

côté santé

NOUVEAU
N°2

Psycho

Au boulot, faites grimper
votre cote d'amour

Contraception :

je laisse tomber ma pilule ?

Sexo

- Sex toys : c'est mieux à deux ?
- Profession sexologue

Ne craquez plus
quand bébé pleure

Ces graisses
qui sont bonnes
pour **ma ligne...**

L'effet placebo
c'est dans la tête ?

Chic, c'est la rentrée !

> Salle de sport,
je m'abonne

> Je chouchoute
mon bronzage

> Je mincis avec
la luxopuncture

MAL AU DOS ?

Les thérapies alternatives, ça marche !

Acupuncture, chiropratique, oligothérapie...





Bien dans ma peau...

MINCEUR

Qui n'a pas rêvé de voir fondre ses capitons, sans passer par un régime draconien... Cette méthode, inspirée de l'acupuncture, agit sans aiguilles pour vous aider à garder la ligne.

Sophie Goudier

Mincir avec la LUXOPUNCTURE®

24 Côté Santé

La Luxopuncture® du latin lux (lumière), est une technique basée

sur une stimulation des points d'acupuncture par la lumière. En complément du rééquilibrage alimentaire, elle aide non seulement à faire diminuer les masses grasses mais aussi à lutter contre l'excès d'appétit et les inconvénients découlant d'une cure d'amincissement (faim persistante, nervosité, mauvaise humeur...).

PREMIÈRE SÉANCE, COMMENT ÇA MARCHE ?

Lors d'un protocole, le praticien, définit la durée du traitement et vous en explique son déroulement. Eh oui, du nombre de kilos à perdre, dépend le nombre de séances, celles-ci ayant été calculées pour une perte estimée de 2 à 4 kilos par mois. Pour atteindre cet objectif, un petit investissement personnel vous sera demandé. En effet, il faut tout d'abord rétablir le bon fonctionnement du corps et de son métabolisme, pour essayer de réduire les causes qui provoquent les mises en réserve trop importante des graisses et des sucres. Cela passe obligatoirement par la case du rééquilibrage alimentaire, mais pas d'angoisse, le thérapeute vous explique tout et vous remet 2 livrets pour vous aider. Dans le premier, « Mincir », à suivre les 4 premières semaines, vous trouverez des conseils et des informations précises sur la classification des aliments, l'équilibre alimentaire et le poids, les bonnes attitudes à adopter, un programme de croisière sans et avec féculents, des recettes de cuisine et... des mouvements de gymnastique à faire. Vous voyez, ce n'est quand même pas du tout cuit ! Une fiche de renseignements (taille, poids...) est établie au cabinet, elle servira de repère et sera mise régulièrement à jour, pour suivre votre progression...

ACTION !

Le praticien dirige un faisceau lumineux infrarouge non-laser, sur des terminaisons très précises du corps, situées en particulier au niveau des oreilles, entre les 2 sourcils, du dessus du crâne, des poignets, du ventre, des pieds, des genoux... Exactement de la même façon qu'avec l'acupuncture traditionnelle mais, au lieu de stimuler ces points avec des aiguilles, le faisceau est ap-



posé sur la peau. Cela agirait sur les coupe-faims naturels du corps, pour aider à rééquilibrer le métabolisme et réduire l'amas graisseux, diminuer les dépendances alimentaires (chocolat, sucre, graisses...), l'anxiété. Eh oui, nous sommes un peu tendues en période de régime... Le praticien vous aidera également à stabiliser les résultats obtenus dans le temps, en complément bien sûr, du rééquilibrage alimentaire. Vous devez, si tout va bien, constater une perte progressive de poids, d'environ 2 à 4 kg par mois. Lorsque l'objectif est atteint, un livret de sortie « Et rester mince », vous est remis gracieusement par le praticien. Vous y trouverez un programme pour stabiliser le poids, comment observer les 6 règles de maintien de celui-ci et des conseils pour faire un peu d'exercice physique !

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Même si aucune étude scientifique n'a encore prouvé les résultats de cette thérapie, les personnes qui l'ont essayée sont unanimes pour dire que cela les avait aidées à avoir moins faim et qu'elles ne s'étaient pas senties à « cran » en suivant le rééquilibrage alimentaire. Les séances sont basées sur un rythme de 2 séances non consécutives la première semaine, puis 1 séance par semaine pendant les 2 premiers mois suivi d'une séance tous les 15 jours. Minimum 5 séances conseillées. La Luxopuncture® n'est pas un coup de baguette magique qui fait fondre les kilos... L'efficacité de cet « aide minceur » sera optimale en associant quotidiennement un peu d'exercice physique à une bonne hygiène alimentaire. Si vous n'êtes pas réactive à l'acupuncture classique, vous ne le serez pas plus avec cette technique ! La Luxopuncture® aide aussi à la désaccoutumance au tabac, à lutter contre l'anxiété, la nervosité, l'insomnie... Les traitements par Luxopuncture® sont dispensés par des cabinets paramédicaux et des centres de remise en forme dans toute la France et à l'étranger. Les appareils de Luxopuncture® sont homologués CE Dispositifs Médicaux par le fabricant Luxomed, ceci constituant un gage de qualité et de sécurité. ■

Renseignements au : 01 47 48 12 12. 50 € la séance de 30 mn.
Remerciements à Luxomed

Cette technique d'amincissement aide à agir de façon positive sur le moral, le tonus et la vitalité. Mincir en gardant le sourire, on adopte !

marie claire

+ VOTRE SUPPLÉMENT RÉGIONAL

INFIDÉLITÉ
JE PARTAGE
MON HOMME
AVEC
UNE AUTRE

BEAUTÉ
LES TENDANCES
QUI CHANGENT
TOUT (en mieux)

TEST

Prête pour
un bébé?

LE DILEMME
CARRIÈRE-ENFANT

PENÉLOPE
CRUZ

CARLA BRUNI
JUDE LAW

LOOKS D'ÉTÉ
SEXY CHIC

à moins de 200 euros

SEXE

COMMENT AIMER
UN HOMME IMPUISSANT

AVRIL 2007

T 02054 - 656 - F: 2,50 €





C'EST DANS L'AIR

DÉGRIFFÉS DE LUXE: ACCÈS PRIVILÉGIÉ

Lassées de devoir aller jusqu'à Paris pour dénicher les grandes marques en dégriffé, Céline et Albane

ont décidé de les faire

venir chez nous. Chaque mois, à Wasquehal, elles organisent dans la Zone de la Pilaterie une semaine de bonnes affaires avec des prix réduits jusqu'à 70 % autour d'un thème: déco, maison, vêtements d'enfants, accessoires, mode femme, prêt-à-porter masculin. Pour devenir membre d'Espace Privé et recevoir leurs dates, leurs marques et leurs invitations, inscrivez-vous sur leur site www.espaceprive.fr ou par téléphone au 06 64 17 77 67.



CHANGEZ DE DÉCOR

Tous les quinze jours, Isabelle Flipo change l'ambiance de ses pièces. Normal! Dans cette maison magnifiquement décorée, on peut tout acheter, des appliques et bibelots du salon à la table de la salle à manger en passant par les rideaux de la chambre. Le mari d'Isabelle a ouvert un atelier de tapisserie. C'est dire leur prédilection pour les meubles bruts aux lignes exclusives qu'ils patinent à vos couleurs et les fauteuils à l'ancienne qu'ils recouvrent à votre goût. Demeure de famille, 39, rue du Bosquiel, à Bondues, 03 20 76 00 77.



LA CRÈME MIRACULEUSE

Victime de nombreuses brûlures au visage, le docteur Huber, physicien de la Nasa, a mis douze ans pour trouver la formule de la Crème de la Mer qui a si bien lissé sa peau. Si les ingrédients provenant des richesses de la mer sont connus, le procédé les transforme en une formidable substance nutritive (The Miracle Broth™), garante d'une régénération intense. En vente exclusive (130 € les 30 ml) à la Parfumerie du Soleil d'Or, 4, rue Esquermoise, à Lille.



UN ORDINATEUR TRÈS PERSONNEL

Désormais, nos ordinateurs portables s'habillent! Un adhésif facile à poser, facile à enlever, permet de faire de notre compagnon de travail un vecteur d'originalité ou d'expression de soi. On peut choisir un imprimé élégant, drôle ou sophistiqué. On peut aussi en faire une pièce unique en utilisant les dessins de ses enfants, les photos de sa maison ou de ses copains.

Les collections homme et femme sont vendues 24,90 €. La collection plus perso est à 39,90 € (frais d'envoi inclus).

En vente exclusive-
ment sur le site www.stick-me.com.



«LE PETIT PRINCE» DES GOURMETS



On ne saura jamais si «le Petit Prince» est le client ou le chef... En tout cas, avant d'honorer nos palais, Fabrice Treels fit ses classes chez le grand Alain Ducasse. On s'en rend compte car, pour 25 euros, il nous propose une terrine de queue de bœuf au foie gras ou un ris d'agneau au noilly, suivi de saint-jacques à l'anis ou d'un onglet de veau aux légumes oubliés. Pour garantir la fraîcheur de ses produits, Fabrice Treels varie les plats de son ardoise au gré des saisons et de son inspiration. Réalisés à la commande, ils méritent bien qu'on les attende un peu. La salle n'offre qu'une dizaine de tables, la réservation est indispensable. Le Petit Prince, 55, rue Saint-André, à Lille, 03 20 15 00 22. Ouvert du mardi au vendredi à midi et du jeudi au samedi le soir.

Page réalisée par Juliette Dubar.

