



Gala

ENCEINTE
TRISTANE BANON
SA REVANCHE SUR LA VIE
APRÈS L'AFFAIRE DSK

INGRID CHAUVIN
LES CONFIDENCES
D'UNE BATTANTE

SPÉCIAL
MINCEUR
LES SECRETS DE
SONIA ROLLAND POUR
GARDER LA LIGNE

NOUVEAU

+ DE GRANDES
SAGAS

+ DE STARS
EN COULISSES

KATE
SOUS L'EMPRISE
DE SA MÈRE

DAVID BOWIE
L'ICÔNE QUI RÉINVENTA
LA MODE

Sa chanson pour Les Enfoirés crée la polémique.
Vexé, il sort du silence... pour mieux disparaître.

GOLDMAN

L'homme blessé



www.Gala.fr

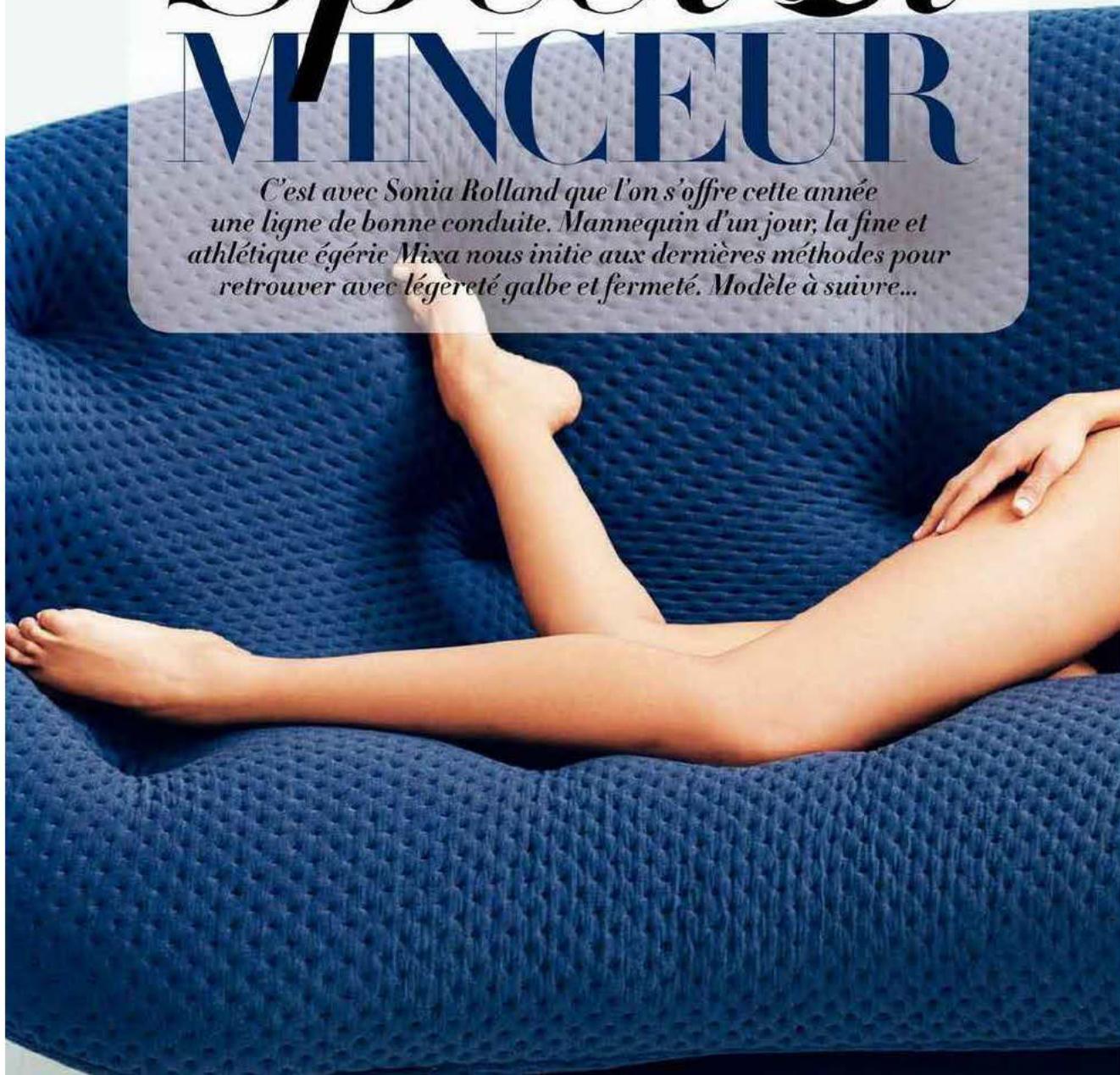


BEAUTÉ SPÉCIAL MINCEUR

PHOTOS : SYLVIE LANCRENON. NATURES MORTES : ISABELLE BONJEAN. STYLISME : DOMINIQUE ÈVÈQUE.
RÉALISATION : BÉATRICE THIVEND-GRIGNOLA ET SONIA PEYRIEUX. TEXTE : FABIENNE LAGOARDE.

Spécial MINCEUR

C'est avec Sonia Rolland que l'on s'offre cette année une ligne de bonne conduite. Mannequin d'un jour, la fine et athlétique égérie Mixa nous initie aux dernières méthodes pour retrouver avec légèreté galbe et fermeté. Modèle à suivre...





Mise en beauté Mixa par Phophie
Mathias avec Soin Réhydratant
Apaisant et Huile Corps sous la
Douche, Coiffure Amla Legend par
Harold James, coiffeur-expert
Dark and Lovely, avec Shampooing
Neutralisant sans Silicone,
Lotion Soins Damage Anti-Dote
sans Rincage et Huile des
7 Merveilles, Soutien-gorge Aret
Patmos et culotte & Other Stories.

