

www.femmeactuelle.fr N° 1215 Hebdomadaire du 7 au 13 janvier 2008 1 € 30

# Femme Actuelle

Le magazine le plus lu en France\*!

**Mireille Dumas**

**LA PSY DU PAF  
SE CONFESSE**

**So British**

**LA CUISINE  
EXTRA DE  
JAMIE OLIVER**

## Je vitamine ma déco

### L'EFFET BLUFFANT DES COULEURS

**A belles dents**

**TOUTE LA VERITE  
SUR LES IMPLANTS**

**Chauds les  
dessous!**

**LA LINGERIE  
FAIT DU  
COCOONING**



**EN CADEAU**  
vos prédictions  
2008  
personnalisées



# IL ETAIT UNE FEMME

de nouvelles histoires extraordinaires

DBL: 1,60 € - CH: 3FS - CAN: 5,25 \$C - D: 3 € - ESP: 1,80 € - FIN: 2,20 € - GR: 1,80 € - ITA: 2 € - JAP: 1,80 € - PRT: CONT.: 1,80 € - ROM: 2,60 € - RUS: 1,50 € - MAY: SPW: 4 € - Batare: 1,50 € - Maroc: 17 DH - Tunisie: 2000 DTU - Zone CFA: 2,20 CFA - Zone CFP: 650 CFP - Batare: 250 CFP

# J'assure à la musculation !

Pas le temps d'enchaîner les machines et les cours ? Ciblez votre entraînement. Et jouez l'accord gagnant !

## JE VEUX DES FESSES ULTRA-SEXY

### 20 min de barre en mousse...

C'est une activité idéale pour sculpter le pli fessier. Debout, le buste légèrement incliné vers l'avant, on glisse la barre derrière le mollet. Et on pousse le talon

vers le plafond. Faites deux séries de quinze mouvements lents, puis une série de dix plus rapides.

... et 45 min de full seat  
Autour d'une chaise ou d'un cube qui sert de point de repère, on enchaîne des

séries de flexions et d'extensions pour muscler ses cuisses et ses fessiers. On augmente peu à peu la difficulté en utilisant différents accessoires : poids, élastiques ou bâton. Le tout sur une musique endiablée.

## JE VEUX DE CHOUETTES GAMBETTES

### 30 min de stepper...

Ça muscle les jambes, des mollets jusqu'aux hanches. Debout, dos droit, épaules basses, pieds à plat sur les marches, on monte les genoux. Le mieux est d'alterner toutes les 5 minutes des séquences rapides et lentes.

### ... et 45 min de biking

Ce cours collectif de vélo fait travailler les cuisses et les mollets et brûler jusqu'à 600 kcal par séance ! Attention, cela exige d'avoir un cœur en pleine forme. L'objectif est de parcourir environ 20 km sur un parcours varié (côte, descente, plat...).

### LE BIKING



### L'ELLIPTIQUE

## JE VEUX ME RAFFERMIR DE HAUT EN BAS

### 30 min d'elliptique...

C'est comme au ski de fond. Un manche dans chaque main, on avance un pied puis l'autre, dans un mouvement de va-et-vient tout en poussant les bras. Tous les muscles sont sollicités.

### ... et 60 min de barre au sol

Cette gym douce affine la silhouette tout en renforçant le dos et les abdos. On corrige les mauvaises postures pour un meilleur maintien et un joli port de tête.

 Et chez moi, je fais quoi ? Pour le savoir, cliquez rubrique Bien-être.

[www.femmeactuelle.fr](http://www.femmeactuelle.fr)

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Les chaussures de sport les plus chères ne sont pas forcément les meilleures, si l'on en croit une étude britannique... Des chercheurs ont comparé trois paires de même marque, allant de 57 à 107 €. Conclusion : les modèles moyens et bas de gamme amortissent aussi bien les chocs – et parfois mieux – que les plus onéreux !



## La luxopuncture, c'est pas du luxe

**À vis à celles qui ont peur des aiguilles :** ici, les points d'acupuncture sont stimulés par un faisceau infrarouge.

**Pour mincir**  
On joue sur des points coupe-faim. Et on suit un petit régime (livret fourni) lié à la méthode.

**Pour déstresser**  
On travaille sur les points d'acupuncture qui régulent la production d'hormones relaxantes.

Où ? Tél : 03 20 30 60 88. 500 € les 12 séances.

## De l'air !

Larguons les amarres loin de la fumée des villes ! Belle-Ile est le site rêvé pour se détoxifier. Lors de cette cure express, on apprend à mieux respirer, coaché par un kiné. Effet régénérant décuplé grâce au plein d'ions marins.