ANTI-TABAC

Sans aiguilles ni laser, la luxopuncture stimule les terminaisons nerveuses de l'organisme à l'aide d'un faisceau infrarouge. Grâce à cette technique douce et naturelle initiée dans notre région, le praticien va, en quelques séances de 20 min, influencer sur la production de substances endocriniennes afin d'atténuer la dépendance physique, les compulsions tabagiques et les symptômes du sevrage. Luxomed, renseignements au 03 20 30 60 88 ou www.luxomed.com.



N. 3

AchatVIP.com

STOCK LIMITE
Jusqu'à
-50%
de réduction

Prêt à Porter, Lingerie,
Cosmétique, Bijoux,
Chaussures, Maroquinerie ...

VENTES PRIVÉES de marques

Devenez **MEMBRE**

Cliquez ICI

Accueil Beauté Couple Cuisine Horoscope Jeux Maman Minceur Luxe Mode Santé Stars Tests Voyage Album Blogs Forum Rencontre Autres

Forme

- > RÉGIME
- > BIEN-ÊTRE
- > SPORT
- > SANTÉ
- > LE CLUB MINCEUR

Perdez jusqu'à 3 kg par semaine

Les bienfaits de la gym suédoise

Okinawa : Un programme bien-être

Dépassez-vous avec le Bodyvive !

Recherche

Communiquiez

Forum Minceur
Forum Santé

Minceur

Abdominaux
Aquagym
Table des calories
Cellulite
Boîtes fesses
Fitness
Imc
Maigrir
Massage
Mincir
Nutrition
Perte de poids
Piscine
Poids
Protéines
Régime rapide
Régime crétois
Régime hypocalorique
Régimes
Ventre plat
Weight Watchers
Yoga

Santé

Acné
Alcool
Allergie
Alzheimer
Angine
Anorexie

Programme Minceur

4^e partie *"je sculpte ma silhouette"*

REEQUILIBRANTE, LA LUXOPUNCTURE
DEGONFLANTE, LA THERMODERMIE
VALEUR SURE, LE LIPOMASSAGE
DEUX EN UN, EXCELL BY BODYSCULPTOR
MULTI-SENSORIEL, L'ALPHAMINS CHROMATIC
RELAXANT, L'HYDROJET COURMAYEUR
FONDANTE, ALICE

Le principe 1/3

Comment ça marche ? Sans aiguille ni laser, la luxopuncture consiste en une stimulation des terminaisons nerveuses de l'organisme à l'aide d'un faisceau infrarouge. Objectif : rétablir un véritable bien-être en jouant sur certains mécanismes physiologiques, ralentis par les agressions du quotidien. Grâce à un protocole précis, le faisceau infrarouge provoque un transfert d'énergie entre les photons du rayonnement et les terminaisons nerveuses du point réflexe. Ce transfert induit

alors des réactions complexes, agissant notamment au niveau de la production d'endorphine, de sérotonine ou de dopamine, neurotransmetteurs essentiels à l'équilibre, surtout pondéral.

Pour qui ? Pour les accrocs aux méthodes douces et dont le surpoids localisé est surtout lié aux compulsions alimentaires dues au stress. On peut souffrir de quelques kilos en trop comme d'un franc surpoids.

Pour quoi ? La luxopuncture ramène un bien-être physique et psychique qui aide à enclencher naturellement le rééquilibrage alimentaire et l'harmonie corporelle. Les séances contribuent également à rétablir le fonctionnement digestif, et jouent un rôle important sur le drainage lymphatique, les amas graisseux et la rétention d'eau. Selon le soutien attendu, les protocoles reposent sur 3 à 20 séances. On ne ressent aucune douleur.

1 2 3

Vue en planches

Accès directs :
Rééquilibrante, la luxopuncture : [Minceur et infrarouge](#) - [Séances luxopuncture](#) - [Luxomed](#)
[Plan du dossier](#) - [Mincir avec des machines](#)

Envoyer cette page à une amie

HÉPAR

les conséquences d'un déficit en magnésium vont plus loin qu'on ne croit

A découvrir sur auFeminin...

Mince et gourmande grâce aux édulcorants

Les nouvelles façons de marcher

Maigrir selon son âge

La leçon de yoga d'Aria

Annonces Google

Complémentaire discount
Obtenez nos tarifs compétitifs en 30 secondes et souscrivez en ligne
www.veralis-sante.fr

Communauté auFeminin

CRÉEZ VOTRE BLOG
Entièrement personnalisable c'est simple, rapide et gratuit !

CRÉEZ VOTRE ALBUM
Partagez les photos de vos passions, de vos vacances...

VISITEZ NOS FORUMS
Donnez votre avis sur les nombreux thèmes abordés dans nos forums.

Accueil Beauté Couple Cuisine Horoscope Jeux Maman Minceur Luxe Mode Santé Stars Tests Voyage Album Blogs Forum Rencontre Autres

Forme

- > RÉGIME
- > BIEN-ÊTRE
- > SPORT
- > SANTÉ
- > LE CLUB MINCEUR



Perdez jusqu'à 3 kg par semaine



Les bienfaits de la gym suédoise



Okinawa : Un programme bien-être



Dépassez-vous avec le Bodyvive !

Recherche

OK

Communiquez

Forum Minceur
Forum Santé

Minceur

Abdominaux
Aquagym
Table des calories
Cellulite
Belles fesses
Fitness
Imc
Maigrir
Massage
Mincir
Nutrition
Perte de poids
Piscine
Poids
Protéines
Régime rapide
Régime crétois
Régime hypocalorique
Régimes
Ventre plat
Weight Watchers
Yoga

Santé

Acné
Alcool
Allergie
Alzheimer
Angine
Anorexie
Appendicite
Arthrose
Asthme
Cancer
Cancer du sein
Cholestérol

Programme Minceur

4^e partie *"je sculpte ma silhouette"*

REEQUILIBRANTE, LA LUXOPUNCTURE
DEGONFLANTE, LA THERMODERMIE
VALEUR SURE, LE LIPOMASSAGE
DEUX EN UN, EXCELL BY BODYSCULPTOR
MULTI-SENSORIEL, L'ALPHAMINS CHROMATIC
RELAXANT, L'HYDROJET COURMAYEUR
FONDANTE, ALICE



Le protocole

2/3



Après une séance de questions et de mesures, le praticien stimule avec la sonde différents points réflexes : des oreilles, des pieds et du crâne pour l'équilibre général, du ventre pour le système digestif, des jambes, pour la circulation et le drainage...

Totalement naturels et indolores, les soins sont relativement rapides comparés à d'autres techniques, puisqu'une séance dure 20 minutes en moyenne.

En complément des séances, le praticien donne un guide qui récapitule les bases de la nutrition, les phases de rééquilibrage alimentaire à suivre pendant la cure, ainsi que les conseils et les règles à respecter pour stabiliser le poids et conserver, sur le long terme, les bénéfices des soins.

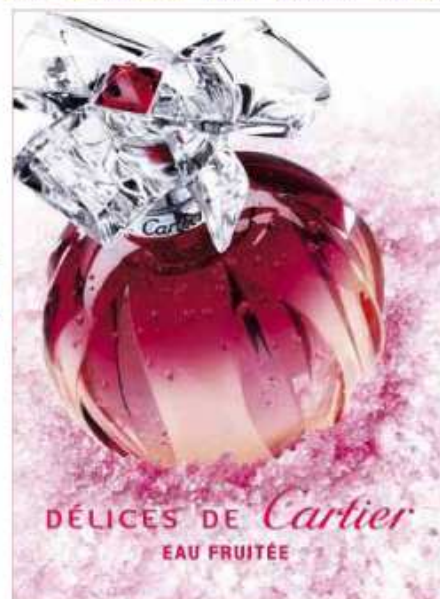
1 2 3

Vue en planches

Accès directs :

Rééquilibrante, la luxopuncture : **Minceur et infrarouge** - Séances luxopuncture - Luxomed
Plan du dossier : Mincir avec des machines

✉ Envoyer cette page à une amie



Communauté auFeminin



CRÉEZ VOTRE BLOG

Entièrement personnalisable
c'est simple, rapide et gratuit !



CRÉEZ VOTRE ALBUM

Partagez les photos de vos passions, de vos vacances...



VISITEZ NOS FORUMS

Donnez votre avis sur les nombreux thèmes abordés dans nos forums.

RAV4. Définitivement unique

A partir de **299€/mois***

A vous de jouer


[Accueil](#) [Beauté](#) [Couple](#) [Cuisine](#) [Horoscope](#) [Jeux](#) [Maman](#) [Minceur](#) [Luxe](#) [Mode](#) [Santé](#) [Stars](#) [Tests](#) [Voyage](#) [Album](#) [Blogs](#) [Forum](#) [Rencontre](#) [Autres](#)

Forme

- > RÉGIME
- > BIEN-ÊTRE
- > SPORT
- > SANTÉ
- > LE CLUB MINCEUR



Perdez jusqu'à 3 kg par semaine



Les bienfaits de la gym suédoise



Okinawa : Un programme bien-être



Dépassez-vous avec le Bodyvive !

Recherche

Communiquez

[Forum Minceur](#)
[Forum Santé](#)

Minceur

[Abdominaux](#)
[Aquagym](#)
[Table des calories](#)
[Cellulite](#)
[Belles fesses](#)
[Fitness](#)
[Imc](#)
[Maigrir](#)
[Massage](#)
[Mincir](#)
[Nutrition](#)
[Perte de poids](#)
[Piscine](#)
[Poids](#)
[Protéines](#)
[Régime rapide](#)
[Régime crétois](#)
[Régime hypocalorique](#)
[Régimes](#)
[Ventre plat](#)
[Weight Watchers](#)
[Yoga](#)

Santé

[Acné](#)
[Alcool](#)
[Allergie](#)
[Alzheimer](#)
[Angine](#)
[Anorexie](#)

Programme Minceur

4^e partie *"je sculpte ma silhouette"*

REEQUILIBRANTE, LA LUXOPUNCTURE
 DEGONFLANTE, LA THERMODERMIE
 VALEUR SURE, LE LIPOMASSAGE
 DEUX EN UN, EXCELL BY BODYSCULPTOR
 MULTI-SENSORIEL, L'ALPHAMINS CHROMATIC
 RELAXANT, L'HYDROJET COURMAYEUR
 FONDANTE, ALICE



En pratique

3/3



Durée du traitement : une séance par semaine pour perdre environ 3 kilos par mois. Le nombre de séances évolue donc en fonction du poids à perdre. Par la suite, une séance d'entretien est conseillée tous les mois.