437495c6c2016c0826346d4360a35200d16b593c18661c



Body



Body-Slim Ventre&taille, Liéac ;
Huile Minceur Cellulite Infiltrée, Nuxe ; Cure Ultra
Concentrée Zones Rebelles, Clé Végétal
Minceur, Yves Rocher ; Crème Antirondeurs
rebelles Masvelt, Clarins ; Soins Chrono
Amincissant Cellu Destock Overnight,
Vichy ; Huile Perfectrice anti-capitons, Body
Refirm, Biotherm ; Mon Huile Sublimante
Anti-Cellulite, Le Petit Marseillais ;
Amincissant Ciblé Ultimate Slim, Linéance ; Soins
Amincissant Galbant Cellu Slim 45+, Elancyl.



contouring

7 La cosméto qui redessine

L'idée : redéfinir les lignes de son corps en remodelant certaines zones clés.

On affine sa silhouette zone par zone grâce à l'alliance d'un soin ultraciblé et de gestes précis. Cap sur les formules complètes à base d'actifs déstockants (histoire de libérer les graisses) mais aussi sur les ingrédients raffermissants et redensifiants capables de restructurer le tissu conjonctif. « C'est en effet capital de redonner du tonus à la peau et de tout raffermir quand on commence à perdre du poids, surtout au niveau du ventre et des bras », souligne Dominique Rist, directrice internationale du développement soins chez Clarins.

Les bons alliés : la caféine ou le coquelicot, deux antigras de choc. Mais aussi le silicium, les extraits végétaux (coing ou marc de pomme et algues marines), pour lutter contre le relâchement cutané.

Côté gestuelle : on travaille en lissages ascendants réalisés avec les poings serrés, glissés l'un après l'autre, en insistant (dix passages) là où ça s'impose : intérieur des cuisses, dessus des genoux, hanches, taille... « En s'y tenant au quotidien, on gagne vite une peau plus lisse, plus ferme, plus jeune », promet Dominique Rist.

Shopping bag : BodySlim Ventre et Taille, Liérac, 33 €** ; Masvelt Crème Anti-Rondeurs Rebelles, Clarins, 53 €* ; Cellu Slim 45+, Elancyl, 29 €** ; Sérum 100 % Actif Ultimate Slim, Linéance, 14,95 €*** ; Cellu Destock Overnight, Vichy, 31,46 €** ; Cure Ultra Concentrée Zones Rebelles, Clé Végétale Minceur, Yves Rocher, 16,90 €, yves-rocher.fr ; Kit Liporéducteur Intensif, Somatoline Cosmetic, 83,90 €** ; Morpho Designer, Phytomer, 65 €, phytomer.fr.

L'idée : sublimer la peau jusqu'à en faire oublier ses défauts.

Donc, baroud d'honneur aux huiles qui, cette année encore, placent la barre très haut. Appliquées en massages ascendants, elles réduisent à moyen terme l'aspect de la cellulite, certes, mais font illico le grain de peau si joli, si satiné, si lumineux que tout est pardonné. C'est déjà un « plus » quand certaines rondeurs tenaces nous gâchent encore la vie...

Shopping bag : Huile Minceur Cellulite Infiltrée, Nuxe Body, 23,85 €** ; Body Refirm Huile Anti-Cellulite, Biotherm, 29 €** ; Mon Huile Anti-Cellulite Sublimante, Le Petit Marseillais, 9,90 €*** ; Huile Sèche Minceur, Puresentiel, 24,90 €**.

*Il n'y a pas qu'en
make-up que le
contouring fonctionne !
Même avec quelques
kilos en trop,
on peut redessiner
sa silhouette en jouant
sur les contours et la
qualité de la peau.*

Mise en beauté Mixa par
Phobie Mathias avec Soin Réhydratant
Apaisant et Lait Corps Nutritif Satinant.
Coiffure Amla Legend par Harold James,
Coiffeur Expert Dark and Lovely,
avec Shampooing Neutralisant Sans Silicone,
Lotion Soins Damage Anti-Dote sans
Rinçage et Huile 7 Merveilles. Soutien-gorge
Eres. Collants minceur Mixa.



Mise en beauté Mixa par Phobie Mathias avec Soins Réhydratant Apaisant et Huile Corps sous la Douche Nutrition Minute. Coiffure Amla Legend par Harold James, Coiffeur Expert Dark and Lovely, avec Shampooing Neutralisant Sans Silicone, Lotion Soins Damage Anti-Dote sans Rinçage et Huile 7 Merveilles. Soutien gorge noir, Areté Patmos. Culotte noire et dentelle & Other Stories.

2 Les vêtements qui sculptent

L'idée : tricher avec un ou deux accessoires seconde peau.

Comme enfiler une gaine regalbante : c'est le coup de bluff des stars américaines avant de fouler le tapis rouge (Minceur Flash Ceinture Ventre Plat, Lytess, 34,90 €**). Avec les modèles ingénieux de Spanx, la mythique marque US, on redessine son corps là où c'est nécessaire et sur mesure. Le plus : ils existent en trois forces de maintien ! (de 35 à 100 €, Galeries Lafayette). On peut aussi jouer sur du long terme avec les textiles aminçissants qui, eux, misent sur des actifs anticellulites encapsulés dans la fibre. A enfiler avant de se coucher (Diam's Bermuda Action Minceur Nuit, Dim, 26 €***); avant d'aller bosser (Collants Minceur Noirs Semi-Opagues, Mixa, 17,50 €***; Collant Jambes Légères, Lytess, 29,90 €**). Et top du top se glisser dans des leggings en denim qui, par une action de frottements et de bio stimulation, regalbent jambes, fesses et taille (B'Slim, 129 €, bslim-touch.com).

3 Des massages ultraciblés

L'idée : évincer les capitons pour retrouver des formes harmonieuses.

« En dix à douze séances, on peut perdre trois tailles », promet Olfa, masseuse spécialisée dans le palper-rouler de haut niveau. Mais attention, le vrai, celui qui attrape le bourrelet de peau, le décolle et le fait rouler, celui qui déménage en profondeur, qui bouscule les adipocytes. « Si on s'endort pendant le message, c'est mauvais signe. On ne vise pas du tout le massage relaxant », prévient-elle. A bon entendre... Les premières séances peuvent donc être désagréables, mais c'est le prix à payer pour se débarrasser des rondeurs ciblées : taille, cuisses, genoux, chevilles.