**Week-end Détox Oxygène**, au Castel Clara.  
Prix : 3 jours/3 nuits à partir de 666 €. Tél : 02 97 31 84 21.

**Rajeunir**  
MAGAZINE

Beauté / Santé / Bien-être

# Rajeunir

MAGAZINE

N°9

**NOUVEAUTÉ  
SILHOUETTE**

MAIGRIR AU LASER

**SPÉCIAL  
COU ET DÉCOLLETÉ**

MÉDECINE OU CHIRURGIE :  
TOUTES LES NOUVELLES MÉTHODES

**BIO**

RAJEUNIR GRÂCE AUX PLANTES

**MÉMOIRE**

LES EXERCICES POUR LA MUSCLER

**LIANE FOLY**

« Je comprends les gens qui  
veulent tout changer en eux »

**RECHERCHE  
SCIENTIFIQUE**

UN JOUR, LA JEUNESSE ÉTERNELLE

M 01294 - 9 - F: 3,90 € - RD



Belgique/Luxembourg: 4,2€ - Suisse: 7,85€ - Canada: 9,90\$  
Dom: 4,5€ - Tom: 600 XPF - Portugal: 4,6€ - Espagne: 4,2€

# La luxothérapie, l'acupuncture du 3<sup>e</sup> millénaire

Mincir, raffermir son visage, mieux dormir, déstresser et arrêter de fumer, tout cela naturellement, sans effets secondaires ni médicaments, un doux fantasme appelé luxopuncture. Explications. Par Annabel MacGowan.

Derrière le nom exotique de luxopuncture, se cache une technique, mise au point par Luxomed, qui agit par lumière infrarouge sur les points réflexes du corps. Le but : rééquilibrer en douceur un organisme dérégulé. Trop beau pour être vrai ? Un petit tour sur les forums médicaux et chats santé nous apprend que les plus réfractaires à la luxothérapie sont ceux qui ne l'ont pas testée, personnels médicaux inclus. En revanche, on trouve de nombreux témoignages positifs et même enthousiastes de femmes qui l'ont testée et qui corroborent les affirmations d'André Gabert, le président de Luxomed. Infirmiers, kinés, médecins, esthéticiennes, et, plus récemment, coaches, ont rajouté l'appareil à leur arsenal. Aujourd'hui, en France, Allemagne, Suisse et Benelux, environ 600 praticiens et centres utilisent cette nouvelle technique, avec des résultats variables mais globalement intéressants. Explications d'André Gabert.

## André Gabert, président de Luxomed depuis 2005

« Mincir sans souffrir, en rééquilibrant le système hormonal. »

### Comment la luxopuncture a-t-elle été inventée ?

On ne peut pas dire qu'il s'agisse d'une invention à proprement parler : c'est l'acupuncture des temps modernes. On s'est rendu compte que la luxopuncture agissait sur un système hormonal déprimé et qu'elle permettait d'obtenir de meilleurs résultats sur les dépendances alimentaires et tabagiques, le stress et l'insomnie, que les médicaments.



André Gabert  
Président de Luxomed

### Comment et pourquoi ça marche ?

Par un faisceau infrarouge, on stimule les points d'acupuncture, points réflexes qui commandent notre système nerveux végétatif qui lui-même gouverne le système hormonal, le système digestif, bref, tous les systèmes inconscients de l'organisme. En travaillant certains points précis, on arrive à recharger un organe affaibli, donc à le ramener à son fonctionnement nominal. Concernant les hormones, qui régulent notre état psychique, on va ainsi pouvoir ramener les taux d'endorphine, de sérotonine et de dopamine à des niveaux normaux.

### Quelle est votre activité numéro un ?

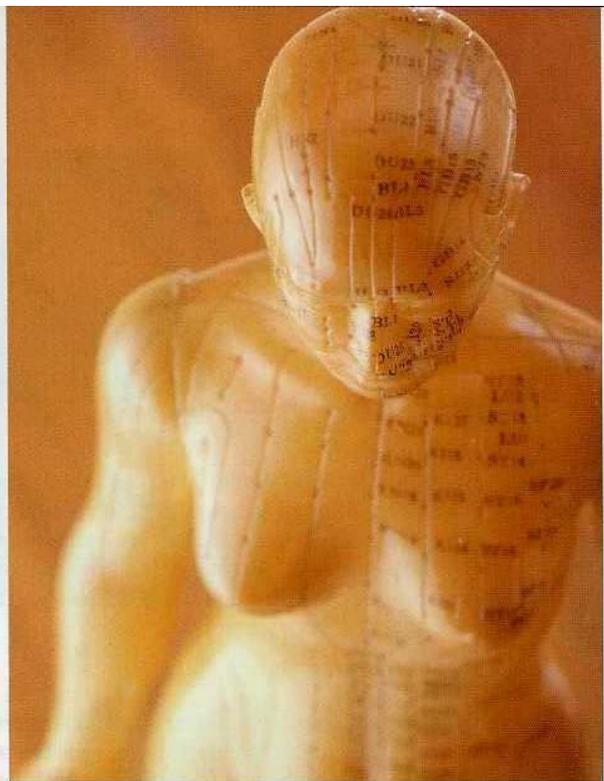
Sans conteste l'amincissement. On peut faire perdre un surpoids allant de 2 à 20 kg. Notre protocole comprend une séance de luxopuncture par semaine, une partie diététique avec un guide diététique remis en début de cure, et un suivi du praticien. Nous apportons une aide et non pas une baguette magique.

