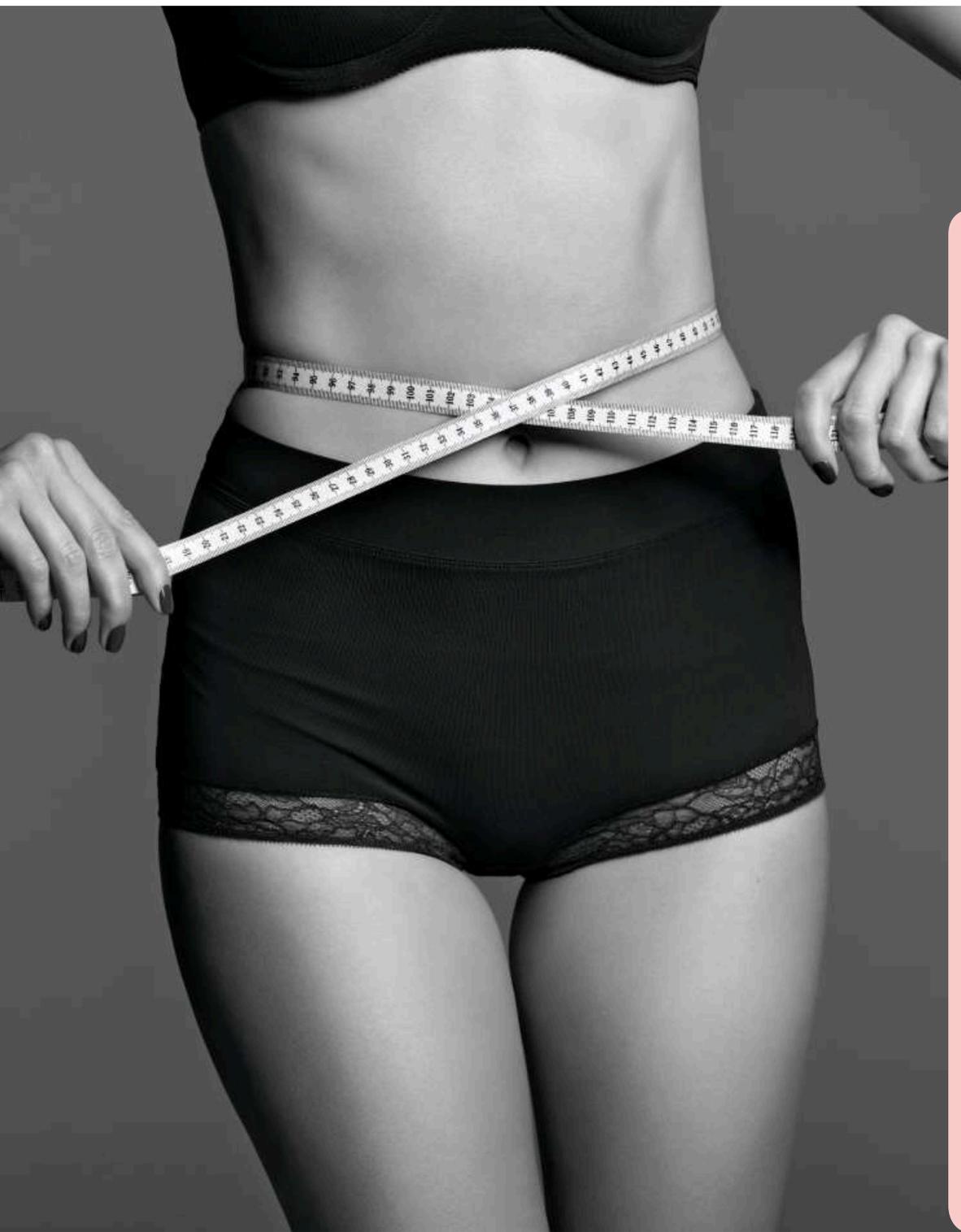
S’ils sont petits, oui. Cette technique médicale consiste à congeler les cellules graisseuses, ce qui fragilise leur membrane et entraîne leur destruction. Les lipides libérés sont ensuite naturellement éliminés via le système lymphatique, et les résultats, a priori durables, visibles deux à trois mois après. Lors de la séance, un tissu-gel est appliqué pour protéger la peau et permettre une bonne conduction thermique. « Un applicateur-ventouse, adapté aux courbures de la zone à traiter, est mis en place de chaque côté de la taille, en position assise. On peut ensuite, si besoin, traiter aussi le ventre », explique la D^{re} Maryse Mateo-Delamarre, médecin esthétique. Le bourrelet graisseux est aspiré et réfrigéré pendant 30 à 60 minutes selon les machines (Coolsculpting de Zeltiq, Cristal de Deleo, Cooltech de Cocoon Medical, etc.). Ce n’est pas douloureux car la zone est anesthésiée par le froid. En revanche, le massage pratiqué pendant 5 à 10 minutes pour réchauffer la peau après le retrait de l’applicateur est assez inconfortable. Celle-ci reste rouge pendant plusieurs heures, ce qui n’empêche pas de reprendre le travail tout de suite après la séance. Une douleur lancinante peut persister quelques jours, un engourdissement et des picotements quelques semaines. Comme la cryolipolyse diminue seulement de 25% l’épaisseur de la couche graisseuse, soit l’équivalent d’une taille de pantalon, un deuxième traitement peut être nécessaire. Compter environ 1 000 € la séance. Si votre peau est légèrement relâchée, des séances de radiofréquence sont conseillées après la cryolipolyse pour la retendre un peu. coolsculpting.fr

LA LIPOASPIRATION, ON EN EST OÙ ?