Le rythme idéal ? Deux fois par semaine, pendant cinq semaines (50 mn, 750 € les 11 séances, 8 rue Jean-Richepin, Paris 16^e, tél. : 06 60 74 07 49). On recommande aussi le légendaire Modelage anti-cellulite de Martine de Richeville (50 mn, 150 €, 1 300 € les dix séances), qui reste une référence en la matière et a fait ses preuves depuis des années ! A tester sans réserve, la force du palper-rouler à la chinoise (Massage Jian Fei, 30 mn, 390 € les 10, La Maison du Tui Na, lamaisonduituina.fr), ou, très didactique, celui de Weleda. Pour le coup on a droit à un atelier d'automassage dans le cadre du forfait remodelant (Massage Minceur, 1 h, 360 € les 5, Espace Weleda, 10 av. Franklin-D. Roosevelt, Paris 8^e, tél. : 01 53 96 06 15).

4 Tricher avec des jeux de couleur

L'idée : mimer la technique visage qui consiste à jongler entre zones sombres et claires pour harmoniser la silhouette.

Jules Hepstonstall, make-up artist des autobronzants Saint-Tropez, dont l'égypte n'est autre que la sublime Kate Moss, confirme : « Plus la peau est sombre, plus la silhouette paraît mince sous les jeux de lumière. » Conseils pratiques du pro qui officie dans les backstages les plus prisés : appliquer d'abord l'autobronzant sur tout le corps. Puis, pour galber virtuellement les jambes, recommencer sur l'intérieur des cuisses et le dessous des mollets (se mettre sur la pointe des pieds pour voir là où les muscles se dessinent), et appliquer un lait hydratant riche en nacres lumineuses sur les tibias.

Shopping bag : Self Tan Express Mousse de Bronzage, Saint-Tropez, 46 €, Galeries Lafayette ; Sun Minute Brume Auto-Bronzante, Payot, 25 €* ; Complément Autobronzant, Oenobiol, 17,90 €** ; Sublime Bronze BB Summer Spécial Jambes, L'Oréal Paris, 12,90 €***.

UNE SILHOUETTE SUR MESURE AVEC DES SOINS CIBLÉS ET DES TECHNIQUES 100 % BLUFFANTES



De g. à dr. : cure Une Journée Détox, Bojus ; jus de bouleau, Weleda ; ampoule Détox Dépuratif BiOrigine, Vitarmony ; préparation pour boisson aux fleurs de Bach, Elixirs&Co ; capsules pour la cure Super Green, Detox Delight.

La détox, tout le monde en fait. Mais peut-on l'associer à de la minceur ? Six experts nous livrent leur point de vue pour démêler le vrai du faux.



Booster le drainage

C'est le « combat » de **Valérie Espinasse**, it-nutritionniste qui fait fondre le Tout-Paris, quand elle propose à ses patients une alimentation hypotoxique. C'est-à-dire principalement à base de fruits et de légumes, sans préparations industrielles ni graisses animales. Qu'elle l'envisage sous forme de stricte cure de jus sur trois jours, ou de changement alimentaire d'une dizaine de jours (assiette végétarienne matin et soir, poisson le midi), elle insiste : « Pour obtenir des résultats en termes de minceur, il est indispensable d'y associer un drainage complet. » Drainage diurétique, d'abord, parce que ce « régime green » favorise la rétention d'eau réactionnelle, déjà constitutionnelle chez la plupart des femmes. En effet, si fruits et légumes regorgent de vitamines et d'antioxydants, ils sont majoritairement constitués d'eau et de sels minéraux pour les uns, d'eau et de sucre pour les autres. Donc, on mise sur les boissons drainantes à base de pissenlit, fucus, queue de cerise, bouleau, vigne

rouge... à siroter tout au long de la journée. On pense aussi au drainage hépatique, « le foie étant particulièrement sollicité pour désencrasser l'organisme dans le cadre d'une détox », précise Valérie Espinasse. Du coup, on privilégie également les plantes dépuratives, qui favorisent le travail du foie – chardon-marie, romarin, mauve frisée ou encore artichaut –, sous forme de compléments alimentaires ou de tisanes.

Shopping list : Oligo Detox, Oligosanté, 37 €, oligosante.com ; Détox Stick Fluide, Naturactive, 10,50 €** ; Tisanes Bio Drainantes, Caudalie, 9 €** ; Tisanes B. Slim, DietWorld, 40 €** ; BiOrigine Détox Dépuratif, Vitarmony, 6,66 €*** ; Jus de Bouleau, Weleda, 9,60 €** ; SOS Détox, Laboratoires Juvamine, 7,67 €*** ; BB Detox, Kusmi Tea, 16 €, kusmitea.com.



LA CLÉ DU SUCCÈS : DE L'EFFORT ET DU RÉCONFORT !

2 Donner du sens à la détox

« La réduire à une histoire de minceur est un peu restrictif. Il faut l'envisager de manière plus globale », affirme **Elodie Cavalier**, coach wellness (justabetterme.com).