### Cela fait 50 ans que l'on teste toutes sortes de régimes, votre procédé a l'air quasi-miraculeux, n'est-ce pas un peu trop beau ?

Il faut quand même savoir que lorsque les clients ne font que de la luxo, ils perdent environ 1 kg par mois, ce qui n'est pas intéressant car ce qu'ils veulent, c'est un résultat rapide. Le guide diététique est là pour les aider à passer à 1 600 calories par jour, ce qui leur fait perdre 3 à 4 kg par mois. En gros, on leur demande de supprimer le sucre et les grignotages, de faire trois repas par jour, de privilégier viandes, poissons, légumes et fruits, d'éviter les produits industriels, et de boire un litre et demi à deux litres d'eau par jour. Statistiquement, sur un programme de perte de 10 kg, plus de la moitié des clients vont les perdre, 40% vont perdre 9 kg, et quelques-uns ne perdront que 7 à 8 kg. Dès que la faim revient, il est recommandé de refaire trois séances. J'ai des praticiens qui maintiennent leurs clients à un poids stable depuis des années.

### Avez-vous découvert d'autres applications ?

Pour les femmes en ménopause qui consultent pour maigrir, elles constatent que les bouffées de chaleur diminuent, voire disparaissent. C'est comme ça que l'on s'est aperçu que la luxo régulait aussi les montées d'œstrogène. Certaines sont tellement soulagées qu'elles embrassent leur praticien !



© istock.com

### L'avez-vous essayé sur vous-même ?

Je l'utilise quand je suis trop stressé et ensuite je dors comme un bébé. Pour l'insomniaque, six séances une fois par semaine lui permettront de retrouver des cycles de sommeil normaux. L'effet dure plusieurs mois, contrairement aux somnifères.

### Comment expliquez-vous l'effet lifting sur le visage ?

L'idée est venue, en 2005, grâce à une cliente de 60 ans qui avait fait de l'acupuncture pour rajeunir. On a voulu faire le test avec notre appareil et ça a marché, surtout sur les peaux relâchées et fripées, les poches sous les yeux et les visages bouffis par la maladie, la fatigue, l'alcool et le tabac. On travaille sur la texture de la peau en relançant l'activité des fibroblastes qui produisent le collagène et l'élastine, sur le coup d'éclat, et sur les boursoufflures.

### Quelle est votre clientèle professionnelle et quelle est la fourchette des prix ?

Médecins, kinés, et infirmières pour l'amincissement et le sevrage tabagique; instituts d'esthétique, spas et centres de fitness pour la relaxation et l'amincissement. Pour l'amincissement, le prix est au kilo ! 5 kg à 250€, pour 10 kg entre 450 à 500€ et pour 20 kg, 700€, soit environ 45€ le kilo. Pour le tabac, la cure de trois séances est à 250€ et le forfait lifting est à 300€ à raison de huit séances. Le pack complet appareil + formation est à 6000€ H.T.



La sécurité et la compétence en esthétique  
[www.easy-esthetique.com](http://www.easy-esthetique.com)  
☎ 01 45 62 09 33

# cabines

L'information économique et technique de la beauté

CARRÉ  
**VIP**  
BEAUTÉ



La **meilleure**  
**technologie**  
pour des **résultats**  
**spectaculaires**

**AMINCISSEMENT**  
**RAFFERMISSEMENT**  
**RAJEUNISSEMENT**

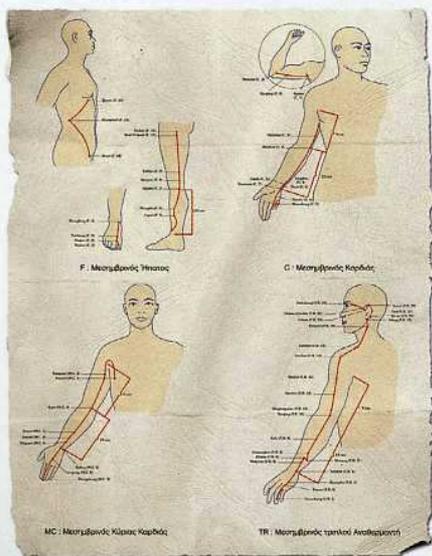
Des résultats spectaculaires  
et sans effort dès votre **1ère séance!**



Voir en page 29.