Tarifs conseillés : Environ 500 € les 12 séances.

Plus de renseignements : Luxomed, tél. 03 20 30 60 88

1 2 3

Vue en planches

Accès directs

[Rééquilibrante, la luxopuncture](#) - [Minceur et infrarouge](#) - [Séances luxopuncture](#) - [Luxomed](#)
[Plan du dossier](#) - [Mincir avec des machines](#)

HÉPAR

les conséquences d'un déficit en magnésium vont plus loin qu'on ne croit

A découvrir sur auFeminin...



Mince et gourmande grâce aux édulcorants



Les nouvelles façons de marcher



Maigrir selon son âge



La façon de yoga d'Aria

Annonces Google

"Comment j'ai maigri..."

Sans régime, sans contrainte. Maigrir de 4 kilos par semaine.

www.labobara.com

Recherchons personnes

Qui souhaitent mincir avant l'été.

www.wellness-minceur.com

Devis assurance santé

Devis assurance santé en ligne adaptée à votre situation familiale

www.solution-devis.com

Communauté auFeminin



CRÉEZ VOTRE BLOG

Entièrement personnalisable c'est simple, rapide et gratuit !



CRÉEZ VOTRE ALBUM

Partagez les photos de vos passions, de vos vacances...



VISITEZ NOS FORUMS

Donnez votre avis sur les nombreux thèmes abordés dans nos forums.

AUJOURD'HUI

N° 130 - 63^e ANNÉE - JEUDI 31 MAI 2007

Vos
pages
spectacles
En 42 à 45



Nord éclair

ÉDITION DE LILLE MÉTROPOLE

www.nordeclair.fr 0,95 €

LOMME

UN ENFANT DE TROIS ANS VICTIME D'ACTES DE BARBARIE

Un homme de 23 ans a été écroué, hier, pour actes de torture et de barbarie sur son fils de trois ans. Celui-ci aurait subi une nuit de véritable calvaire.

► PAGE 6



■ DERNIÈRE HEURE

**L'acteur
Jean-Claude
Brialy est mort
hier**

► PAGE 35

■ WISSANT

**Des mines
désamorcées
sur la plage**



Photo archives Hubert Van Maële

Des mines de la Seconde Guerre mondiale ont été désamorcées, hier, sur la plage de Wissant. Par précaution, les habitants étaient cloîtrés chez eux. ► PAGE 6

Où en sont les fumeurs ?

À l'occasion de la journée sans tabac, tour d'horizon des différentes méthodes - nombreuses et parfois non reconnues - pour arrêter la cigarette, et retour sur les effets du décret antitabac...

► PAGES 2 ET 3

■ ROLAND GARROS

**La Nordiste
Nathalie Dechy
défie Amélie
Mauresmo**

► PAGE 31

■ PAYS-BAS

**La télé-réalité va toujours plus loin :
une émission fait scandale**

► PAGE 49 ET L'ÉDITORIAL EN 4

Sommaire

FORUM	4
HIPPISE	28 À 30
BOURSE	38
JEUX	47
MÉTÉO/HOROSCOPE	48
TV	50 ET 51

TABAC

Pour arrêter de fumer

Pour mettre fin à sa dépendance à la nicotine, chacun sa méthode. Patch, médicaments ou techniques comportementales, ce ne sont pas les options qui manquent. Toutes ne sont pas reconnues par le corps médical.

VIOLAINE MAGNE >
violaine.magne@nordeclair.fr

Le tabac, certaines personnes s'en sont sorties toutes seules, sans aucune aide et du jour au lendemain. C'est le cas de Pierre. Il fumait 25 cigarettes par jour depuis des années. À la fin, il ne supportait plus d'être esclave d'une tige de nicotine. « J'avais déjà tenté d'arrêter, mais à chaque fois j'avais replongé, cette fois-ci j'ai mis deux ans à me préparer. Ce qui me freinait, c'était la peur de ne pas y arriver. Pour la dernière clope, je me suis acheté une "Rolls", un Havane à 150 balles et puis à minuit, j'ai tout fichu à la poubelle : les clopes, les briquets, les cendriers, etc. ». De son aveu, le premier mois a été dur mais il a tenu bon. Et depuis des années, Pierre est un ex-fumeur. Selon la tabacologue Dominique Bonte, « 6 personnes sur 10 ont arrêté de fumer toute seule ». « Le meilleur moyen, c'est la motivation des gens. Tout le reste, ce ne sont que des adjuvants ». Des aides toutefois souvent indispensables. À tel point que l'arrêt du tabac est devenu un marché juteux. Difficile de distinguer où s'arrête l'aide et où commence le charlatanisme.

Sur Internet, on ne compte pas les méthodes miracles qui vous coupent l'envie de fumer en une heure, les inscriptions à des thérapies inédites (rarement bon marché), sans parler des paquets de documentation sur les substituts et les médicaments. Enfin, les livres d'Allen Carr pour arrêter de fumer sont devenus plus que des best-sellers : des bibles.

Un médicament controversé

Le docteur Dominique Bonte explique qu'il existe une « conférence de consensus réunissant tous les experts concernant le sevrage tabagique, experts en pharmacologie, en recherche, experts de terrain qui suivent les malades ». Elle reconnaît certaines méthodes, d'autres non. Parmi ces méthodes acceptées par le corps médical, les patchs, les gommes et les pastilles. Ils



Les substituts nicotiniques comme les patchs sont beaucoup utilisés par les (ex)fumeurs. Photo Hubert Van Maele

font partie des substituts remboursables par l'assurance maladie. De même que ce nouveau médicament, le Champix®, qui agit sur les récepteurs du cerveau et empêche les sensations de manque. Un autre médicament aussi reconnu, le Zyban®, a fait l'objet de contro-

verses. Le docteur Dominique Bonte tempère : « Il doit être prescrit par son médecin traitant. Il marche lorsqu'il est pris dans de bonnes conditions ». Toutes ces substances médicamenteuses sont fortement critiquées par le milieu des thérapies cognitives et comportementales.

Elles-mêmes recommandées par la haute autorité de santé dans l'aide au sevrage tabagique.

« Pas une baguette magique »

Par contre, les techniques proches des médecines parallèles, acupuncture ou hypnose, ne sont pas reconnues. Pourtant, ces méthodes se développent. À Lille, un ingénieur, André Gabert, a créé une machine pour pratiquer la luxopuncture. Avec une sonde diffusant une lumière infrarouge, le praticien (médecin, kiné ou infirmière) stimule les points d'acupuncture. « On rétablit ainsi l'équilibre du système endocrinien déprimé », affirme le directeur de Luxomed. Des études cliniques sont en cours pour étudier la validité de ce procédé.

André Gabert assure que sa méthode permet d'arrêter de fumer en moins d'une semaine. « Mais ce n'est pas une baguette magique, c'est une aide à la personne qui veut arrêter de fumer ». Quelle que soit la méthode, on en revient toujours là : la volonté personnelle reste la condition sine qua non pour arrêter de fumer. ●

ECLAIRAGE

Le 31 mai, journée mondiale sans tabac

Cette journée dans la région Nord - Pas-de-Calais a pour thème « des espaces sans tabac » et pour slogan : « prenez l'air ». Le tabacologue Dominique Bonte, présidente de l'association Espace de concertation et de liaison addictions tabagisme (ECLAT), explique : « Quand on parle des journées sans tabac, il y a toujours un non quelque chose. Nous avons décidé de donner un titre positif car nous ne voulons pas stigmatiser les fumeurs ».

Au programme, à Lille, au départ du Bois de Boulogne, une marche qui démarre à 17 h 30 et deux courses : la 5 km qui part à 18 h et la 10 km qui part à 18 h 30. Par ailleurs, l'EPSM Lille métropole à Armentières ouvre ses portes toute la journée et propose du sport et des tables rondes. À Lens se déroule un colloque sur l'addiction et la santé au travail au centre technique et sportif de la Gailllette, à partir de 8 h 30. D'autres événements ont lieu à Valenciennes, Cambrai, Denain, Wingles, Arques ou Dunkerque.

Plus de renseignements auprès d'ECLAT au 03.20.21.06.05. ● V.M.



SANTÉ BEAUTÉ NUTRI FORME PSYCHO&SEXO MAMAN ENCYCLO COMMUNAUTÉ BOUTIQUE



La luxoponcture

Pour perdre des kilos, stimulez vos points forts !

Le praticien stimule les points réflexes de la personne dans le but de rétablir la production de sérotonine, hormone « coupe-faim », régulatrice de l'appétit, produite naturellement par le corps humain. Cette stimulation des points réflexes agit aussi sur la production d'endorphine et de dopamine pour diminuer les tensions psychiques et les compulsions alimentaires (besoin irrésistible de grignotage, de sucré, de gras, de chocolat...).

Les séances de luxoponcture contribuent également à rétablir le fonctionnement digestif et jouent un rôle important sur le drainage lymphatique, les amas graisseux et la rétention d'eau.

La cure aide la personne à se sentir plus détendue, à atténuer la sensation de faim et le besoin de grignoter. Changer ses habitudes alimentaires devient ainsi beaucoup plus facile.