Elle permet de perdre jusqu’à deux tailles de pantalon. C’est l’option ultime lorsqu’on ne supporte plus un vrai bourrelet. Dans 50% des cas, c’est toute la ceinture abdominale qui est concernée. Pour un meilleur résultat, le chirurgien agit alors à la fois sur le volume des hanches et du ventre. « Il est cependant conseillé de garder un petit peu d’épaisseur sur les hanches pour donner l’illusion d’une taille plus fine et obtenir l’effet “sablier” », remarque le D^r Robin Mookherjee, chirurgien plasticien. Effectuée sous anesthésie péridurale, l’intervention consiste à aspirer la graisse en excès à l’aide d’une fine canule insérée sous la peau. Les suites : de grosses courbatures, huit jours de gonflement, deux semaines d’hématomes. On porte une contention nuit et jour pendant un mois. L’amincissement, visible après trois mois, est a priori définitif, et d’autant plus joli que la peau est tonique. Compter entre 3 000 € et 5 000 € selon l’ampleur de la liposuction.

MUSCLER SES ABDOS, C’EST INDISPENSABLE ?

« Oui, observe Stéphane Demouy, fondateur du club CWhite et de la cantine healthy A’Plum lancée avec Akrame. L’idéal est de programmer chaque semaine 10 à 12 minutes d’abdos traditionnels (crunchs rotatifs, exercices sur swissball...), combinées à deux séances de 8 minutes de gainage, à raison de quatre tours de 2 minutes, soit 1 minute de planche face au sol, en appui sur les coudes et les pieds + 30 secondes de planche latérale sur le côté droit + 30 secondes sur le côté gauche. » Vous trouvez ça difficile ? « Commencez par tenir 20 secondes en gardant les genoux au sol puis augmentez la durée jusqu’à enchaîner les tours sans vous arrêter, en appui sur les coudes et les pieds. » Une astuce pour déloger les poignées d’amour ? « En planche latérale, contractez la fesse côté sol. » La condition pour voir des résultats ? « Lors des exercices d’abdos, rentrez le ventre à chaque répétition pour qu’il ne ressorte pas, c’est indispensable pour tonifier efficacement la sangle abdominale », insiste le coach. Autre conseil : « Pour obtenir des résultats visibles quand on est enrobé, il faut aussi travailler l’ensemble du corps pour brûler un maximum de calories, en ciblant les plus gros groupes musculaires (fessiers et cuisses) », recommande Stéphane Demouy. Si vous êtes régulière, vous mesurerez les résultats dès trois semaines. « Et en trois mois, vous verrez que l’espace entre votre taille et votre bras tendu le long



SERREZ-VOUS LA CEINTURE

On connaît les vertus de l'électrostimulation, technique de gym passive qui consiste à appliquer des électrodes sur les muscles pour les renforcer (Slendertone, Compex, Bluetens). « C'est encore plus efficace si on accompagne de mouvements ciblés les contractions générées par l'appareil, comme lors d'une séance de Miha Bodytec, et en complément d'un entraînement actif », considère le coach sportif Stéphane Demouy. Nouvelle venue sur le marché, la ceinture Slim Sonic émet, elle, des ondes ultrasoniques qui déstructureront et liquéfieront les cellules graisseuses, à raison de 150 grammes par séance. L'idée est de la porter 40 minutes, 3 fois par semaine, pendant une session de gym ou de n'importe quelle autre activité physique (comme se rendre au bureau à pied). Le bémol : le « made in Switzerland » a son prix : 3 955 €, soit celui d'une lipo ! Surtout, la technologie n'a pas encore les années de preuves d'efficacité de l'électrostimulation. À suivre. slim-sonic.ch

du corps s'est agrandi. » À condition de combiner vos efforts à une alimentation équilibrée. Une piste pour varier les exercices : « Mon cours de gainage des paresseuses », de Magoma Likale (éd. Marabout).

PEUT-ON PERDRE DU GRAS LOCALEMENT EN MANGEANT MIEUX ?

« Si l'alimentation n'est pas équilibrée et contient notamment trop de sucre, on stocke au niveau du ventre », constate la naturopathe Vanessa Lopez**. La première habitude à instaurer sans tarder ? « Accordez aux légumes au minimum 50 % de votre assiette. Ce sont des sources indispensables d'enzymes, de vitamines, d'oligoéléments, de minéraux et d'antioxydants. Quand le corps n'a pas son compte en micro-nutriments, il déclenche une fausse faim qui incite rarement à manger

des végétaux. Par ailleurs, l'organisme a besoin de minéraux pour assimiler les aliments consommés, quand ils en contiennent, cela lui évite d'aller puiser dans ses réserves, donc d'en priver les ongles, les cheveux, la peau... » Petit mémo alimentaire pour gagner en galbe :

- miser sur les aliments riches en fibres, complets, non raffinés ;
- supprimer le sucre blanc, garder celui des fruits : on peut sucrer un gâteau avec de la banane ou des dattes ;
- limiter les viandes grasses et les produits laitiers riches en graisses saturées ;
- privilégier les aliments riches en omega 3 (sardines, maquereaux, anchois, harengs, huile de colza et de chanvre, graines de lin...). ■

* Estimation Zeltiq 2016. ** Coauteure de « Stop à la fatigue avec la naturopathie » (Leduc.s éditions).