Présent au  
**Mondial**  
**SPA & BEAUTÉ**  
Stand T75  
Hall TERNES

COMMUNIQUÉ



## Luxomed

### L'acupuncture des temps modernes, accessible aux Spas et Instituts : la Luxopuncture

En Institut ou en Spa, la Luxopuncture est principalement proposée pour des soins et des forfaits tels l'amincissement, la relaxation et l'effet lifting, l'arrêt du tabac commençant à être de plus en plus demandé. Le soin agit sur 3 systèmes principaux, hormonal, digestif et lymphatique.

Une déficience du système hormonal peut être à l'origine d'un surpoids, d'un état de stress ou d'une dépendance tabagique. Ces soins touchent une large proportion de la population (environ 70 %!).

La stimulation de points réflexes précis contribue à rétablir le bon fonctionnement de l'organisme - notamment hormonal - et le bien-être général, en mobilisant les ressources énergétiques du corps.

La Luxopuncture permet de proposer des forfaits répondant précisément à la demande de la clientèle, celle-ci appréciant que des objectifs concrets soient annoncés (perte de surpoids de 3 à 20 kg avec 95 % de satisfaction... arrêt du tabac en moins d'une semaine avec 90 % de satisfaction...\*).

Nous parlons d'amincissement généralisé de 3 à 20 kg. Contrairement aux techniques localisées qui permettent un affinement de la silhouette par un drainage des tissus, la Luxopuncture va agir sur la satiété, le stress, le transit digestif et le drainage lymphatique. Les clients rapportent une disparition de la sensation de faim (grignotage, fringales), une notion de plaisir retrouvé, un meilleur sommeil, un bien-être général... Guidés par un rééquilibrage alimentaire, ils perdent leurs kilos sans frustration et retrouvent une alimentation équilibrée, avec tonus et vitalité. Au terme de la cure, ils doivent avoir retrouvé une alimentation équilibrée correspondant à leurs besoins alimentaires.

Les techniques réflexes sont aussi particulièrement indiquées pour atténuer les inconvénients de la ménopause (bouffées de chaleur, rétention d'eau, surpoids et déprime).

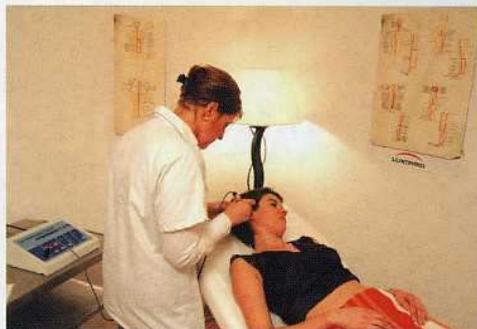
Selon le forfait, les cures reposent sur 3 à 20 séances de 20 minutes. L'action naturelle et indolore, l'absence de substance ou d'effet secondaire indésirable plaident en la faveur de cette technique appelée à se développer pour le bénéfice d'une large population. Et ce d'autant plus que la Luxopuncture excelle dans des domaines où les soins esthétiques « classiques » atteignent leurs limites, notamment en amincissement.

Les bénéfices tiennent dans le temps, en général plusieurs mois après la cure. Trois séances d'entretien tous les 6 mois sont conseillées.

Plus de 600 Instituts, Centres et Spas ont déjà adopté la Luxopuncture, en France et à l'étranger: Allemagne, Suisse, Benelux...

Les résultats sont si surprenants pour la clientèle et valorisants pour le professionnel, que la Luxopuncture mérite que l'on s'y intéresse. La satisfaction de notre clientèle n'est-elle pas notre priorité à tous ?

\* Étude clinique TEREQ, publiée en septembre 2007.



les nouvelles

VOCATION  
Beauté

MARS 2008  
57<sup>e</sup> Année - N° 6  
9 €  
7, av. Stéphane M  
75017 PARIS  
Tél. 01.43.80.06

