

**BEAUTÉ** minceur

# les nouveaux GOUROUS de la ligne

Changement de régime! Cette année, on fond comme les stars. On s'offre un celebrity coach et des adresses exclusives, on s'adonne aux cures détox des VIP et on s'initie à la naturopathie, on abuse des massages affinants et on teste les dernières techniques de cryo qui gèlent les rondeurs... La nouvelle carte slim.

PAR MARION LOUIS AVEC PAULINE CASTELLANI ET CAROLE PAUFIQUE PHOTOS THIEMO SANDER  
PHOTOS NATURES MORTES GILBERT BENESTY ET PAUL GARNIER RÉALISATION JULIE GILLET

PHOTOS GILBERT BENESTY (NATURE MORTE), ET THIEMO SANDER



**FINE ET FIT**

MISE EN BEAUTÉ  
JURGEN BRAUN  
POUR CLARINS  
AVEC :  
GOMMAGE  
EXFOLIANT PEAU  
NEUVE ; GEL BUSTE  
SUPER LIFT ; SOIN  
REMODELANT  
VENTRE-TAILLE  
MULTI-INTENSIF.  
COIFFURE MARTYN  
FOSS CALDER.  
MAILLOT ÉRÈS.  
CAFTAN LINA AUDI  
POUR LIWAN.



## BEAUTÉminceur

# le who's WHO du bien-être

### DESTONNES DE KILOS YOYO. ET LES POIDS LOURDS DE LA FACULTÉ SONT LÀ POUR TÉMOIGNER.

Tous les régimes font maigrir... et regrossir. Les femmes savent par cœur ce qui marche vraiment : manger mieux, bouger plus, s'obséder moins... Mais chaque année, elles repartent à la pêche à la ligne. Ce qui a changé en 2015 ? On ne compte plus les calories ; le régime s'appelle cure détox : on s'adonne au jeûne séquentiel, on renie le tout protéines qui bousille les reins et l'haleine et on vomit les nouveaux satans – sucres, laitages, gluten et glutamates. Dur dur de trier le bon gras de l'ivraie, surtout quand le « New York Times » titre « Mangez du beurre ! ». En attendant le livre du Dr Frédéric Saldmann, qui nous annonce une révolution minceur début avril, on a étudié les diètes qui font recette auprès des V.I. Poteleées.

## LA MÉTHODE ALCALINE

• **Laquelle ?** Celle du Dr Stephan Domenig, directeur du centre de soins F.X. Mayr, en Autriche, the « place to slim », qui a reçu, entre autres, Uma Thurman, Karlie Kloss, Anja Rubik et... Vladimir Poutine.

• **Les adeptes de la diète :** Gisele Bündchen, Jennifer Aniston, Emmanuelle Devos...

• **L'origine :** l'œuvre du Dr Franz Xaver Mayr (1875-1965), qui a voué sa vie à l'étude du système digestif. En clinique, la cure type de quatorze jours est spartiate et comprend moult traitements détox, avec bains et sels d'Epsom purgatifs. Chez soi, on adapte.

• **Les principes :** tout repose sur la santé de notre système digestif et l'équilibre acide alcalin. L'idéal : un pH de 7,4, soit deux tiers de nourriture alcaline à chaque repas. Or notre alimentation moderne est beaucoup trop acide, avec à la clé fatigue, vieillissement accéléré, douleurs chroniques et surpoids.

Les aliments les plus acides ne sont pas ceux qui piquent, au contraire. Il s'agit des protéines animales (viande, produits laitiers), tous les produits industriels transformés, sucres et farines raffinés, café, alcool, boissons gazeuses. Sans oublier le stress. Les plus alcalins : les légumes, les fruits, les huiles pressées à froid, les graines, les herbes... Entre les deux, toutes les protéines végétales (céréales, légumineuses...), le poisson, le fromage frais et de brebis.

### CE QU'ON RETIENT :

- **On mange des protéines** animales un jour sur deux.
  - **Au réveil**, on boit un verre d'eau chaude avec quelques gouttes de citron bio ou une infusion (au choix, gingembre, thym, romarin, ortie...).
  - **On mastique** longtemps (trente fois minimum).
  - **On dîne** avant 19 heures.
  - **On privilégie les légumes** et les fruits cuits, plus faciles à digérer. On déguste le cru avant 16 heures (y compris les sushis).
  - **On force** sur les superaliments alcalinisants : avocat, pomme de terre, chou, brocoli, graines germées, amande, carotte, quinoa, seigle, gingembre, banane, mangue, fenouil, céleri, herbes et épices à foison.
- ✓ « *La Méthode alcaline* », du Dr Stephan Domenig, éditions Flammarion.