Sur place

Un moment de relaxation, et de prise en charge psychique par le praticien qui vous accompagne et vous encourage dans votre démarche. Cette méthode ne fait ressentir aucune douleur, ni gêne. Attention, elle vous demande quand même de suivre un régime par phase. La phase d'attaque, et le programme de croisière. Et le programme de croisière avec féculent. La difficulté reste la même : adapter à son mode de vie les règles d'un programme minceur un peu stricte. Le petit plus, un guide de soutien et de conseils culinaires.

En deux séances, vous pouvez ressentir déjà quelques effets. En particulier celui de coupe faim. Finis les petites fringales du milieu d'après-midi même si l'on a déjeuné que de légumes.

Durée du traitement

1 séance par semaine pour perdre environ 3 kg par mois.

Le nombre de séances évolue en fonction du poids à perdre.

Tarifs conseillés

Surcharge pondérale de 10 kg > 12 séances > environ 500 euros

Surcharge pondérale de 15 kg > 16 séances > environ 600 euros

Centres agréés en France :

A Paris, le centre conseillé : Spa Evyann, 77, rue Blomet 75015 / 01 40 93 91 05

Pour obtenir la liste des centres : 03 20 30 60 88

Pour exemples

Institut Eden Bien Etre

3 rue Brunel

75017 Paris

01 45 72 09 06

Centre de Luxoponcture de Lille

15 avenue Général Leclerc

59155 Faches Thumesnil

03 20 90 28 34

Centre Médical

Madame Jusseaume

2030 route d'Eguilles

13 090 Aix en Provence

06 08 55 86 65

CestyForm

Mme Chillié

13, Place Chanoine Patry

33610 Cestas

www.cestyform.com

05 56 21 52 64

Amincys

23 rue Stanislas

68000 Colmar



JOGGING

INTERNATIONAL

LE GUIDE PRATIQUE DE VOS ALLURES DE COURSE

ENDURANCE, SEUIL,
RÉSISTANCE, VMA...
COMMENT MIEUX LES UTILISER

COMPÉTITION

CLASSIQUES AVEC CÔTES :
UNE PRÉPARATION
SPÉCIFIQUE S'IMPOSE

TRAIL

ADAPTEZ VOTRE ALIMENTATION

+40
PAGES DE
COURSES



Exceptionnel !

Gagnez
un **STAGE**
MARATHON
EN GRÈCE

avec Dominique Chauvelier

LA SEMAINE IDÉALE
DU **DÉBUTANT**
POUR VITE PROGRESSER

DIÉTÉTIQUE

pain, yaourts, pâtes,
FAITES-LES
VOUS-MÊME

motor
presse



T 01779 - 272 - F - 4,95 €

France métro : 4,95 € - BEL : 5,90 € - LUX : 6 € - AND : 4,95 € - CH : 10,90 FS - PORT. CONT. : 5,90 € - REUNION (surf.) : 6,50 € - DOM (surf.) : 5,50 € - TOM (surf.) : 900 XPF - CAN : 9 \$ CAN - MAR : 68 DH



BIEN-ÊTRE ET MINCEUR

ACUPUNCTURE SANS AIGUILLE



Ce sont les phobiques des aiguilles qui vont être contents. La luxopuncture par Luxomed séduit de plus en plus de candidats à la minceur et au bien-être. Le principe reste le même qu'en acupuncture à la différence que le praticien stimule les terminaux nerveux, non pas à l'aide d'aiguilles, mais d'un faisceau infrarouge indolore. Les bienfaits : la stimulation de certains points réflexes permet de rétablir la production de sérotonine, une hormone coupe-faim et régulatrice de l'appétit. Cette stimulation agit aussi sur la production d'endorphine et de dopamine qui diminuent les tensions psychiques et les compulsions alimentaires. Une aide précieuse quand on souhaite aussi s'arrêter de fumer sans grossir. Comptez une séance par semaine pendant un mois pour perdre environ 3 kg. Prix par séance : 30 à 40 €. Informations au 03 20 30 60 88 ou sur www.luxomed.com.

ÉPILATION



ÊTRE DIVINE OU NE PAS ÊTRE

Contrairement au rasage, l'épilation à la cire est hautement recommandée pour se débarrasser des poils du maillot et des aisselles sans provoquer d'irritations. La cire Divine spéciale maillot aisselles de Nair a spécialement été étudiée pour respecter ces zones

déliçates et sensibles aux frottements des vêtements. Ultra-pratique, la cire se chauffe au micro-ondes en moins de deux minutes pour plusieurs jours de tranquillité et de douceur. Prix conseillé : 5,48 € en grande et moyenne surface.



CRÈME SOLAIRE

APPLICATION MINUTE

Il ne vous viendrait plus à l'idée de vous exposer ou de courir sous le soleil sans protection digne de ce nom. Mais passer un temps fou à se tartiner de crème, non merci. L'atomiseur fraîcheur Minesol, Application Express indice 20 ou 30 de Roc règle ce problème en moins d'une minute. Il permet d'utiliser la bonne quantité de produit et de l'appliquer de façon homogène. À renouveler toutes les deux heures pour être bien protégé. Prix conseillé : 14,70 €, pharmacie et parapharmacie.



HYDRATATION

ST-YORRE RÉHYDRATE!

St-Yorre refresh sans sucre ni conservateur est une eau rafraîchissante avec un effet glaçon. Présence de bicarbonate de sodium (4468 mg/l) pour la digestion et sensation de fraîcheur assurée par un mélange d'arômes naturels de menthe forte et de menthe blanche.

Prix de vente : 2,60 € le pack de 4 x 50 cl. En vente en grandes et moyennes surfaces.



LE PLEIN DE MAGNÉSIMUM!

D'après une étude Su.Vi.Max, trois Français sur quatre manquent de magnésium. Plus précisément, 77 % des femmes et 72 % des hommes ont des apports en magnésium inférieurs aux apports nutritionnels conseillés. Cette carence en magnésium a des répercussions non négligeables sur la santé, notamment quand on pratique un sport (élimination des minéraux par la sudation). Une déficience en magnésium entraîne nervosité, anxiété, crampes, spasmes, tétanie, bref, rien de très agréable. Donat Mg est l'eau minérale la plus riche en magnésium de toutes les eaux. Elle contient 1 060 mg de magnésium par litre, soit près de dix fois plus que l'eau la plus riche en magnésium.

Elle se boit donc à dose homéopathique, 2 verres de 12,5 cl couvrant à eux seuls 88 % des apports journaliers recommandés. En outre, cette eau pétillante est également la plus chargée en bicarbonates, idéale pour digérer et éliminer l'acide lactique (courbatures). Si vous en aviez rêvé, on ne pouvait pas faire mieux !

Uniquement par correspondance. 27 € le pack de 12 bouteilles. N° Azur : 0810 533 746 ou www.eau-magnesium.fr



CÔTÉ SO

1955

Nous sommes en septembre 1955, le président américain Eisenhower prie instantanément le vice-président Nixon de convoquer une assemblée composée notamment de champions sportifs pour discuter du problème de la déficience de la jeunesse aux États-Unis. Eisenhower vient de lire le rapport du docteur Kraus qui, se basant sur une série de tests musculaires, prouve que les jeunes Américains ont une musculature déficiente. Un jeune Américain sur deux n'a pu accomplir les tests contre moins de 10 % des jeunes Européens. Prolongeant ses investigations, notre bon docteur découvre que ces jeunes Américains passent 90 % de leur temps couchés ou assis. 1 % du temps seulement est consacré à l'effort physique. La conclusion est simple et terrible : la jeunesse américaine assiste à la disparition partielle



de ses muscles du fait de la « presse-bouton » qu'elle mène ! Dans les colonnes du magazine Newsweek, cette conclusion se mue en question lapidaire : « Devenons-nous mous ? » (Are we become soft?). Aux États-Unis comme en Europe, cinquante années sont passées ; les commissions se sont succédées et aujourd'hui, les exemples pleuvent... Entre 1975 et 2004, les jeunes Finlandais ont perdu 1 km/h de vitesse moyenne sur le test de Cooper (12 min de course). Le

par Cyril Gindre www.volodafen.com

ALLERGIES

FINI LES YEUX DE LAPIN

Avec le retour des beaux jours, les allergies s'en donnent à la joie. Ça gratte, ça pique, ça pleure, c'est rouge. Les yeux retrouvent souvent en première ligne. Deux produits permettent de les calmer en un clin d'œil. Homéoptique : des laboratoires Boiron est un collyre qui aide à soulager les irritations et la gêne oculaire. Le Soin apaisant contour des yeux d'Avène est recommandé quant à lui pour décongestionner et soulager les manifestations de la conjonctivite. Prix conseillé : 5,70 € pour Homéoptique ; 11,60 € pour Soin apaisant contour des yeux. En pharmacie.



