

4 bonnes méthodes pour mincir vite

En accompagnement d'un régime équilibré, ces quatre méthodes riment avec facilité, rapidité et efficacité !

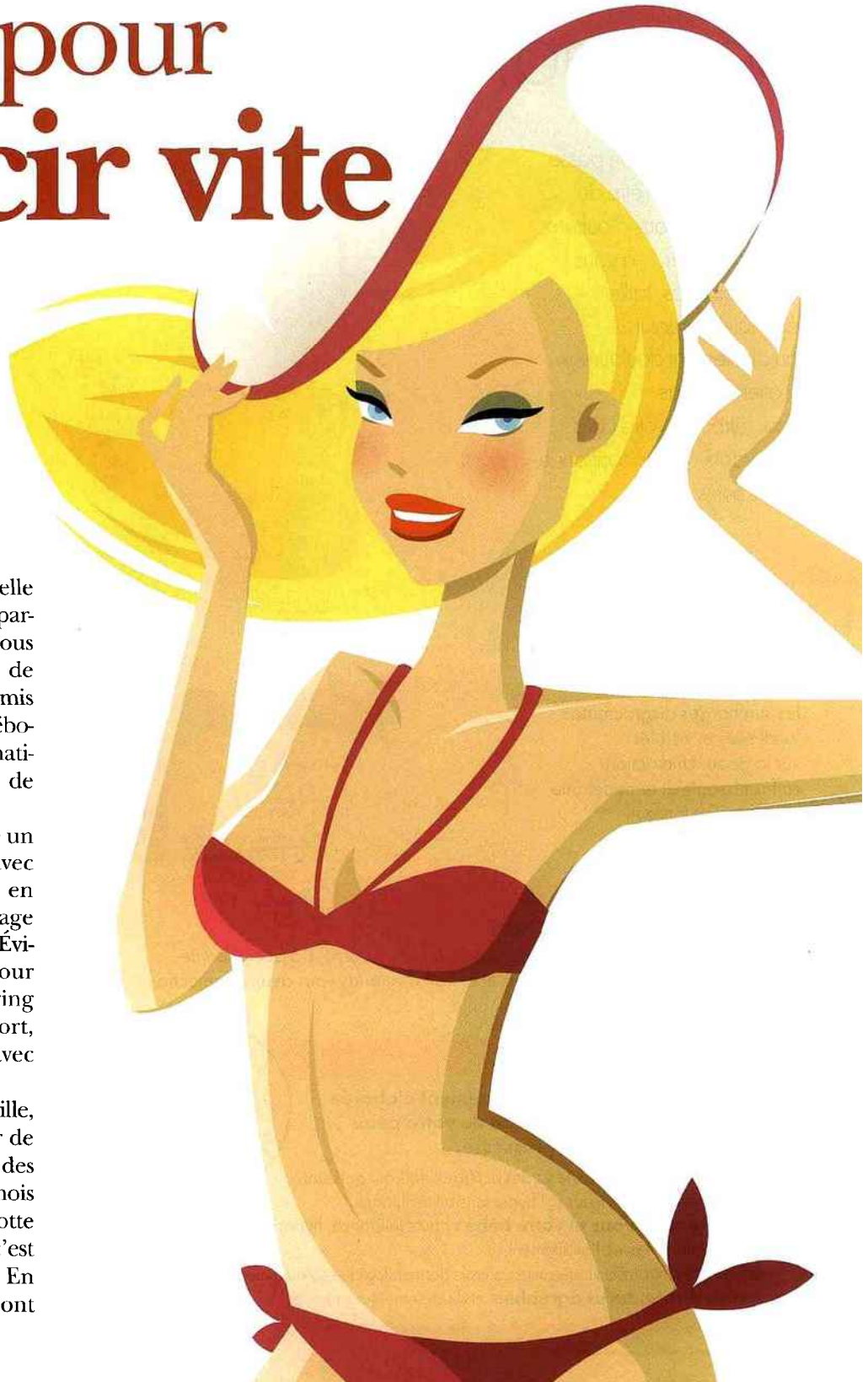
Par Mireille Legait

Legging **malin**

Un joli legging rose avec dentelle et jupe au-dessus et nous voilà partie au bureau. Que nenni! Nous voilà en route pour la perte de centimètres. Car ce legging, mis au point par un médecin phlébologue, agit sur la paresse lymphatique responsable pour partie de nos capitons cellulitiques.