Ses programmes concoctés sur mesure ne se fondent donc pas uniquement sur l'alimentation, mais aussi sur tout ce qui touche aux émotions. Une approche holistique, qui vise autant à modifier durablement le contenu de l'assiette qu'à se recentrer sur soi. **Ses outils** : des conseils nutritionnels, bien sûr, mais aussi des techniques de développement personnel (pensée positive, programmation neurolinguistique ou PNL, exercices de respiration...) qu'elle a aménagés à sa sauce pour retrouver un bien-être total. Quoi qu'il en soit, Elodie confirme qu'une des grandes vertus de la détox, c'est de stabiliser le poids, de garder de saines habitudes et ne plus penser régime. Elle aussi laisse le choix quand elle propose une cure starter de trois à cinq jours : soit 100 % juicy ; soit avec deux jus verts dans la matinée pour prolonger le drainage nocturne jusqu'au déjeuner ; soit avec un smoothie au petit déjeuner, une soupe riche de légumineuses au dîner, et à midi, une salade enrichie de graines (courge, chia, lin). Sans oublier de boire beaucoup toute la journée, un litre et demi à deux litres d'eau et variantes (thé, eau de coco...). **Un conseil** : investir dans un extracteur de jus pour concocter soi-même ses recettes (plein d'idées dans *Mon cahier détox*, d'Odile Chabrilac, naturopathe, éd. Solar), tout en préservant au mieux les vitamines et minéraux des fruits, des légumes ou des herbes. On trouve aujourd'hui des machines à partir de 150 €. **Shopping list** : Cure Super Green (pomme verte, chou kale, courgette, fenouil, menthe, blette... plus deux nouveaux ingrédients : choroelle et herbe d'orge), Detox Delight, 60 € par jour, detoxdelight.fr ; Green Guru, jus de légumes crus pressés à froid, Yumi, 39 € le pack de 7 bouteilles, yumi.fr ; Une Journée Détox (4 jus + 1 smoothie vert, Bojus, 75 €, bojus.fr ; Natural Coconut Water, Vita Coco, 1,85 €*** ; Smoothie grenade-çaï-cranberry, Nu, 1,90 €*** ; Soupe Détox Carotte Miel Gingembre, Greenshot, 3 €, Monoprix ; Boisson Détox à l'aloë vera et fruits verts, Gayelord Hauser, 3,50 €***.

Mise en beauté Mixa par Phophie Mathias avec Soin Réhydratant Apaisant et Lait Corps Nutritif Satinant. Coiffure Amla Legend par Harold James, coiffeur-expert Dark and Lovely, avec Shampooing Neutralisant sans Silicone ; Lotion Soin Damage Anti-Dote sans Rinçage et l'huile des 7 Merveilles. Blouson résille Courrèges ; bandeau et culotte Eres ; Bagues Chanel Joaillerie.



3 Revoir ses habitudes alimentaires

La philosophie de **Grégoire Sein**, chef à la thalasso de Saint-Jean-de-Luz, est pleine de bon sens. S'il a débuté chez Michel Guérard ou travaillé avec Pierre Gagnaire au *Sketch*, le resto londonien, son virage vers la détox n'a rien de sectaire. Il trouve d'ailleurs le mot mal choisi. « C'est triste, ça fait presque peur, alors que la principale propriété de la détox est de vivre mieux, de retrouver son énergie », dit-il. Et de mincir aussi, puisqu'en régularisant son alimentation, forcément on perd du poids. Si les menus qu'il propose aux curistes sont tous sans gluten, sans lactose ni protéines animales, il est moins radical pour ce qui est de poursuivre à la maison. Car Grégoire prône

le long terme : « La détox, c'est avant tout changer d'habitudes et revoir son éducation : non, la viande n'est pas obligatoire pour être en bonne santé. Si on a la chance d'en trouver une d'excellente qualité, sans risque d'ingérer des trucs phytosanitaires pas très clean, on peut bien sûr en profiter de temps en temps, poursuit-il. Mais les protéines, on en trouve plein ailleurs. » Son réflexe détox à lui, c'est de commencer la journée avec des probiotiques, tout bénéf pour l'écosystème intestinal (et le transit...). A condition d'oublier les yaourts au profit du kéfir de fruits ou du kombucha, sorte de thé fermenté à peine pétillant. Mais le chef conseille surtout de s'amuser, comme il sait si bien le faire : innover avec des porridges délicieux aux graines de chia, égayer salades ou fruits avec du gingembre, du curcuma, redécouvrir les vertus de l'ail, préparer des gâteaux avec de la farine de quinoa, booster ses smoothies avec de la spiruline quand on est fatigué... On invente, on teste, on découvre. Promis, ça devient un jeu.

Séjours clés en main : Cure Détox & vous, 6 jours, à partir de 1764 € par personne en pension complète, Thalazur Saint-Jean-de-Luz ; Escalade Pure Détox, 4 jours, à partir de 2 027 € en pension complète, Sofitel Quiberon Thalassa Sea & Spa ; Cure détox 7 jours, Sha Wellness Clinic Alicante, à partir de 4 070 € en pension complète, shawellnessclinic.com ; Détox Week, menu à 49 €, chambre à partir de 320 € la nuit, The Charles Hotel, Munich, roccoforte-hotels.com.

Détox maison : Porridge au lait d'amande, graines de chia bio et fruits frais, Cojean, 4,90 €, cojean.fr ; Spirulina Raw Powder, Purasana, 12,99 €, amazon.fr ; Graines de chia, Bulk Powders, 8,99 €, bulkpowders.fr ; Karma Kombucha au thé vert, 3,90 €, buvezbio.com.



Mise en beauté Mixa par Phophie Mathias avec Soin Réhydratant Apaisant et Lait Corps Nutritif Satinant. Coiffure Amla Legend par Harold James, coiffeur-expert Dark and Lovely, avec Shampooing Neutralisant sans Silicone, Lotion Soin Damage Anti-Dote sans Rinçage et Huile des 7 Merveilles. Brassière Courrèges ; Leggings Minceur Intégral Jambes Mixa.



Se tourner vers la médecine chinoise

Catherine Marin, réflexologue, en est convaincue : cette médecine ancestrale fournit des réponses personnalisées pour se désintoxiquer de tout ce qui encrasse notre corps (mauvaise alimentation, mais aussi stress et fatigue), et pour booster nos mécanismes naturels d'autonettoyage. Adeptes notamment du massage chi-kung qui rééquilibre la circulation de l'énergie (quarante-six prises sur le corps), elle conseille aussi la réflexologie plantaire pour harmoniser les fonctions vitales et évacuer les émotions négatives qui polluent le mental, indissociable du corps selon sa conception de la détox. Le bien-être dans la globalité (physique et émotionnelle), c'est aussi la revendication du massage tui na, pilier de la médecine chinoise. Une de ses versions s'intègre particulièrement dans un processus détox : des gestes spécifiques stimulent les méridiens jouant un rôle dans la digestion (estomac, foie, intestins) pour réactiver la fonction dépurative et améliorer la digestion. Prévoir une cure de quatre massages, espacés de dix à quatorze jours. Puis un massage à chaque changement de saison.