Balthazar

LE MAGAZINE DE L'HOMME

Regard d'une femme

ANDREA CORR

Histoire d'une marque

OLGA BERLUTI

Peinture

ANTON MOLNAR

Hôtel de luxe

GROUPE BARRIÈRE

Table à part

JEAN-YVES LEURANGUER

Success story

MOËT & CHANDON

Design

KNOLL

LIONEL PITHOUD

Rencontres

HARLAN COBEN

RICHARD DICKSON

JEAN-MARC PONTROUÉ

CHRISTOPHE GIRARD

ANDRÉ UZAN

JEAN-CHARLES

DE CASTELBAJAC

DAVID HALLYDAY

PHILIPPE SAYADA

MARC ZUCCOLIN

Horlogerie

LES CHRONOS

Événement

GARDEN DES ROIS

**DOMINIQUE
DESSEIGNE**

« Héritier » du Groupe Barrière

août-sept. 2007 - Bal. : 5,90 € - CH : 9,20 FS

L 11365 - 13 - F : 5,00 € - RD





LOIN D'ÊTRE LE MOMENT LE PLUS STRESSANT DE L'ANNÉE, LA PÉRIODE ESTIVALE N'EN RESTE PAS MOINS DÉCONCERTANTE. EN EFFET, LA SIMPLE IDÉE DE SE DIRE QU'IL VA FALLOIR EXHIBER EN MAILLOT CE CORPS QUE L'ON A MALMENÉ TOUTE L'ANNÉE, N'EST PAS SIMPLE POUR TOUT LE MONDE. ET DANS UN DEUXIÈME TEMPS, SE DIRE QUE L'ON A DEVANT SOI DEUX MOIS D'ACCALMIE PROFESSIONNELLE POUR SE REFAIRE UNE SANTÉ EST UNE BÊTISE. STOP ! ARRÊTEZ DE VOUS MARTYRISER ET PRENEZ LE PARTI DE DÉMARRER EN JUILLET UNE REFONTE COMPLÈTE DE VOTRE VISION DU BIEN-ÊTRE. MAIGRIR ET PRENDRE SOIN DE SA PERSONNE SONT DES ACTIONS À LONG TERME. ALORS, SUIVEZ-NOUS...

LA LUXOPUNCTURE, POUR NOUS LES HOMMES

Perdre du poids n'est pas la chose la plus compliquée du monde. En revanche, ne pas reprendre les kilos perdus, voilà le vrai défi. Pour bien maigrir, il faut le faire en ne se privant pas et en ne maltraitant pas son corps. En terme de massage ou de soins pour aider à la perte de poids, les hommes sont assez mal lotis. Et c'est là qu'intervient le premier soin qui nous est réellement dédié : la luxopuncture. Ce soin, issu de la recherche scientifique sur la médecine traditionnelle chinoise, se base sur une stimulation douce des points réflexes du corps, grâce à un faisceau infrarouge associé à un rééquilibrage alimentaire mis en place spécialement pour éliminer votre surcharge

pondérale. Le premier mois, vos deux séances hebdomadaires de 30 minutes vont vous permettre de rétablir vos coupe-faim naturels, de réactiver votre système digestif et votre drainage lymphatique, de rééquilibrer votre métabolisme et votre gestion des graisses, ainsi que d'atténuer les comportements

compulsifs et les dépendances alimentaires liés au régime. Par la suite, et selon vos objectifs à atteindre, vous n'aurez plus qu'une seule séance par semaine. Après avoir perdu 5,8 kilos le premier mois avec beaucoup de facilité, je dois avouer qu'en suivant les conseils du deuxième livret « Rester mince », et en faisant une séance par semaine, cela fait quatre mois que, ne me privant de rien, je n'ai pas repris un seul gramme. Et ce, malgré bon nombre de déjeuners d'affaires.

Pour toute information, contactez Mme Chevalier au 01 40 43 91 05, chez Spa Evyann, 77, rue Blomet, 75015 Paris. Ouvert du mardi au samedi de 10 heures à 19 h 30, et le jeudi de 12 heures à 21 heures.



accueil

web

images

shopping

dans le site

plus ...

rechercher

espace cli
assistance
offres et
boutiques



messagerie

mes contacts

sms/mms

messenger

pourelles

Accueil >>

Accueil Perdre
Minceur du poids Nutrition Détente Forme Forum

La luxopuncture



Pour perdre des kilos, stimulez vos points forts !

[Envoyer à un ami](#) [Imprimer cet article](#)

Le praticien stimule les points réflexes de la personne dans le but de rétablir la production de sérotonine, hormone « coupe-faim », régulatrice de l'appétit, produite naturellement par le corps humain. Cette stimulation des points réflexes agit aussi sur la production d'endorphine et de dopamine pour diminuer les tensions psychiques et les compulsions alimentaires (besoin irrésistible de grignotage, de sucré, de gras, de chocolat...).

Les séances de luxopuncture contribuent également à rétablir le fonctionnement digestif et jouent un rôle important sur le drainage lymphatique, les amas graisseux et la rétention d'eau.

La cure aide la personne à se sentir plus détendue, à atténuer la sensation de faim et le besoin de grignoter. Changer ses habitudes alimentaires devient ainsi beaucoup plus facile.

Sur place

Un moment de relaxation, et de prise en charge psychique par le praticien qui vous accompagne et vous encourage dans votre démarche. Cette méthode ne fait ressentir aucune douleur, ni gêne. Attention, elle vous demande quand même de suivre un régime par phase. La phase d'attaque, et le programme de croisière. Et le programme de croisière avec féculent. La difficulté reste la même : adapter à son mode de vie les règles d'un programme minceur un peu stricte. Le petit plus, un guide de soutien et de conseils culinaires. En deux séances, vous pouvez ressentir déjà quelques effets. En particulier celui de coupe faim. Finis les petites fringales du milieu d'après-midi même si l'on a déjeuné que de légumes.

Durée du traitement

1 séance par semaine pour perdre environ 3 kg par mois.
Le nombre de séances évolue en fonction du poids à perdre.

Tarifs conseillés

Surcharge pondérale de 10 kg > 12 séances > environ 500 euros
Surcharge pondérale de 15 kg > 16 séances > environ 600 euros

Centres agréés en France :

A Paris, le centre conseillé : Spa Evyann, 77, rue Blomet 75015 / 01 40 93 91 05
Pour obtenir la liste des centres : 03 20 30 60 88

Pour exemples

Institut Eden Bien Etre
3 rue Brunel
75017 Paris
01 45 72 09 06

Centre de Luxopuncture de Lille
15 avenue Général Leclerc
59155 Faches Thumesnil
03 20 90 28 34

Centre Médical
Madame Jusseaume
2030 route d'Eguilles
13 090 Aix en Provence

Rechercher sur
pourelles

OK

forum minceur



Discutez de tout ce qui rend les jambes plus légères et la vie plus pétillante. >>

Lady Di 10 ans déjà



En images
revivez les
grands
moments de sa
vie.>>

minishop



Le Kiosqu
Télécharge
magazines

Poids
actue
souhaité

Voici

Liens co

Achetez v
Sephora.f
Achetez en
un clic. [ww](#)

Parfum Yv
Découvrez
précieuses,
[www.yves-](#)

parfum : l
La mode su
bijoux, jean
maintenant

PHYSIOPOLIS

L'essentiel de la kinésithérapie

magazine

DOULEURS CHRONIQUES...

DÉDOLOR

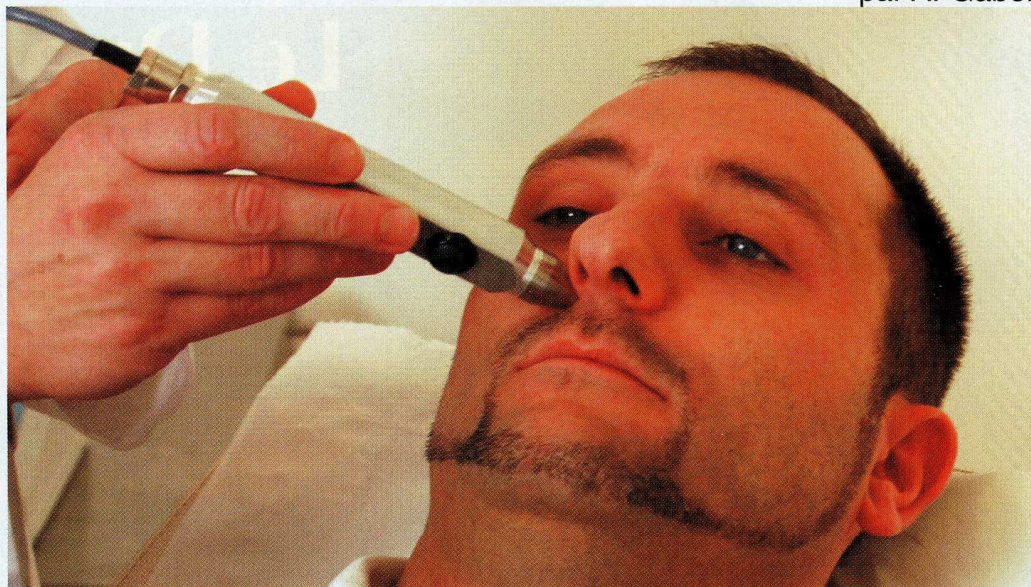
SOULAGE AUSSI LES SPORTIFS DE HAUT NIVEAU !

Voir pages 12 et 13

La Luxopuncture en Kinésithérapie

Intérêt clinique et accessibilité

par A. Gabert



INTRODUCTION

Les effets sur l'organisme des techniques réflexes et notamment de l'acupuncture ont été longtemps assimilés à un effet placebo, faute d'explications scientifiques vis-à-vis des bénéfices observés. Aujourd'hui, des moyens techniques comme l'imagerie médicale mettent en évidence des modifications de l'activité de certains organes suite à la stimulation de points réflexes précis.

L'équilibre psychique et psychosomatique du patient résulte principalement du bon fonctionnement de son système endocrinien, qui produit trois hormones essentielles : la sérotonine, l'endorphine et la dopamine.

Parallèlement, le système endocrinien est l'organe le plus fragile de notre organisme et se déprime face aux agressions du quotidien (stress, problème de santé, mauvaise alimentation, fatigue, tabagie...).

Une déficience du système endocrinien peut entraîner des troubles tels que la sensibilité à la douleur, les manifestations douloureuses consécutives à une lésion ou d'origine psychosomatique (lombalgies, cervicalgies, migraines, maux de ventre...), l'anxiété, les troubles du sommeil, les dépendances alimentaires ou tabagiques... Ces troubles touchant une large proportion de la population (environ 70% !).