## LA MÉTHODE MORPHO-SANGUINE

• **Laquelle ?** Celle de Valérie Espinasse, micro-nutritionniste et « coach silhouette ».

• **Les accros :** la crème des médias.

• **Les principes :** son dada, ce sont les intolérances alimentaires. En dépistant et en éliminant les fauteurs de troubles, adieu problèmes digestifs, migraines et capitons retors. Fêrue de morphonutrition, Valérie s'attache plus à la silhouette qu'au poids, et cherche à ne pas trop révolutionner vos habitudes.

## LA DIÈTE DE LA 5<sup>E</sup> AVENUE

« The New Health Rules » du docteur Frank Lipman se classait fin février dans le Top 5 des best-sellers du « New York Times », talonnant de près les recueils de recettes de Juice Cleanse auxquels restent accros les Américains. Fondateur du Eleven Eleven Wellness Center à New York, où se pressent Donna Karan ou Gwyneth Paltrow, Frank Lipman rassemble ici 175 conseils faciles à suivre pour se sentir mieux. Un manuel comme on les aime outre-Atlantique. **P.C.**



**UN CORPS  
DE LIANE**  
MISE EN BEAUTE  
JURGEN BRAUN  
POUR CLARINS  
AVEC : GOMMAGE  
EXFOLIANT PEAU  
NEUVE : LIFT  
MINCEUR ANTI-  
CAPITONS : HUILE  
TONIC : EAU  
DYNAMISANTE  
COIFFURE MARTYN  
FOSS CALDER  
MAILLOT THAPELO  
PARIS

## LA FEMME ET LA FLORE

Dis-moi comment tu digères, je te dirai comment perdre du poids. Pour le Dr Laurence Benedetti et le Dr Didier Chos qui publient « Maigrir intelligent » (éd. Albin Michel), tout vient de l'intestin, notre deuxième cerveau. C'est lui qui freine la fonte. Comme personne n'a la même flore intestinale (microbiote comme on dit aujourd'hui), les auteurs ont défini quatre profils micro-nutritionnels avec des conseils, des recettes et des exercices spécifiques pour chacune. Et certaines doivent manger plus ! Mais comptez trois à six mois pour rééduquer vos 100 000 milliards de bactéries, remotiver vos 200 millions de neurones intestinaux et refaire votre intérieur.

● **La consultation** : Valérie commence par un questionnaire d'hygiène de vie et alimentaire pour comprendre d'où viennent les kilos superflus. Elle enchaîne avec une « lecture du corps », zone par zone. La troisième pièce du puzzle : le test d'intolérances alimentaires, une prise de sang qui va analyser vingt aliments courants. Ceux qui matchent le plus souvent, les œufs, les laitages et le gluten. D'où vient cette flambée soudaine de l'intolérance, alors que les médecins affirment qu'à peine 2 % de la population a de réels problèmes ? « La composition actuelle des aliments a bien changé et s'avère une source d'inflammation chronique et silencieuse », répond Valérie. En attendant les résultats sanguins (quinze jours), on commence avec un programme détox qui relance les fonctions d'élimination. Ensuite, elle met au point un programme qui tient compte des incompatibilités détectées en prévoyant des alternatives. On ne compte pas les quantités, mais on suit un protocole micro-nutritionnel : plantes, vitamines, acides aminés...

● **Le coût de la cure** : 150 € la consultation (en prévoit une par mois environ) ; 80 € de test ; de 50 à 100 € par mois de compléments alimentaires.

### CE QU'ON RETIENT :

- **Même sans intolérance avérée**, on réduit au maximum les sucres rapides et raffinés, grands perturbateurs émotionnels qui fatiguent et perturbent la flore.
- **En cas de rétention d'eau et de cellulite**, on évite crudités, boissons gazeuses, soupes et tisanes le soir.

- **On essaie le sans gluten** : sarrasin, quinoa, riz complet, châtaigne, maïs, soja...
- **On réhabilite** les avocats et les amandes, pleins de bonnes graisses.

✓ 15 bis, rue de Marignan, 75008 Paris. Tél. : 01 55 93 15 17.