En pratique : *Massage chi-kung*, 1 h, 65 €, Au Pied Levé, 9, rue de Mulhouse, Paris 2^e ; *Massage détox*, 1 h, 70 €, La Maison du Tui Na, lamaisondutuina.fr ; *Massage tui na, drainage du ventre et des jambes*, Lanq Qi, 1 h, 90 €, lanqi-spa.com.



Mettre le feu avec le yoga

Rien de terrifiant dans les paroles de **Marion Souléliac**, prof de vinyasa flow. Un yoga dynamique qui privilégie les postures réveillant l'énergie au niveau du ventre, favorisent la digestion et l'élimination de tout ce qui bloque. « Le yoga est bien l'activité idéale pour accompagner une détox : il est capable de mobiliser les organes. Notamment grâce à certaines torsions et exercices de respiration visant à stimuler le système digestif et à nettoyer les intestins », précise-t-elle. Sans compter que lors d'une cure de jus, mieux vaut y associer une activité douce qu'un footing qui risque d'être fatal... Pendant la durée de la détox, trois séances hebdomadaires seront du meilleur effet, plutôt le matin, et à jeun depuis deux heures. Ensuite, on entretient deux fois par semaine. Et c'est tout bénéf pour la silhouette !

Nos pros et adresses préférés : Vinyasa flow par Marion Souléliac, 06 18 42 89 04, yogatrail.com/teacher/marion-souleliac-873309 et au Tigre Yoga Club, 19, rue de Chaillot, Paris 16^e ; Yoga détoxifiant au Paris Yoga Shala, 9, rue Magellan, Paris 8^e, 01 40 70 14 44.



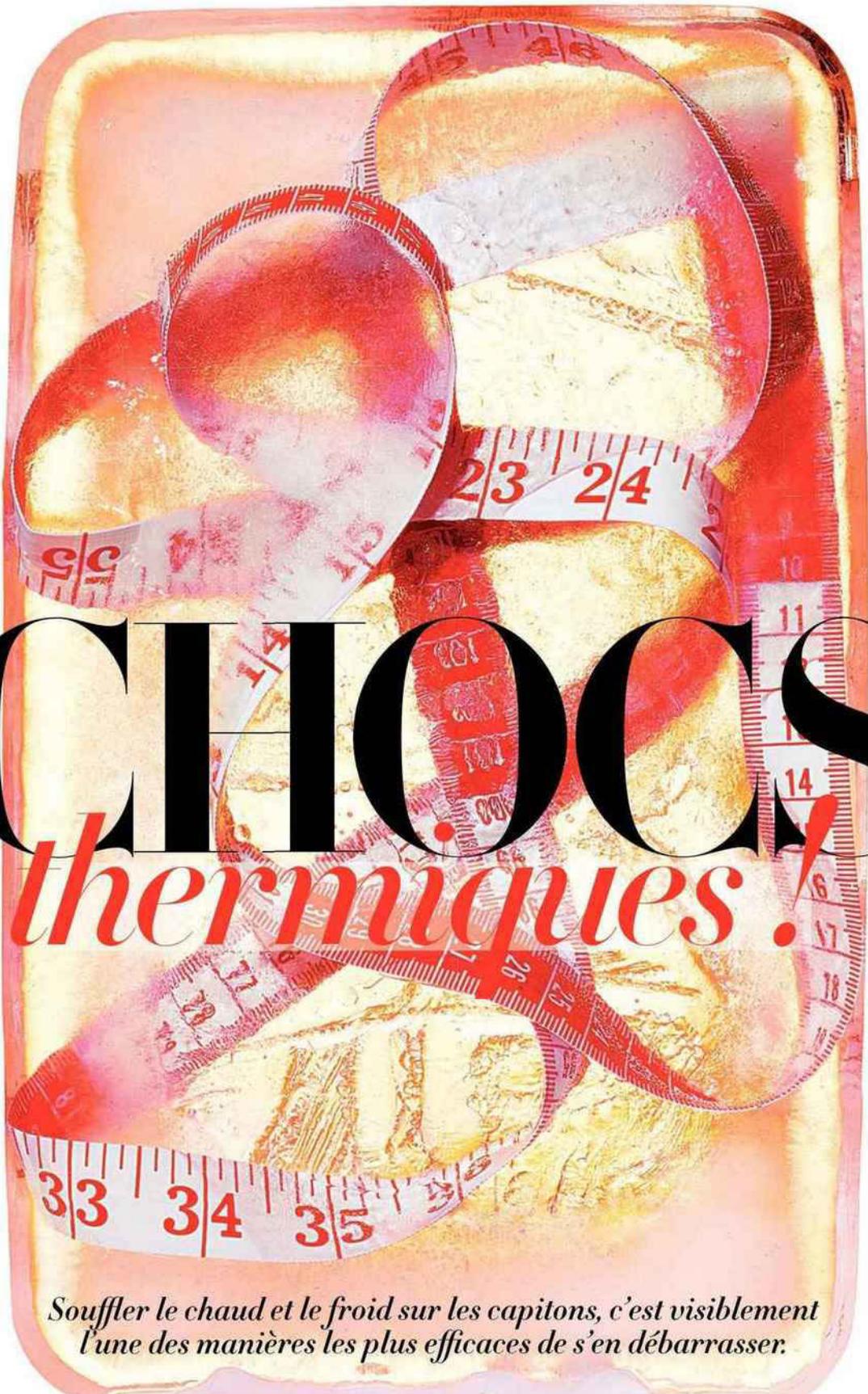
Se regarder le nombril

Dominique Rist, directrice internationale du développement soins chez Clarins, a mis au point un protocole détox exclusif centré sur le ventre, sorte de « deuxième cerveau », mis à rude épreuve par notre mode de vie et nos excès alimentaires. Trente minutes pour dissiper les tensions et le rendre plus souple, suivies d'un atelier de coaching individuel pour tonifier les abdominaux, et d'une pause green avec un jus boosté en chlorophylle (My Détox Ventre Plat, 1h15, 180 €, Spa Clarins au Royal Monceau Raffles Paris). Mais se regarder le nombril, c'est aussi s'occuper de soi à la maison, en continuant à masser son ventre. Sans oublier les jambes, avec une formule drainante pour améliorer la circulation de retour et stimuler la détoxification en insistant sur la zone interne juste au-dessus du genou. Un vrai plus quand on cherche un bénéfice sur la silhouette.