Certaines études révèlent l'existence matérielle des points réflexes, appelés plus couramment points d'acupuncture qui seraient principalement des ter-

minaisons nerveuses, reliées à notre système nerveux végétatif. Celui-ci commande de nombreuses fonctions inconscientes de notre organisme dont le système endocrinien, l'appareil digestif, le système respiratoire, le système cardiaque...

La stimulation des points réflexes selon des protocoles précis contribue ainsi à rétablir le bon fonctionnement de ces organes et à diminuer les troubles subis, en mobilisant les ressources énergétiques de l'organisme. Une légère fatigue est souvent rapportée par le patient peu après les séances, signe d'une réponse de l'organisme à la stimulation réflexe.

1. DIFFÉRENTES TECHNIQUES RÉFLEXES

On distingue plusieurs techniques réflexes :

- Acupuncture
- Acupression ou digitopuncture
- Electropuncture
- Luxopuncture
- Laserthérapie

Concernant l'acupuncture et la laserthérapie, la réglementation les réserve désormais aux médecins en raison des risques médicaux liés au geste (infection ou brûlure). De plus, ces pratiques nécessitent une formation de plusieurs années, et donc un temps dont le MK ne dispose pas toujours.

L'électropuncture était en vogue dans les années 70, mais le courant remontant le trajet nerveux cause un inconfort au patient. De plus, la majorité de ces

La Luxopuncture en Kinésithérapie (Suite)

appareils ne sont plus en conformité avec la réglementation qui a évolué dans les années 90 (homologation 93/42/CE Dispositifs Médicaux).

La digitopuncture ou acupression, notamment pratiquée en kinésiologie, apporte une stimulation réflexe assez lente, avec des séances durant souvent 1 heure ou plus.

La luxopuncture se rapproche de la laserthérapie, mais utilise un faisceau infrarouge supprimant le risque médical dont nous parlions précédemment, ce qui la rend accessible au MK. De plus la largeur du faisceau rend la localisation du point beaucoup moins délicate. Son originalité est de panacher les points réflexes d'acupuncture issus de la Médecine Traditionnelle Chinoise et les points d'auriculothérapie révélés dans les années 60 par les travaux du Dr Nogier, médecin français. L'auriculothérapie est aujourd'hui enseignée en Chine.

2. INDICATIONS

Comme vu plus haut, les indications principales des techniques réflexes sont principalement les troubles liés à un système endocrinien déprimé : stress, dépendances alimentaires et tabagiques, douleurs.

Le MK peut ainsi apporter un soutien aux patients dans la démarche de perdre du poids ou d'arrêter de fumer. Il peut également prendre en charge leur stress ou certaines algies (douleurs du dos, sciatique, arthralgies...).

3. RÉSULTATS CLINIQUES

Il est difficile d'objectiver des résultats cliniques récurrents avec les techniques réflexes en raison de la disparité des techniques, des formations et des protocoles (efficacité de la stimulation, nombre de points réflexes stimulés, nombre de séances...).

En cela, la Luxopuncture apporte un intérêt avec des protocoles précis pour chaque prise en charge, la facilité d'utilisation de l'appareil faisant que les résultats dépendent peu de la dextérité et de l'expérience du praticien, contrairement à l'acupuncture.

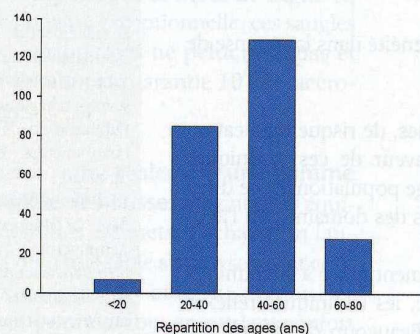
Ceci a permis de synthétiser des études cliniques sur 2 traitements facilement objectivables : la perte de poids et l'arrêt du tabac. Les résultats sur les algies et le stress étant plus difficilement mesurables.

3.1. Résultats du traitement pour la perte de poids

3.1.1 Caractéristiques des sujets étudiés

Nombre total de sujets : 291 (93 % de femmes et 7 % d'hommes)

Age moyen des sujets : 44 ans



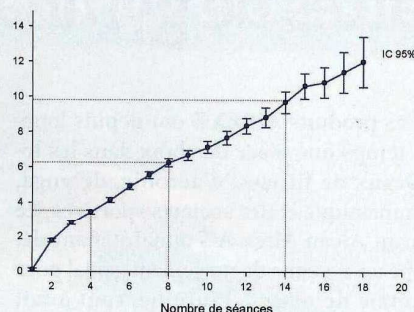
3.1.2. Résultats du traitement

Nombre moyen de séances de traitement : 10

Poids moyen avant traitement : 76 kg

Satisfaction des sujets traités : 95,6 %

Perte de poids moyenne (kg) :



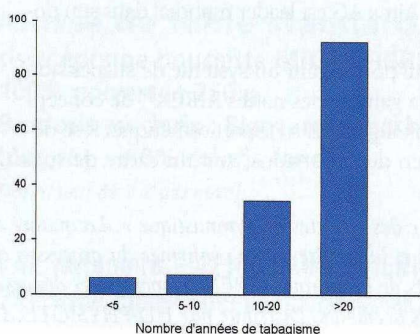
3.2. Résultats du traitement pour l'arrêt du tabac

3.2.1. Caractéristiques des sujets étudiés

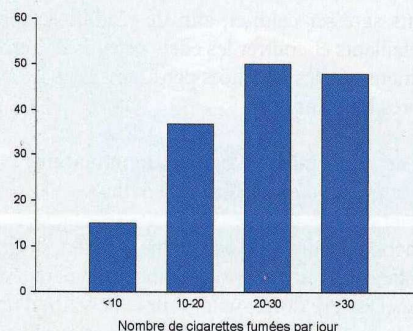
Nombre total de sujets : 188 (50 % de femmes et 50 % d'hommes)

Age moyen des sujets : 42 ans

Nbre moyen d'années de tabagisme : 23 ans



Nombre moyen de cigarettes fumées par jour : 24



3.2.2 Résultats du traitement

Nombre moyen de séances de traitement par sujet : 3 (maximum 5)

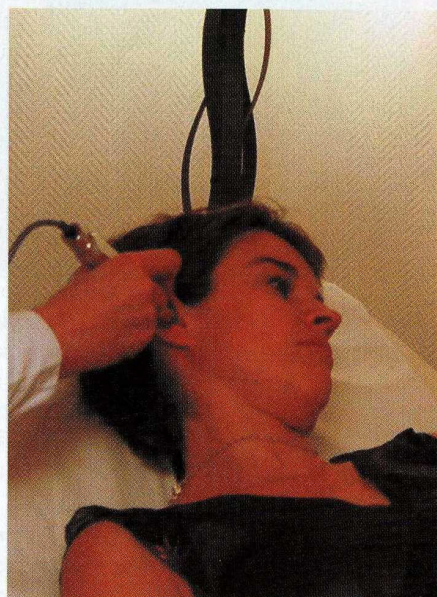
Arrêt de la consommation de tabac après le traitement : 90,5 %

Satisfaction des sujets ayant arrêté de fumer : 99,2 %

Efficacité identique quelque soit l'âge, la profession, les habitudes de consommation de tabac.

3.2.3 Maintien à long terme de l'arrêt de la consommation de tabac

Délai depuis l'arrêt du traitement (ans)	
Moyenne	4.4
Médiane	4.0
Minimum- Maximum	0-10



La Luxopuncture en Kinésithérapie (suite)

>>>

CONCLUSION

La pratique d'une technique réflexe permet au MK de prendre en charge son patient pour l'aider à retrouver un équilibre général, tant au niveau physique que psychique, et le libérer de son anxiété, de ses dépendances alimentaires ou tabagiques, des douleurs consécutives à des lésions ou d'origine psychosomatiques...

Les stimulations réflexes mobilisent les ressources naturelles de l'organisme, sans aggraver celui-ci, afin de rétablir le bon fonctionnement des organes défaillants et contrer les effets négatifs de l'environnement. On constate également que les bénéfices perdurent dans le temps, en général plusieurs mois après les soins.

Les études épidémiologiques montrent une homogénéité dans la réponse de la population aux techniques réflexes.

L'action naturelle, l'absence de substances chimiques, de risque médical ou d'effets secondaires indésirables plaident en la faveur de ces techniques appelées à se développer pour le bénéfice d'une large population. Et ce d'autant plus que les techniques réflexes excellent dans des domaines où l'allopathie atteint ses limites.

En résumé, le corps humain fonctionne principalement grâce à la chimie et l'électromagnétique. L'allopathie agit sur la chimie, les techniques réflexes ou énergétiques agissent sur l'électromagnétique. Beaucoup de choses restent encore à découvrir... ■

BIBLIOGRAPHIE

Rapport de l'Organisation Mondiale de la Santé sur l'Acupuncture et ses indications

WHO - Acupuncture - Review and analysis of reports on controlled clinical trials - 2002

Dossier : L'acupuncture, au-delà des croyances, 2003 - Association des Acupuncteurs du Québec

Caractéristiques électrodermiques des points d'acupuncture

Bergsmann & Wooley Hart, California Acupuncture College, 1974, Los Angeles, Californie

Cette étude met en évidence une corrélation entre la stimulation de points d'acupuncture et les modifications physiologiques au niveau de certains organes.

Aspect préliminaire dans l'étude, à l'aide de la médecine nucléaire, des points d'acupuncture, de la circulation sur les méridiens et leurs rapports avec les organes médicaux

Bagu V., Bugeac G., Vasile A., Congrès International d'Acupuncture - Brno, Tchécoslovaquie, Juin 1981

Hypothèse sur la transmission du message acupunctural après stimulation. Etude sur 250 sujets.