extreme liquid

spa



prêtes pour le Congrès

# Les techniques réflexes en esthétique

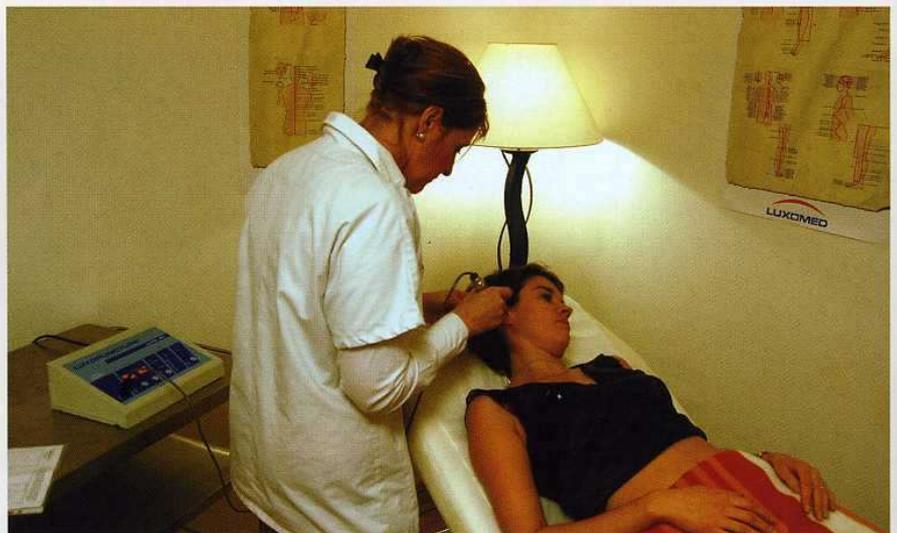
A la question : «Qu'est-ce qu'une technique réflexe ?», bon nombre d'esthéticiennes ont de la difficulté à répondre. Voici une brève présentation de ces soins.

**E**n esthétique, les techniques réflexes sont principalement proposées pour des soins et des cures d'amincissement, de relaxation et d'effet lifting. Elles agissent sur trois systèmes principaux, le système hormonal, le système digestif et le système lymphatique.

Une déficience du système hormonal peut être à l'origine d'un surpoids, d'un état de stress ou de dépendance tabagique. Ces troubles touchent une large proportion de la population (environ 70 % !).

Certaines études révèlent l'existence matérielle de points réflexes, appelés plus couramment points d'acupuncture. Ceux-ci agissent sur de nombreuses fonctions inconscientes de l'organisme comme le système hormonal, l'appareil digestif, le système respiratoire, le système cardiaque...

La stimulation de points réflexes précis contribue à rétablir le bon fonctionnement de l'organisme et le bien-être général, en mobilisant les ressources énergétiques du corps. Une légère fatigue est souvent rapportée par la cliente peu après les séances, signe d'une bonne réponse de son organisme à la stimulation réflexe.



## LES DIFFÉRENTES TECHNIQUES RÉFLEXES

On distingue plusieurs techniques réflexes :

- la digitopuncture, l'acupression, le shiatsu,
- la luxopuncture,
- l'acupuncture,
- l'électropuncture,
- la laserthérapie.

## La digitopuncture

La digitopuncture (ou le shiatsu) est une discipline énergétique traditionnelle enseignée désormais dans les écoles d'esthétique pour l'amincissement, la relaxation et l'effet lifting (massage facial). Elle consiste en une pression manuelle des doigts ou d'un stylet le long des trajets énergétiques du corps appelés aussi méridiens. Cette technique apporte une stimulation réflexe douce mais dont la pratique reste souvent physique et fastidieuse.



La digitopuncture, est pratiquée par de nombreuses esthéticiennes et dans certains instituts en franchise comme Théraform, spécialiste de l'amincissement (surpoids de 2 à 20 kg) ou L4S qui propose l'amincissement, la relaxation et l'arrêt du tabac. Cette technique procure une stimulation réflexe assez lente. Deux à trois séances d'une heure par semaine sont nécessaires pour obtenir des résultats néanmoins très probants.

## L'acupuncture

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

## L'électropuncture

L'électropuncture était en vogue dans les années 70, mais le courant remontant le trajet nerveux cause un inconfort à la cliente. De plus, la majorité de ces appareils ne sont plus en conformité avec la réglementation qui a évolué dans les années 90 (homologation 93/42/CE Dispositifs Médicaux).

## La luxopuncture

La luxopuncture se rapproche de la laserthérapie, mais utilise un faisceau infrarouge supprimant le risque médical, ce qui la rend accessible aux esthéticiennes. De plus, la largeur du faisceau rend la localisation du point beaucoup moins délicate. La luxopuncture, développée par la société française Luxomed, est une technique réflexe facile à mettre en place, validée par plus de 500 centres équipés, par des études cliniques

publiées et par de nombreux journalistes de la presse féminine ayant testé les cures. Son originalité est de proposer un pack complet comprenant une formation de 5 heures.

## LES SOINS

Comme vu plus haut, les indications principales des techniques réflexes sont les troubles liés à un système hormonal déprimé : stress, dépendances alimentaires et tabagiques. Plus étonnant encore, elles permettent de lutter naturellement contre le vieillissement du visage. Enfin, grâce à quelques séances d'entretien, les techniques réflexes permettent d'obtenir des résultats qui se gardent sur le long terme ! (à raison de trois séances d'entretien tous les six mois).