Shopping list : *Soin Corps Détox*, Filorga, 29,90 €** ; *Cellu Destock Overnight*, Vichy, 31,50 €** ; *Huile anti-eau*, Clarins, 48,50 € ; *Pomissime Hydro-tonic*, Clémascience, 24 €, chez Parashop.

** EN PHARMACIES ET PARAPHARMACIES. *** EN GRANDE DISTRIBUTION.

ALLIÉS DE POIDS
ET SOLUTIONS DE
TAILLE POUR UN
CORPS PARFAIT



CHOC

thermiques!

Souffler le chaud et le froid sur les capitons, c'est visiblement l'une des manières les plus efficaces de s'en débarrasser.



Comment ça marche

Riches en acides gras saturés, les adipocytes situés sous le derme – plus connus sous le nom de cellules graisseuses – sont particulièrement vulnérables aux écarts de température, et notamment aux coups de froid. Beaucoup plus que toutes les autres cellules ou vaisseaux qui les entourent... D'où l'intérêt des techniques de **cryolipolyse** (ou destruction de la graisse par le froid), qui peuvent cibler précisément le tissu adipeux. En effet, lorsqu'ils sont soumis à un refroidissement extrême, les adipocytes s'autodétruisent et, au cours des semaines suivantes, sont peu à peu absorbés et dégradés de façon naturelle par le métabolisme. Seul bémol : tout cela prend du temps, compter deux à trois mois pour avoir des résultats probants.

Mise en beauté Mixa par Phophie Mathias avec Soin Réhydratant Apaisant et Huile Corps sous la Douche Nutrition Minute. Coiffure Amia Legend par Harold James, coiffeur-expert Dark and Lovely, avec Shampooing Neutralisant sans Silicone, Lotion Soins Damage Anti-Dote sans Rinçage et Huile des 7 Merveilles. Soutien-gorge Calvin Klein, culotte La Perla. Bagues Chanel Joaillerie.



Versions soft en institut

Les instituts et les spas savent parfaitement jouer avec les températures pour alléger la silhouette et gommer les rondeurs. Ce sont des traitements à envisager en cures, toujours plus efficaces qu'un one shot.



CAP SUR LA CRYOTHÉRAPIE pour accélérer la circulation sanguine et lymphatique. Le processus ? Le corps brûle des calories pour rétablir une température normale, d'où une fonte naturelle des graisses.

Soin Perfusion Corps Détox : peeling sur les jambes, application d'un gel ultrafrais par des mouvements de lissage ascendants, puis modelage rythmé avec une série de pétrissages et de palper-rouler. Fraîcheur saisissante ! *Filorga Professional*, 1 h, 28 € (*filorga.com*).

Cure Silhouette : le corps est refroidi grâce à des bandes imbibées d'un cocktail fraîcheur (camphre, menthol, hamamélis...), puis modelé avec un gel tonifiant. *Instituts Body Minute*, 1 h, 28 € pour les abonnées, 288 € les 8 séances (*bodyminute.com*).



OUI À LA CHALEUR BIENFAISANTE

qui favorise la pénétration des actifs.

Soin Professionnel Zones Rebelles : c'est l'association d'un enveloppement de boue thermoactive et d'un modelage ferme qui donne un résultat optimal. A choisir en fonction de ses besoins, le haut ou le bas du corps. *Sothys*, 50 mn, 50 € (*sothys.com*).

Soin Body Minceur : une crème raffermissante préalablement tiédie est appliquée de la tête aux pieds avant un enveloppement, suivi d'un modelage (cuir chevelu, visage, pieds) déstressant. Le tout s'achève par un vigoureux pétrissage antirondeurs. *Nuxe*, 1 h 15, 125 € (*nuxe.com*).

Techno LED Minceur : on est au jus avec les microcourants ! LED et ultrasons procurent une douce sensation de chaleur et sont combinés aux concentrés amincissants maison pour s'attaquer à la peau d'orange et au relâchement cutané. *Carita*, 263 € les 5 soins (*carita.fr*).

Soin Thermo-Relax Fermeté : la chaleur continue stimule la microcirculation pendant qu'un appareil high-tech réalise un double palper-rouler redoutable pour les plis graisseux. *Guinot*, 45 mn, 60 € (*guinot.com*).

Techniques de pointe en cabinet médical



LE COOLSCULPTING

Autant vous prévenir, ici, vous allez avoir l'impression d'être « surgelée » comme un produit Picard !

Mode d'emploi : en tenue stérile, confortablement installée sur un fauteuil façon institut, on est prête pour le début de la séance. **Nom de la machine :** le Zeltiq. La zone à traiter est aspirée par un embout adapté (plusieurs tailles sont disponibles), puis refroidie à 9 °C pendant une heure. Au bout des soixante minutes, le médecin retire la tête aspirante et masse vigoureusement la peau afin qu'elle retrouve une forme normale et se réchauffe – en gros, qu'elle dégèle... Attention, il faut compter de deux à quatre zones pour le ventre, idem pour les plis du dos. Donc de deux à quatre heures sur place. Mais une séance suffit (550 € la zone).

- **Les suites :** les jours suivant, la peau est légèrement rouge, la zone gonflée et douloureuse. Mais rien de bien terrible.
- **Où ?** Chez ML Esthetics Paris, 112, rue Réaumur, Paris 2^e, 01 40 13 05 05.