Comment ça marche Comme un collant de contention mais avec un atout en plus: des picots en PVC qui assurent un massage lymphatique superficiel. Évidemment, il faut bouger pour que cela fonctionne. Ce legging existe aussi en version sport, pour une action booster avec picots maous costauds.

Ce qu'on en pense En version ville, c'est joli, mais il faut se munir de patience avant de voir des résultats significatifs (un mois porté tous les jours) sur la culotte de cheval. En revanche, c'est génial pour affiner les jambes. En version sport, les résultats sont



plus rapides surtout si on y associe course à pied ou vélo.

Combien ça coûte 78,95 € (version ville), 99 € (version sport), sur www.lymphologics.com

Crème gloutonne

La nuit, on stocke: les vilains glucides non consommés par notre organisme se transforment en triglycérides et c'est festin pour nos adipocytes qui se gavent. Première obligation: le jeûne nocturne! Ensuite, le repos. Car pendant que nous dormons, l'eau et les toxines sont éliminées des lieux où ils ne devraient pas se trouver. En attendant la vidange du petit matin. L'idéal: utiliser une crème de soin.

Comment ça marche Bloquer le stockage et booster l'élimination: c'est ce que propose toute bonne crème amincissante de nuit.

Ce qu'on en pense On a testé le Traitement amincissant intensif nuit de Stomatoline Cosmetic, et on est bluffée! Au bout de quinze jours, le tour de hanches et la culotte de cheval ont changé d'aspect et de mesures. Seul inconvénient, pour que ça dure, il faut l'entretenir. Et là, au bout du compte, ça finit par coûter un œil.

Combien ça coûte 39,90 €.

Mésothérapie pour lissage en surface

Exception à la règle, cette technique ne date pas d'hier. Elle est pratiquée exclusivement par des médecins formés à la mésothérapie. Les injections sont ajustées en fonction des besoins et des contre-indications. En moyenne, il faut compter une dizaine de séances d'une durée de trente minutes, la fréquence et la durée des rendez-

vous étant évaluées au cas par cas.

Comment ça marche Le principe repose sur l'injection sous le derme d'un cocktail de produits pour combattre la cellulite en réactivant la circulation sanguine et en favorisant l'élimination de l'eau. Cerise sur le gâteau, en améliorant le drainage veineux et lymphatique, la mésothérapie diminue le risque de récurrence.

Ce qu'on en pense L'effet peau d'orange est rapidement lissé mais il ne faut pas compter sur la mésothérapie pour perdre du volume. Et la technique peut être assez douloureuse.

Combien ça coûte À partir de 45 € la séance.

Plate-forme vibrante

C'est la coqueluche des cinq dernières années et la meilleure alliée des paresseuses. À la Power Plate de départ ont succédé un

certain nombre de déclinaisons dont la Silver Plate, une plateforme oscillante.

Comment ça marche On se livre à quelques contorsions, mais sur la plateforme en mouvement. Les vibrations (ou oscillations) favorisent le drainage et activent la microcirculation. En principe, pour obtenir des résultats satisfaisants, il faut compter trois séances par semaine durant trois mois, puis passer à une séance par semaine en cure d'entretien.

Ce qu'on en pense Contraignant mais efficace: sur les résultats (la silhouette se regalbe et se muscle vite) et sur la fréquentation des salles de sport. Car, à terme, il faudra entretenir la forme acquise. La méthode ayant des effets secondaires, il faut s'entraîner avec un coach surtout pour la Power Plate.

Combien ça coûte De 17 € la séance (Silver Plate) à 45 €.

SHOPPING



1 Legging massant anticellulite, Lympho'Styl, 78,95 € (ville), 99 € (sport), en vente sur www.lymphologics.com



2 Minceur Jeune Maman, complément alimentaire pour relancer le métabolisme après bébé et restructurer la peau, 17 €.



3 Traitement amincissant intensif nuit, Stomatoline Cosmetic, 39,90 €.

4 Un geste soin et plaisir, Crème lissante Jeunesse et fermeté, Chanel, 75 €.

5 Capteur de graisses (74 g soit 660 calories pour un comprimé) à utiliser ponctuellement avant un repas très gras, XL-S Calories control, 23 €.