## Amincissement : contre les kilos en trop

Les techniques d'amincissement localisé (palpé-roulé, ultrasons, plaques vibrantes...) permettent un affinement de la silhouette et une perte de quelques centimètres en stimulant localement le drainage. La demande pour ces soins saisonniers s'accroît principalement de mars à juillet. Les techniques réflexes, quant à elles, proposent un amincissement généralisé de deux à vingt kilos et des taux de satisfaction très élevés.

Les clientes rapportent une disparition de la sensation de faim (grignotage, fringales), une notion de plaisir retrouvé, un meilleur sommeil, un bien-être général... Guidées par un rééquilibrage alimentaire, les clientes perdent leurs kilos sans frustration et retrouvent tonus et vitalité.

Au terme de la cure, elles doivent retrouver une alimentation équilibrée correspondant à leurs besoins alimentaires. Contrairement à l'amincissement localisé qui est saisonnier, la demande pour l'amincissement global existe tout au long de l'année.

Les techniques réflexes sont aussi indiquées pour atténuer les inconvénients de la ménopause (bouffées de chaleur, rétention d'eau, surpoids et déprime).

A proposer sans modération à vos clientes.

## Effet lifting : 100 % naturel

Les possibilités qu'offrent les «aiguilles» de beauté sont méconnues, même si quelques traités anciens relatent l'utilisation qu'en faisaient les riches Chinoises et les femmes de la cour de l'Empereur, il y a plusieurs millénaires, pour le maintien de leur beauté.

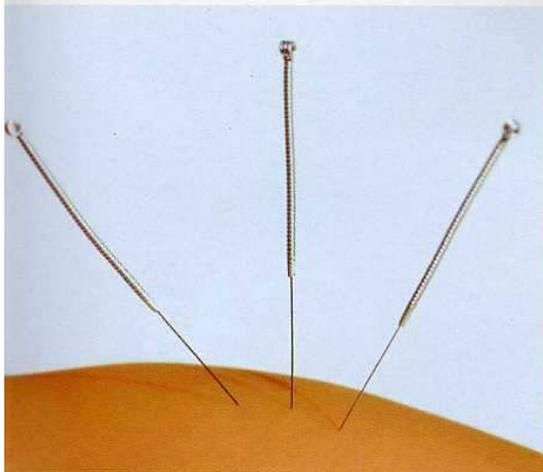
Le Nei Jing Su Wen, vieux livre médical chinois, indique que la diminution de l'élasticité de la peau provient d'une insuffisance en énergie Yang. Le lifting par technique réflexe

va donc agir sur le derme et la charpente musculaire. Sans injection de substances, le travail des points réflexes du visage stimule le drainage lymphatique et la microcirculation afin de redonner un teint plus lumineux et de drainer poches et cernes. La stimulation des fibroblastes améliore la texture,

la souplesse et la fermeté de la peau. Enfin, une stimulation de la charpente musculaire contribue à tonifier le visage.

Sans produit ni substance, c'est une intervention très légère, à la fois préventive et curative, idéale pour un effet rajeunissant après 40-50 ans.

L'art  
du bien-  
être est un  
savoir-faire  
millénaire.



## Relaxation : contre les effets du stress

Grâce aux techniques réflexes, l'esthéticienne libère les tensions dues au stress et aux rythmes de vie intense.

Les clientes se relaxent, retrouvent un meilleur sommeil et un véritable bien-être sur le long terme.

## INTÉRÊT ET LIMITES

Avec les techniques réflexes, l'esthéticienne propose à sa clientèle des cures en amincissement, effet lifting et relaxation.

Passons en revue les avantages et les inconvénients de ces différentes techniques réflexes (voir tableau ci-dessous).

A la lecture de ce tableau, il est facile de comprendre pourquoi on retrouve surtout la digitopuncture et la luxopuncture dans le monde de l'esthétique et du bien-être.

## LA LÉGISLATION

La législation concernant les techniques réflexes peut paraître obscure. Voici quelques règles simples auxquelles les esthéticiennes ne doivent absolument pas déroger :

- pas d'exercice de la médecine,
- absence de risque médical.

L'amaigrissement, tout comme la relaxation, l'effet lifting et l'arrêt du tabac, sont des soins de remise en forme (code NAF 930 L). Ils sont donc autorisés dans le cadre d'une activité de bien-être (instituts de beauté, centre d'amaigrissement, spa ...).

Certaines précautions doivent cependant être respectées, par exemple pour les enfants et adolescents en cure d'amaigrissement.