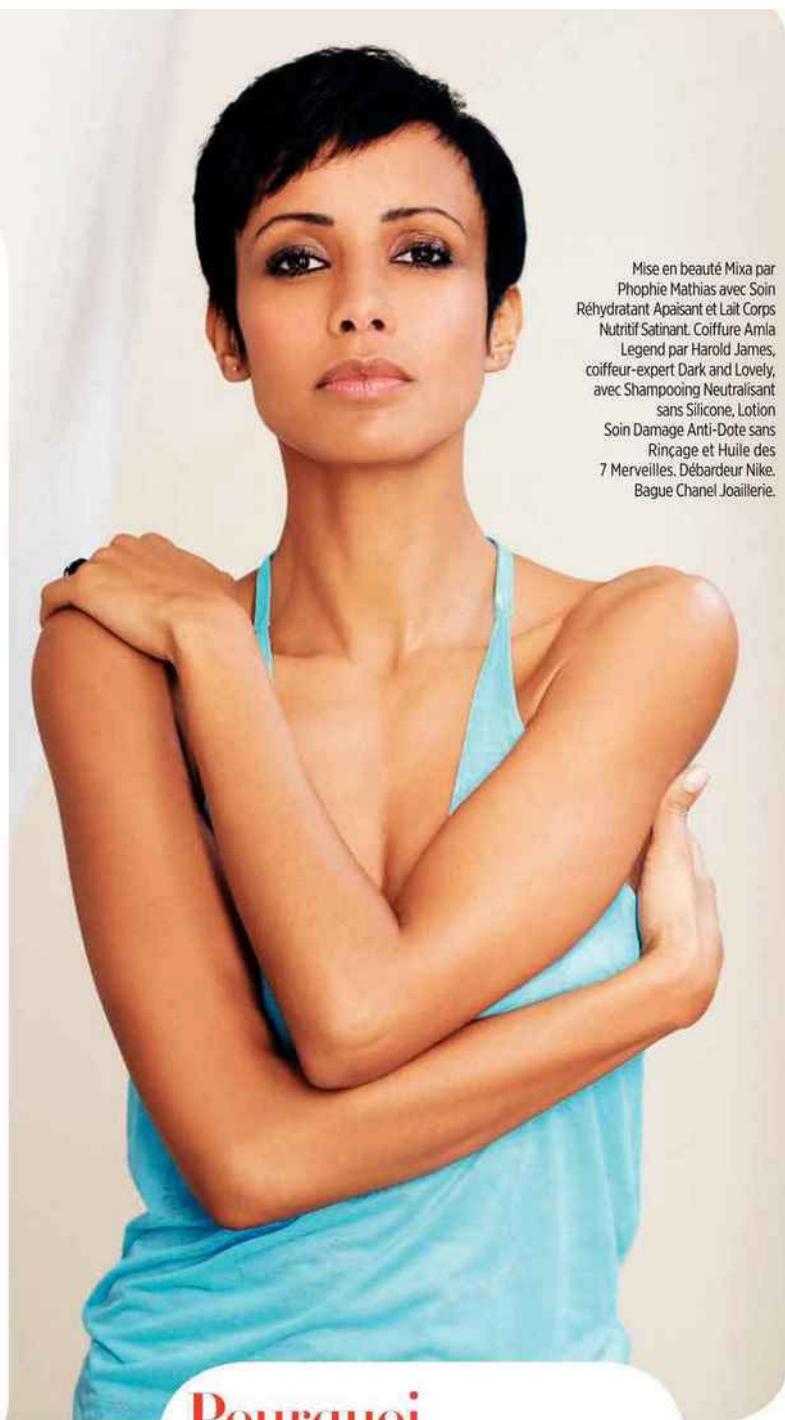


LA CRYOTHERMOLIPOLYSE

Avec cette nouvelle méthode, c'est carrément à un triple choc thermique que sont soumises les graisses.

Mode d'emploi : l'applicateur new génération de l'appareil, en forme de coque, « aspire » une partie de la zone adipeuse, la chauffe, puis la refroidit brutalement pendant trente-cinq minutes (la température sur la peau chute autour de 3 °C), avant de la réchauffer à nouveau pendant un quart d'heure. Les bénéfices sont majorés en moyenne de 30 %.

- **Les suites :** prévoir une à trois séances d'une heure, selon la zone à traiter et son « état » (environ 300 € la séance).
- **Où ?** Adresses sur lipocontrast.es/fr ou au 04 76 93 88 79.



Mise en beauté Mixa par Phophie Mathias avec Soin Réhydratant Apaisant et Lait Corps Nutritif Satinant. Coiffure Amlia Legend par Harold James, coiffeur-expert Dark and Lovely, avec Shampooing Neutralisant sans Silicone, Lotion Soin Damage Anti-Dote sans Rinçage et Huile des 7 Merveilles. Débardeur Nike. Bague Chanel Joaillerie.

Pourquoi on est tentée...

D'abord parce que ces techniques non chirurgicales sont tout de même réalisées par des médecins, mais sans aiguille ni scalpel – rien à voir avec une lipo invasive et ses longues suites opératoires. Et elles ne sont pas douloureuses, tout juste un peu désagréables. Ensuite, parce qu'elles sont efficaces sur des zones rebelles dont on a justement du mal à venir à bout, même avec la pratique assidue du sport ou une alimentation surveillée : le ventre, la culotte de cheval, l'intérieur des genoux, le dessous des bras, le double menton, les poignées d'amour...

ON FOND
DE PLAISIR DEVANT
L'EFFICACITÉ
DE CES METHODES
HIGH-TECH

Sonia Rolland

Ligne

À SUIVRE

Actrice, réalisatrice et maman surbookée, Sonia nous dévoile ici tous les secrets de sa silhouette élancée.

PHOTO : SYLVIE LANCRENON. RÉALISATION : DOMINIQUE ÉVÊQUE.