Richardot G., De Vernejoul P., Nicolas J., Darras J.C., Albarède P., De Vernejoul P. : 28ème Colloque de Médecine Nucléaire de Langue Française, Paris, 8-10 Décembre 1988.

Le traitement de l'obésité par l'acupuncture

International Journal of Neuroscience, 2006 Feb;116(2):165-75.

Tabac Actualités n°38 : L'acupuncture : une efficacité durable possible dans le sevrage tabagique !

Publication de l'INPES, Juin 2003

Luxopuncture : Evaluation des traitements à visée d'amaigrissement et d'arrêt du tabac.

CRO Terec, Mai 2007.

Base de données bibliographique des Essais Contrôlés Randomisés en Acupuncture

<http://www.acupuncture-medicale.org/ecracu/section1.html>

Base de données Acudoc2

<http://www.acupuncture-medicale.org/portail.html>

Les nattes de gymnastique AIREX®



Les nattes de gymnastique AIREX® disposent maintenant d'un système de rangement conçu tout exprès pour elles.

Les produits AIREX® ont depuis longtemps une place de choix dans les locaux de fitness, d'aérobic, de yoga, de gymnastique et des sociétés sportives. Le fabricant Alcan Airex AG a maintenant développé un système de rangement génial pour sa gamme de nattes. Pratique, tout à fait esthétique et typiquement AIREX®.

Les produits AIREX® sont le fruit de plus de 50 années d'expérience en matière de produits en mousse. Ils constituent ainsi une classe à part, car les propriétés de ces produits sont à ce point uniques qu'elles soutiennent toute comparaison. Ce n'est pas pour rien que le fabricant Alcan Airex AG est leader mondial dans son domaine.

Il existe dorénavant un système de suspension pour la gamme des nattes AIREX®, de conception intelligente et à l'aspect esthétique. Il se décline en deux versions, soit un cadre de sus-

pension sur roulettes, soit, si la place disponible est plus réduite, un robuste dispositif de fixation contre une paroi. Tous deux sont en acier inoxydable de toute première qualité. Les nattes sont dotées d'œillets spécialement conçus pour être suspendues.

Lorsque vous ne les utilisez pas, vous pouvez dès lors suspendre sans peine et de façon rationnelle les nattes AIREX®. Les nattes ainsi rangées s'intègrent harmonieusement et avec élégance aux caractéristiques d'un local. Ces dispositifs soulignent de plus le professionnalisme avec lequel vous accomplissez votre travail.

Enfin, les nattes non pourvues d'œillets peuvent comme jusqu'ici être suspendues à des supports muraux en acier inoxydable de qualité et disponibles en deux grandeurs.

Alcan Airex AG est leader mondial dans le domaine des « nattes de gymnastique ». La qualité de ses produits repose sur 50 ans d'expérience dans la technique des mousses. Des matériels testés et la qualité suisse confirmée du processus de fabrication garantissent la longévité des produits même en cas de forte sollicitation. Les produits de la marque AIREX® respectent et dépassent les prescriptions légales actuelles en matière de composants et de mesures pour la prévention des accidents. Distribué par HD PHYSIOTECH. Tel. 03 88 94 37 62

les nouvelles

VOCATION
Beauté

OCTOBRE 2007
56^e ANNÉE - N° 597
9 €

7, av. Stéphane Mallarmé
75017 PARIS
Tél. 01.43.80.06.47

esthétiques
spa



Cyrill Bru

LUXOPUNCTURE LUXO 40, 50 et 80

La technique réflexe
100 % facile... pour
des résultats surprenants !



L'APPAREIL

Date de création
1999.

Quel a été le constat de départ pour que soit fabriqué un tel appareil ?

En amincissement, les appareils utilisés en esthétique permettaient de perdre des cm mais pas les kilos en trop. Or, la demande de la clientèle, essentiellement féminine, est de perdre ces kilos superflus. Pour les aider à perdre du poids, comme pour arrêter de fumer, il faut d'abord améliorer leur état psychique, pour diminuer les frustrations qui s'opposent à leur volonté. Ces frustrations seraient la conséquence d'un déséquilibre du système endocrinien, notamment au niveau endorphine, sérotonine et dopamine. Les techniques réflexes sont les plus adaptées pour rétablir un système endocrinien

déprimé. Comme l'acupuncture et le laser sont réservés aux médecins et que la digitopuncture ou le shiatsu pratiqués en esthétique nécessitent deux à trois heures de soins par semaine pour arriver à un résultat intéressant, les appareils de Luxopuncture sont parfaits : ils stimulent le point d'acupuncture grâce à un faisceau infra-rouge, indolore et sans risque médical, en vingt à quarante secondes. Enfin, les techniques réflexes demandent des formations longues, parfois de plusieurs années. En Luxopuncture, les protocoles de soins décrivent les points à stimuler, les phases de rééquilibrage alimentaire et le suivi de la cliente en cure.

Définition

Technique réflexe avec stimulation des points d'acupuncture par un faisceau infra-rouge.

Dimensions

L : 29 cm, l : 21 cm, H : 7 cm.

Objectifs recherchés

Régulation du système endocrinien pour diminuer les compulsions alimentaires (grignotage, sucreries, graisses...) ou tabagique, la sensation de faim, le stress. Relance du système digestif et du drainage lymphatique. Atténuation des troubles liés à la ménopause : prise de poids, déprime, rétention d'eau et bouffées de chaleur.

L'UTILISATION

Comment s'utilise cet appareil ?

Le faisceau infra-rouge est émis par une sonde à poser pendant vingt à quarante secondes sur une trentaine de points d'acupuncture, selon les protocoles livrés avec l'appareil.

Y a-t-il des contre-indications ?

Non, mais des principes de précautions : les femmes enceintes, les personnes atteintes de maladies graves ou épileptiques.

Une formation est-elle nécessaire et combien de temps dure-t-elle ?

Oui, elle est nécessaire et dure environ cinq heures. Elle est dispensée à la livraison du matériel.

Des outils marketing sont-ils fournis ?

Oui, posters, brochures, book, DVD de présentation, référencement sur le site internet, articles dans la presse et reportage TV.

LE PRIX

Prix d'achat

5 810 € HT à 9 850 € HT selon le modèle, «main libre» ou non.

Possibilités de financement

Oui, par leasing ou facilité de paiement.

Prix d'une séance

40 € TTC pour une séance de 20 mn.

Prix d'une cure

Amincissement de 250 € (cure de 4 kg) à 750 € (cure de 20 kg), effet lifting 300 €, relaxation 250 €, tabac 250 €.

A partir de quand l'appareil est-il rentable ?

L'appareil est amorti dès que l'esthéticienne a effectué environ quinze cures d'amaigrissement. Objectif : 120 cures par an.



LES SOINS

Quels types de soins ou de cures sont proposés ?

Les cures proposées concernent l'amaigrissement (surcharge pondérale), l'effet lifting, la relaxation, l'arrêt du tabac (cette cure étant peu pratiquée en institut).

Combien de séances par cure sont recommandées ?

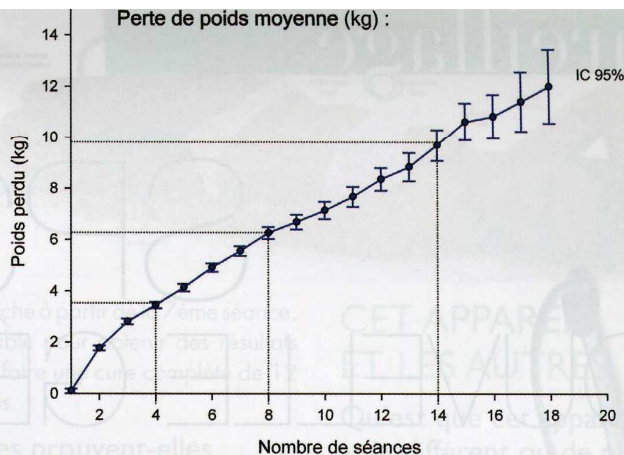
Tout dépend de la cure proposée, de trois à vingt séances avec une séance par semaine.

A partir de combien de séances apparaissent les premiers résultats ?

En général, dès les premières séances.

Des études prouvent-elles les résultats obtenus grâce à cet appareil ?

Les études scientifiques réalisées par un CRO indépendant Tereo Int. et publiées en septembre 2007, constatent les résultats suivants :



- Amincissement (sur 291 sujets) : réduction de surpoids : de 2 à 20 kg, nombre de séances : de 2 à 18, satisfaction des sujets en fin de cure : 95,6%.

- Arrêt du tabac (sur 188 sujets) : nombre moyen de séances : 3 (maximum 5), arrêt de la consommation de tabac après la cure : 90,5 %, satisfaction des sujets ayant arrêté de fumer : 99,2%, durée moyenne de l'arrêt de la consommation : 4,4 ans.

Quels sont les arguments pour vendre un soin ou une cure ?

Les résultats obtenus, la prise en charge de l'origine du surpoids ou du stress, la stabilisation des résultats sur le long terme. Le rétablissement d'un véritable bien-être physiologique. Le suivi pendant la cure et après en stabilisation (2 à 3 séances tous les 6 mois). Technique naturelle, sans produits, indolore. Très bonne tolérance, peu de contre-indications.

POUR QUI ?

A quel type d'institut cet appareil est-il recommandé ?

A tous les instituts désirant mettre en place une technique simple, naturelle et efficace pour aider leur clientèle à perdre du poids, se relaxer, paraître plus jeune ou arrêter de fumer.

Que disent les esthéticiennes qui possèdent cet appareil ?

Que les résultats sont «surprenants» et faciles à obtenir. Une enquête de satisfaction menée auprès de 200 utilisateurs confirme que la Luxopuncture est un soin influant sur le bien-être, facile, indolore, rapide. Pour les deux tiers d'entre-eux, l'utilisation de ces appareils a permis de pratiquer une activité qu'ils ne pratiquaient pas précédemment. 95,5 % des personnes interrogées jugent la Luxopuncture efficace pour l'amaigrissement.