## RÉSULTATS CLINIQUES

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

En cela, la luxopuncture est intéressante, proposant des protocoles précis pour chaque cure. La facilité d'utilisation de l'appareil fait que les résultats dépendent peu de la dextérité et de l'expérience de l'esthéticienne, contrairement à la digitopuncture. En 2007, une étude a été publiée par Luxomed sur l'amaigrissement. D'après le fabricant, d'autres études sont en cours de validation.

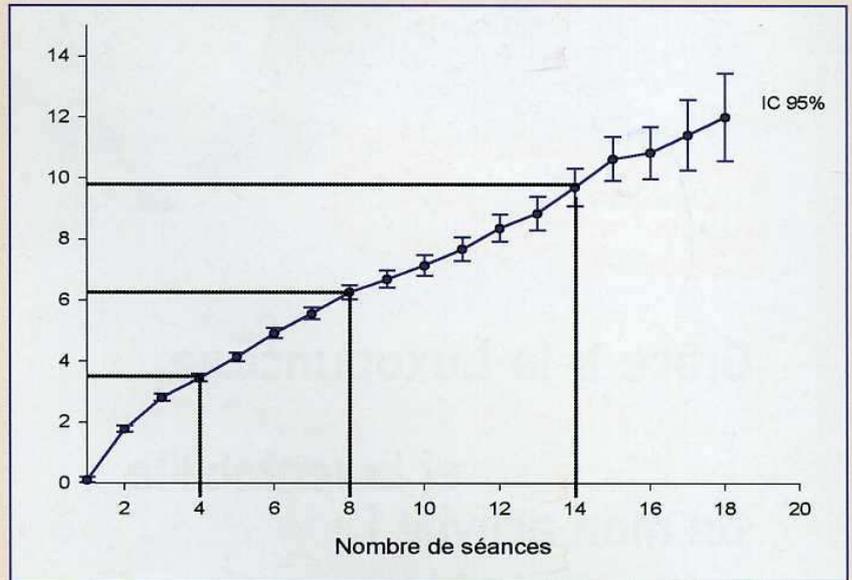
A noter que les résultats obtenus en digitopuncture et en luxopuncture pour l'amaigrissement sont très similaires (cures de 2 à 20 kilos, taux de satisfaction très élevé de la clientèle).

	Shiatsu/digito-puncture	Luxopuncture	Acupuncture	Laserthérapie
Accessible à l'esthétique et au bien-être	- Oui	- Oui	- Non	- Non
Avantages	- Pas de matériel nécessaire. - Confort du contact manuel. - Facilité de localisation des points.	- Pack complet incluant une formation. - Facile à mettre en place. - Facilité de localisation des points. - Assistance et conseils. - Validation des résultats par études scientifiques. - Pas de franchise.	- Technique millénaire. - Nombreuses études scientifiques.	- Pas de risque d'infection (mais risque de brûlure).
Inconvénients	- Nombre et durée des séances. - Soin fatigant à pratiquer. - Disparité dans la qualité des formations. - Tarif des cures assez élevé.	- Coût d'investissement.	- Réservé aux médecins. - Précision du geste.	- Réservé aux médecins. - Précision du geste.
Durée de la formation	- 1 à 8 semaines.	- 5 heures !	- Environ 3 ans.	- Environ 3 ans.
Tarifs des cures	- Amaigrissement : 1 200 € pour une cure de 10 kilos.	- Amaigrissement : 500 € pour une cure de 10 kilos. - Effet lifting : 300 € la cure. - Relaxation : 250 € la cure.	- Variable selon les praticiens.	- Variable selon les praticiens.
Coût de l'investissement	- Formation : coût variable. - Franchise 20k€ + 600 € de royalties mensuelles.	- Environ 7 000 €.	- Variable.	- Variable.



## Résultats de la cure

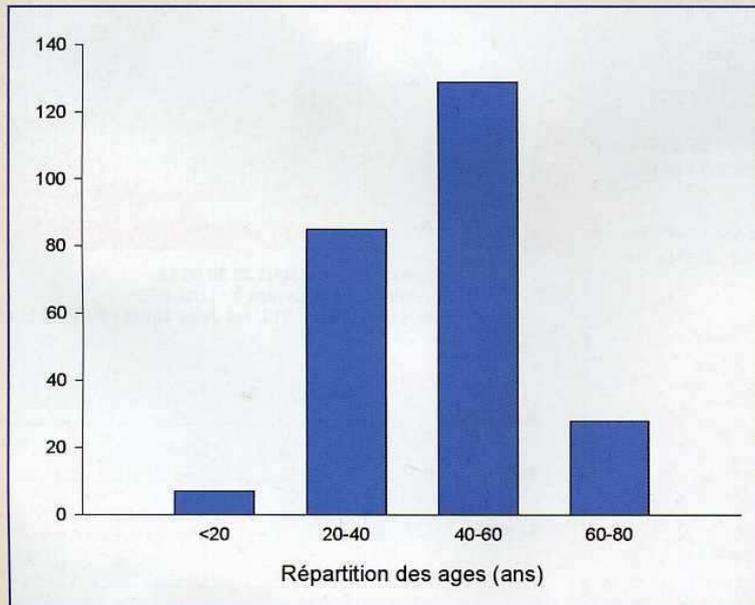
Nombre moyen de séances de traitement : 10.  
 Poids moyen avant traitement : 76 kg.  
 Satisfaction des sujets traités : 95,6 %.  
 Perte de poids moyenne (kg) :