Spontanée et fraîche, la belle égérie Mixa nous parle sans détours de sa beauty routine, de ses habitudes alimentaires – sous contrôle, mais sans jamais de frustration ! – et de ses activités physiques. Réalisatrice d'un superbe documentaire sur le Rwanda, sa terre natale, et actrice dans le téléfilm *Le vagabond de la baie de Somme**, qu'elle vient de tourner, elle sait aussi lâcher prise. Et c'est avec spontanéité qu'elle nous donne ses recettes pour être bien dans ses baskets !

GALA : Vous êtes l'image Mixa depuis six ans, qu'est-ce que cela représente pour vous ?

S.R. : J'aime ce rôle d'égérie qui correspond vraiment à ce que je suis : maman de deux enfants, je suis comme tout le monde. Je ne prête pas seulement mon image, car il y a une vraie collaboration entre Mixa et moi. Je teste en amont les produits et je donne mon avis. Ce fut le cas notamment pour la ligne dédiée aux peaux métisses.

GALA : Vous avez une superbe silhouette, quels sont vos secrets ?

S.R. : Depuis que je suis égérie minceur, j'avoue que mon corps est un peu une obsession ! Donc, pour être au top, je travaille dur car, avec deux enfants et le temps qui passe, il faut être vigilante. Du coup, je me discipline, mais sans jamais me frustrer.

GALA : Le sport est votre meilleur ami ?

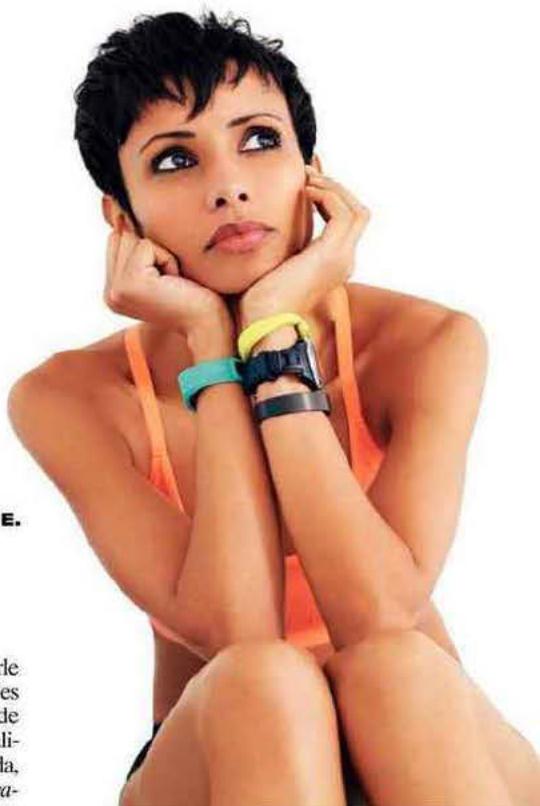
S.R. : Oui ! D'abord pour m'entretenir, mais aussi pour me défouler. Je vais trois fois par semaine au Kay Club. Je cours, je fais de la zumba, du kick boxing, du yoga. Comme je suis curieuse, je teste de nouvelles disciplines comme la garuda, qui combine danse classique et Pilates sur machine. C'est top et les résultats sont rapides.

GALA : Contrôlez-vous votre alimentation ?

S.R. : Je ne vais pas mentir, je fais attention. Je surveille et réduis les doses, mais je sais aussi me faire plaisir. Je suis gourmande, alors j'ai du mal à résister. Quand je ne suis pas en tournage, j'essaie de manger avant 19 heures pour que mon corps ne stocke pas. Et si je suis pressée, je préfère un sandwich fait maison à un hamburger. Pour les enfants, je fais très attention et n'achète que du bio.

GALA : Etes-vous accro aux cures détox ?

S.R. : Le matin, j'avale un verre d'eau tiède avec du citron, c'est cliché mais efficace ! Je bois du thé de sichuan toute la journée. De temps en temps, mais surtout après des périodes de fêtes, je fais une cure de jus de légumes et fruits frais Nubio. Mais j'essaie avant tout de manger quand j'ai faim !



Mise en beauté Mixa par Phophie Mathias avec Soins Réhydratant Apaisant et Lait Corps Nutritif Satinant. Coiffure Harold James, Coiffeur-Expert Dark and Lovely, avec Amla Legend Shampooing Neutralisant sans Silicone, Lotion Soins Damage Anti-Dote sans Rinçage et Huile des 7 Merveilles. Brassière orange fluo, Under Armour. Main gauche : bracelet connecté UP 24 by Jawbone, montre noire Nixon, bracelet Dinh Van. Main droite : bracelet connecté Vivofit Bands Garmin.

“POUR ÊTRE AU TOP, JE RECONNAIS QUE JE TRAVAILLE DUR”

GALA : Prenez-vous le temps d'aller dans des spas ?

S.R. : J'adore ça, je voudrais y vivre ! Une fois par mois, je fais un gommage au savon noir et un enveloppement au rhassoul, le plus souvent chez La Sultane de Saba. Quand je dois dévoiler mes jambes, comme pour la campagne Mixa, je fais des séances intensives de palper-rouler avec une masseuse à domicile. Elle me masse avec mon produit choucou, *Objectif Anti-Cellulite Mixa* !

GALA : Quelle est votre routine beauté ?

S.R. : Ma peau métisse a besoin d'un maximum d'hydratation. Pour le corps, je suis fidèle à la gamme pour les peaux mates et foncées de Mixa, j'aime sa texture et son efficacité. Sur le visage, j'hydrate à fond. Avant ma crème de jour, j'applique *Hydraskin* de Darphin (4), ensuite la crème *Idéal Hydratation* de Carita (1) et le contour des yeux *Active Repair* d'Esthederm (2). Avant de me coucher, j'étales quelques gouttes d'*Advanced Night Repair* d'Estée Lauder (3). Pour le démaquillage, c'est encore et toujours Mixa, avec le *Lait Démaquillant Apaisant* à l'eau de rose et le nouveau *Gel Nettoyant sans savon* (5), idéal après le maquillage professionnel.

PROPOS RECUEILLIS PAR
MARIE-ELISE COBUT



1 2 3 4 5

ASSISTANTE RÉALISATION: MARIE STARIK. *SOIRÉE DÉJANT 2014