## LA MÉTHODE BIOCHIMIQUE

● **Laquelle ?** Celle de Marie-Gabrielle Perrin, biochimiste, passionnée de cuisine, spécialisée dans le rééquilibrage alimentaire. Elle fait le buzz auprès des business(wo)men grâce à sa réinterprétation pratique, ludique et personnalisée du régime dissocié.

● **Les principes** : là encore, tout part de la digestion et de l'interaction des aliments dans l'organisme de chacun. Certains mariages (notamment amidons/acides) produisent plus de toxines que d'énergie. En gros, on mange de tout mais différemment. Ne rêvons pas, pour perdre du poids, on n'échappe pas à la phase d'attaque sans aucun sucre rapide, mais ensuite on peut se stabiliser avec une pizza quatre fromages et un fondant au chocolat au dîner (sic).

● **La consultation** : on se croirait en visite chez une copine. La jeune femme vous reçoit dans son salon bouddoir où nulle balance n'est en vue. Le bilan d'une heure permet d'établir un programme en fonction de votre mode de vie, votre objectif, votre morphologie. Chaque semaine, elle vous remet des fiches avec des menus adaptés à vos goûts et à votre emploi du temps. Entre-temps, elle est joignable au téléphone sept jours sur sept.

● **Le prix** : la première consultation est gratuite et sans engagement, 225 € le bilan de base, puis de 60 à 115 € par semaine (consultation + menus). Compter trois à huit semaines de suivi avant d'être autonome.

### CE QU'ON RETIENT :

● **Oubliez tout** ce que vous avez appris. Avec Marie-Gabrielle, le repas le plus copieux est le dîner ; on mange light le matin (seulement si on a faim), un plat normal à midi et un goûter en fin de journée.

● **On ne boit pas** pendant les repas, ni une heure après (ça dilue les enzymes digestives), sauf boissons chaudes (sans sucre). On ne grignote surtout pas.

● **On évite** l'association amidon (farines, féculents) et acides (champagne, vin blanc ou rosé, vinaigre...). Quelques exemples désastreux : du riz, même nature, avec des clémentines. Carottes râpées + thon + pomme + verre d'eau = bonjour les ballonnements. Mais pain + fromage + vin rouge... ça marche! **M.L.**

✓ Pour en savoir plus : [www.mg-peps.com](http://www.mg-peps.com)



**UN VENTRE  
PLAT**

MISE EN BEAUTÉ  
JURGEN BRAUN  
POUR CLARINS  
AVEC : GOMMAGE  
EXFOLIANT PEAU  
NEUVE ; GEL BUSTE  
SUPER LIFT ; SOIN  
REMODELANT  
VENTRE-TAILLE  
MULT-INTENSIF.  
COIFFURE MARTYN  
FOSS CALDER.  
PULL FORTE FORTE.  
MAILLOT CHLOÉ.



## les stars du PALPER rouler

**CONTRE LES RONDEURS LOCALISÉES, LA GYM ET LE RÉGIME NE SUFFISENT PAS TOUJOURS.** Un coup de main s'impose. Le plan win win ? Massages manuels - crème amincissante, à condition de se montrer régulière et persévérante, soit tous les jours en self-service à la maison, ou deux fois par semaine par une main experte. Dans ce cas, il y a deux écoles :

**LA FORMULE HARD** : superefficace, juste déconseillée aux douillettes et aux réseaux veineux fragiles.

• **Martine de Richeville** : elle a « dégraissé » toutes les culottes de cheval de France et de Navarre. Ses disciples ont été bien formé(e)s. 150 € la séance. Tél. : 01 44 94 09 38. [www.martinedericheville.com](http://www.martinedericheville.com)

• **Olfa Perbal** : entre autres célébrités, elle masse Virginie Ledoyen depuis quatre ans et assure redessiner un corps en dix séances de cinquante minutes. 75 € la séance. Tél. : 06 60 74 07 46.

• **Monsieur Zhang** : ce « masseur sumo », vedette de la Maison du Tui Na, détricote nœud par nœud vos pelotes de nerfs, vous frotte, vous pince, vous pétrit et vous « chauffe » comme de la pâte à pain. Massage Jian Fei Tui Na. 50 € les trente minutes. Tél. : 01 42 77 70 38.