Qu'en disent les clientes après une séance ou une cure ?

Elles sont étonnées ! Elles n'ont plus de frin-

gales, ni d'envie de grignoter, elles sont plus détendues et dorment mieux. Elles perdent du poids sans stress et avec bonne humeur. Leur objectif est atteint, elles vont recommander la Luxopuncture à leurs proches !

CET APPAREIL ET LES AUTRES

Qu'est-ce que cet appareil a de différent ou de plus par rapport aux autres appareils de même catégorie ?

La Luxopuncture est un pack complet avec l'appareil, les protocoles de soin, les fiches de suivi, la PLV, le guide pour la vente, la formation et l'assistance. Cet appareil permet de proposer différents soins et ne comporte aucun risque, l'esthéticienne peut confier le soin à une employée sans appréhension.

Pourquoi une esthéticienne devrait sélectionner cet appareil ?

Une fausse idée concernant la Luxopuncture est que c'est compliqué et long à apprendre, or 95 % des esthéticiennes ne connaissent rien à la digito ni à l'acupuncture avant de se lancer ! 100 % des professionnelles interrogées pendant l'enquête ont déclaré que la Luxopuncture est facile à pratiquer ! C'est l'outil par excellence pour répondre le plus précisément possible à la demande de leur clientèle avec une cure qui apporte de vrais résultats à un prix abordable ! Et en plus c'est très rentable pour l'esthéticienne... ■



Parc Eurasanté,
310 rue Jules Vallès, 59120 Loos.
Tél. 03.20.30.60.88.
Fax 03.20.12.95.18.
www.luxomed.com

B I D A

Décembre 2007

1,90€
seulement

MOI EN MIEUX

Tous les trucs
des pros pour
être plus belle

JEU-TEST
Quelle bête
de sexe
êtes-vous?

GUIDE MODE
A quel sac se vouer
(et avec quoi
le porter)

VIE DE COUPLE
**Survivre aux
tue-l'amour**

BON OU MAUVAIS
**Ça, je le tiens
de ma mère**

SHOPPING
DE NOËL
**Dans mes petits
souliers, je veux...**

JUGE, MÉDECIN,
BANQUIÈRE...
**Elles décident
de nos vies
(et elles assument)**

EST-CE BIEN
RAISONNABLE?
**Le retour de
l'accouchement
à la maison**

T 01026 - 334 - F: 1,90 €



Mes adresses beauté

Machines minceur

Thermodermie Debussy

Un massage associant aspiration et infrarouges (pour une pénétration plus profonde) conçu pour déstructurer les chaînes de lipides, relancer la circulation sanguine et désengorger les tissus. Soins proposés dans une quinzaine d'instituts dont 4 à Paris. 04 90 35 11 76.

Luxopuncture de Luxomed

Un appareil malin stimulant les zones réflexes via un faisceau infrarouge (pas d'aiguille, ni de produit injecté) pour une action à triple détente avec régulation des compulsions alimentaires (sans stress, sans faim), amélioration des fonctions digestives et drainage lymphatique. 03 20 30 60 88.

Et aussi...

Body Sculptor, 01 40 07 59 50 ; Lipomassage, 0 800 803 806 ; Médisculpture, 0 825 302 302 ; Ultrashape, ultrashape.com.

Instituts de beauté

Carré de Soi

Niché dans les collines aux portes de Marseille, ce joli petit village plein de charme possède aussi un des espaces bien-être les plus modernes de la région, équipé des dernières structures à la mode. Côté forme, un centre d'amincissement et un spa de 800 m² où on peut se faire dorloter avec des soins visage et corps de la marque Carita et Cinq mondes pour les massages. Fontvieille, route des 4 Saisons, 13190 Allauch, 06 37 91 11 67, carredesoi.com.

La bulle Kenzo

On y pénètre à pas feutrés, accueillie par un sourire, des effluves doux et végétaux, et une architecture toute en rondeur à la blancheur immaculée. On y fait un shopping de soins délicieux, de bougies délicates ou d'objets de bien-être venus du Japon. On y va pour un massage inattendu, une expérience tactile inédite, ou juste une sieste. On en ressort presque toujours béate, comme sur un nuage.

1, rue du Pont-Neuf, 4^e étage, Paris 1^{er}, 01 47 03 37 33.

Institut de beauté Pyrène

Une gamme intégrale de soins beauté & bien-être : épilation définitive, maquillage permanent, soin d'amincissement manuel ou avec appareils, soins visage

Rajeunir
MAGAZINE

Beauté / Santé / Bien-être

Rajeunir

MAGAZINE

N°8

CADEAU

**1 SOIN ANTI-ÂGE GRATUIT
HAUT DE GAMME**
dans plus de 500 centres
sur présentation du magazine !

LIFTING

OPTEZ POUR LE « NATURAL TOUCH »
AVEC LES NOUVELLES TECHNIQUES

FAITES-VOUS UN CORPS D'ENFER AVEC LA MORPHOLIPOSCULPTURE

L'EFFET LIPOSUCCION SANS CHIRURGIE

SPÉCIAL FESSES

TOUTES LES MÉTHODES
POUR LES RENDRE FERMES ET RONDES

SOPHIE DUEZ

« Rajeunir, c'est rester naturelle »

SPA

LES PLUS BELLES ADRESSES ANTI-ÂGE

M 01294 - 8 - F: 3,90 € - RD



Belgique/Luxembourg: 4,2€ - Suisse: 7,80S - Canada: 6,95\$can
Dom: 4,5€ - Tom: 600 XPF - Portugal: 4,5€ - Grèce: 4,5€

Quels sont les résultats du Thermoafine ?

Il traite toutes les zones du visage, le cou et le décolleté. Contrairement au Thermage, le Thermoafine nécessite 4 à 6 séances de 30 minutes à raison d'une par mois. Les premiers résultats sont visibles dès la deuxième et restent stables pendant une période 14 à 18 mois. Ensuite, une à deux séances par an suffisent. L'idéal est de coupler le Thermoafine à un traitement par lumière pulsée de type Ultra VPL. Les seules contre-indications : porter des implants (vis, pacemaker...). En termes d'âge, on peut commencer dès 30 ou 35 ans et jusqu'à 80 ans. Le traitement se fait sans anesthésie et est indolore, on subit juste une sensation de chaleur intense comme un coup de soleil. Le coût est encore très abordable par rapport à d'autres lasers du même genre. Comptez 150 € la séance. Cette technologie est déjà disponible dans une soixantaine de centres en France.



Avec la Luxopuncture, stimulez vos points forts !

Sans aiguille ni laser, la Luxopuncture de Luxomed stimule le derme, qui assure les fonctions de cohésion et de nutrition de la peau. Il est majoritairement constitué de collagène et d'élastine, synthétisés par les fibroblastes. Avec l'âge, leur activité diminue et la peau perd de sa souplesse et de sa fermeté. La Luxopuncture va stimuler les « points de commande ou réflexes » des muscles faciaux. Le praticien suit un protocole précis lui permettant de traiter les 11 rides principales du visage. Le faisceau infrarouge utilisé lors des séances agit à deux niveaux. Il tonifie le muscle relâché correspondant à la ride et disperse éventuellement le muscle antagoniste. Parallèlement, le praticien travaille les points réflexes pour favoriser l'activité des fibroblastes et augmenter la production de collagène et d'élastine. Il contribue ainsi à améliorer la texture cutanée et à redéfinir l'ovale du visage. Enfin, la Luxopuncture stimule le drainage et la microcirculation du visage pour rendre le teint plus lumineux et atténuer les cernes. Durée du traitement : 8 semaines à raison d'une séance par semaine. Puis une séance par mois ou tous les deux mois pour stabilisation. Le coût ? De 200 à 300 € pour 5 à 8 séances.



Gentlewaves : rajeunir en douceur.



Dr Laurent Mirallès
Médecin esthétique

Basé sur la photomodulation, le Gentlewaves Skin Fitness est l'une des dernières innovations anti-âge. Grâce à la présence de diodes diffusant de la lumière (LEDs), la machine apporte aux cellules une énergie suffisante pour produire davantage de collagène au niveau de la peau et atténuer sa dégradation. En pénétrant le derme profond, la lumière stimule la production de collagène et d'élastine. Le

résultat se traduit par une amélioration de l'aspect cutané, une réparation des méfaits du soleil et une diminution des fines ridules. En variant la programmation du Gentlewaves Skin Fitness, le médecin peut concevoir différents traitements pour des applications ciblées.

« Autour de 35 ans, quelques séances de Gentlewaves suffisent, précise le Dr Laurent Mirallès. Cet appareil répare et renforce la peau par la formation de nouvelles couches de collagène, une molécule vitale pour la structure cutanée. La lumière entre en contact avec les cellules et stimule la production de collagène et d'élastine. Ce traitement, qui ne dure que quelques secondes, réduit la dégradation de la peau et apporte des résultats durables. Au bout de quatre semaines, le collagène est relancé et la peau est lissée, lumineuse, souple ».

Retrouvez cette technique et de nombreuses autres dans les histoires vraies racontées par le Dr Laurent Mirallès dans son livre « Je ne veux pas que ça se voie ». « Se plaire c'est s'aimer, explique t-il, avec ce livre, j'ai voulu montrer que si la médecine esthétique embellit la vie, elle permet surtout de se révéler, à la condition qu'on ne l'envisage jamais dans l'urgence ou le désespoir, mais qu'on choisisse le bon moment ».



« Je ne veux pas que ça se voit »,
Éditions Anne Carrière.
224 pages, 18 €.