**LA FORMULE SOFT** : plus long, mais sans bleus.

• **Anne Calé**, qui travaille de concert avec le phlébologue Philippe Blanchemaison, a mis au point une méthode de glissé-appuyé-décollé qui, selon ses fans, fait perdre deux tailles de vêtements en 15 séances. Depuis qu'Anne est overbookée, Audrey la seconde avec brio. 80 ou 70 € la séance. Tél. : 06 31 15 60 11. [www.annecali.com](http://www.annecali.com).

• **Chantal Bréhin**, son modelage corporel a un supplément d'âme. 96 € la séances. Tél. : 01 40 47 61 31.

• **Jocelyne Rolland** : de plus en plus sophistiqué, le Cellu M6 n'a plus de secret pour elle. Tél. : 01 43 31 31 13. Autres adresses au 0 800 803 806.

### LES TUBES DE SAISON

Caféine et algues qui activent la fonte des graisses, extraits végétaux qui drainent et freinent le stockage, actifs qui hydratent, raffermissent, stretchent la peau d'orange... On ne change pas les recettes qui gagnent.

• **Les sérums experts** : très concentrés et vite absorbés avant de s'activer. Sérum Expert Réducteur Contours Haute Beauté. Carita : Sérum Silhouette aux Baies Roses. Melvita : Cure Ultra Concentrée Zones Rebelles. Yves Rocher.

• **Les anti-gonflettes** : contre la rétention d'eau et la cellulite aqueuse. Soins Corps Détox. Filorga : une mousse onctueuse qui lisse, nourrit et désengorge.

• **La brigade de nuit** : on relance l'amincissement avec Cellu Destock Overnight de Vichy, qui stimule la synthèse d'adiponectine, l'hormone brûle-graisses, ou avec l'Amincissant Intensif 7 Nuits, Somatoline Cosmetic.

• **After 45 ans** : à cet âge, la taille s'épaissit, les capitons font de la résistance, la peau se relâche... On ne baisse pas les bras avec une formule 3D qui reshape la silhouette et le moral, comme Cellu Slim 45 - d'Elancyl.

• **Les « aide-masseurs »**, des huiles ou des crèmes pour fondre de plaisir : la nouvelle formule Masvelt de Clarins, notre bodyfriend depuis 1974 ; l'Huile Sublimante Anti-cellulite, Le Petit Marseillais.

• **Les valeurs sûres**, admises à revenir en deuxième saison : CelluInnov, Sisley : Cure Minceur Express, Lierac ; Celluli Attack, Phytomer, M.L.



**DÉCAPITONNAGE EXPRESS** : Cellu Destock Overnight, Vichy ; Huile Silhouette Affermissante, Detaille ; Soins Corps Détox, Nourrissant Drainant, Filorga ; Sérum Expert Réducteur Contour, Haute Beauté Corps, Carita ; Soins Anti-Relâchement, Cellu Slim 45+, Elancyl ; Cure Minceur Express, Body-Slim, Lierac ; Clé Végétale Minceur, Cure Ultra Concentrée Zones Rebelles, Yves Rocher ; Soins anti-cellulite CelluInnov, Sisley ; Crème anti-rondeurs rebelles, Masvelt, Clarins.



**COURBES  
SUBLIMÉES**

INSE EN BEAUTE  
JURGEN BRAUN  
POUR CLARINS  
AVEC GOMMAGE  
EXFOLIANT  
PEAU NEUVE  
LIFT-MINCEUR  
ANTI-CAPITONS  
ROBE BURBERRY  
PROBUM



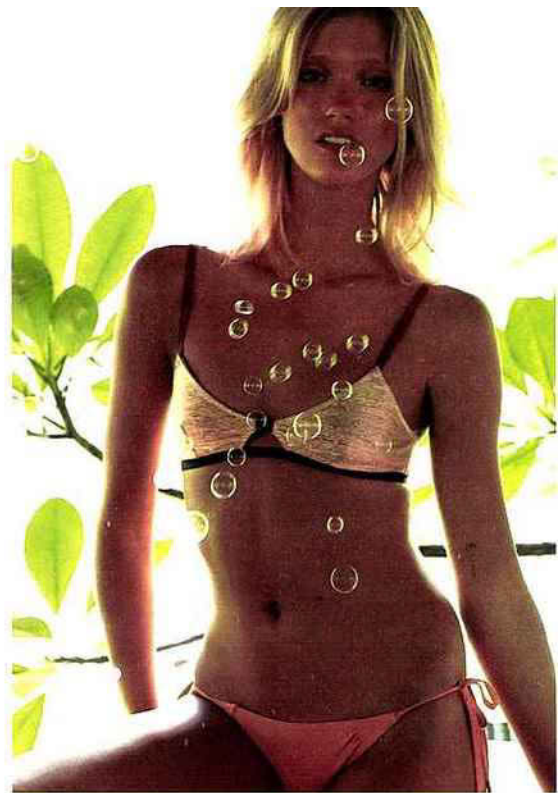


## la révolution par le FROID

**CE QUI FAIT COURIR LES FEMMES ?** La cryolipolyse ou lipocryolyse. À l'endroit ou à l'envers, ce terme un peu barbare ne semble pas les refroidir. Et pour cause : une technique capable de détruire définitivement par le froid leurs rondeurs localisées – sans douleur, sans anesthésie et sans effets secondaires – a de quoi les mettre en joie. Au dernier congrès mondial d'esthétique médicale et chirurgicale (IMCAS), fin janvier à Paris, on ne parlait que de ça, évoquant « l'innovation la plus révolutionnaire depuis dix ans ». Restée confidentielle depuis son lancement en 2011, la cryo fait aujourd'hui le buzz grâce au bouche-à-oreille. « Contrairement aux injections, qu'elles n'avouent pas, les femmes en parlent sans tabou à leur entourage », rapporte le Dr Maryse Mateo Delamarre, médecin esthétique. Et ce n'est que le début. Si les injections représentent 38 % du marché mondial des actes esthétiques, ces techniques de réduction des graisses devraient atteindre 35 % de parts de marché...

### MOBILISER LES CELLULES GRAISSEUSES

Développée à partir des recherches de l'université de Harvard, la technique consiste à aspirer le bourrelet dans un applicateur pendant une heure afin de refroidir les cellules graisseuses. « Cristallisés et non pas congelés – ce qui entraînerait de graves nécroses –, les adipocytes entrent en mort cellulaire programmée (apoptose) et seront progressivement éliminés par le système lymphatique », decode le Dr Philippe Blanchemaison, médecin vasculaire. À la clé, une destruction moyenne de 20 à 30 % de graisse dès la première séance, dont les résultats définitifs s'observent en deux ou trois mois. À côté du CoolSculpting by Zeltiq, leader américain qui revendique 1,5 million de traitements dans le monde, la dernière génération de lipocryolyse, le LipoContrast de Clinipro, mise sur l'alternance de phases de chaud et de froid. « L'objectif est de mobiliser un plus grand nombre d'adipocytes et d'offrir des résultats plus rapides, 80 % en un mois », explique le Dr Jean-Marc Adda.



**LA SILHOUETTE ALLÉGÉE.** Mise en beauté Jurgen Braun pour Clarins avec : Huile Anti-Eau ; Eau Dynamisante. Coiffure Martyn Foss Calder. Soutien-gorge Roseanna. Maillot Chloé.

### UN RÉSULTAT EN CENTIMÈTRES

Le bistouri a désormais un concurrent de poids, sans ses inconvénients. « Pendant la séance, les patients lisent ou téléphonent, observe le Dr Jean-Marc Adda, médecin esthétique, car la méthode n'est pas douloureuse et offre des suites simples : picotements, tiraillements ou œdème dans les jours qui suivent. À condition d'utiliser des appareils certifiés qui mettent à l'abri des risques de brûlure. »

La machine « idéale » a pourtant ses limites : elle n'est pas efficace en cas de surpoids, de bourrelet fibreux, de graisse profonde, de cellulite ou de relâchement cutané. « La cryolipolyse n'est pas une technique d'amaigrissement mais un traitement de "resilhouetage" ». On ne perd pas en poids mais plutôt en centimètres. On redessine les lignes du corps, on affine la taille, on allège les hanches. Pour le Dr Nelly Gauthier, médecin esthétique, la meilleure indication est celle des bourrelets sur le ventre ou les hanches. Des zones bien délimitées, souvent résistantes à tout traitement et à tout régime. Elle ajoute : « L'avantage dont on parle peu, c'est que, contrairement à la lipo, on ne risque jamais d'irrégularités de surface (les vagues). La peau se rétracte lentement, en même temps que le volume, et uniformément. » **C.P.**

✓ **CoolSculpting** : à partir de 600 € la zone (1 heure).  
**LipoContrast** : à partir de 200 € la séance (1 heure).