## Résultats des cures pour l'amincissement

### Caractéristiques des sujets étudiés

Nombre total de sujets : 291 (93 % de femmes et 7 % d'hommes).  
 Age moyen des sujets : 44 ans.



## CONCLUSION

La mise en place d'une technique réflexe au sein d'un institut permet aux esthéticiennes de proposer des cures répondant précisément à la demande de leur clientèle. Celle-ci appréciant que des objectifs concrets soient annoncés (perte de 5, 10, 20 kilos...).

Les techniques réflexes mobilisent les ressources naturelles de l'organisme (système hormonal, digestif et lymphatique...), sans aggraver celui-ci, afin de rétablir le bon fonctionnement de l'organisme et contrer les effets négatifs de l'environnement. On constate également que les bénéfices tiennent dans le temps, en général plusieurs mois après la cure. Il est ainsi possible de conserver vos clientes à leur poids de forme pendant plusieurs années (moyennant trois séances d'entretien tous les six mois).

L'action naturelle, l'absence de substance, de risque médical ou d'effet secondaire indésirable 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 les soins du corps et autres techniques esthétiques atteignent leurs limites.

Les résultats sont si surprenants pour la clientèle et si valorisants pour l'esthéticienne, que les techniques réflexes méritent que l'on s'y intéresse.

La satisfaction de votre clientèle n'est-elle pas votre priorité à toutes ? ■

Luxomed, Parc Eurasanté, 310 rue Jules Vallès, 59120 Loos.  
 Tél. 03 20 30 60 88. Fax 03 20 12 95 18. [www.luxomed.com](http://www.luxomed.com)  
 e-mail : [contact@luxomed.com](mailto:contact@luxomed.com)

## HENRI BRUNO

# Le pari du bien-être

Il n'est pas évident en milieu rural de dépenser pour des soins de bien-être non remboursés par la Sécurité sociale. Et pourtant, Henri Bruno, installé à Pesmes, une commune francomtoise, a convaincu ses clients en les faisant maigrir.

par Jérôme Linier (AMP)

*"J'ai perdu 22 kilos en quelques mois". Ce n'est pas un patient qui parle, mais un kinésithérapeute. Henri Bruno, dont le cabinet se situe à Pesmes, en Haute-Saône, s'est tout simplement appliqué les recettes qu'il souhaite proposer à ses clients depuis plusieurs années. Nous sommes en 2002, et après une première tentative avortée en 1997 avec un appareil de dépressomassage, le jeune praticien souhaite se relancer sur le bien-être et l'amincissement. "La difficulté que j'ai rencontrée à mes débuts était de savoir vendre des soins non remboursés", explique Henri Bruno. "Je sentais pourtant qu'il y avait un marché, mais je n'ai pas su vendre mon produit." L'appareil en question était efficace sur des personnes minces qui avaient quelques kilos en trop, mais ne répondait pas aux besoins d'autres clients. La solution, Henri Bruno la trouve, avec un nouvel appareil de "luxo-puncture", traitement selon les principes de l'acupuncture, à l'aide de faisceaux lumineux.*

### Résultats et bouche-à-oreille

*Le résultat, sur lui, en méduse plus d'un, et le bouche-à-oreille fait son œuvre. "Il m'a alors été plus facile de convaincre, les soins ayant fait leurs preuves sur moi et sur mes premiers clients. Il ne faut pas hésiter à parler, oser*

*dire, vendre une prestation non remboursée" explique-t-il.*

*"Le marché du bien-être est énorme en milieu rural, et les clients acceptent de dépenser de l'argent quand ils voient les résultats sur autrui."*



Le cercle vertueux s'enclenche et depuis, Henri Bruno ne cesse de renforcer son activité bien-être. Il acquiert petit à petit de nouveaux appareils, notamment une plate-forme vibrante. Et surtout, il crée en novembre 2006 une SARL à Dôle, à quelque 20 km de Pesmes, pour un véritable coaching en amincissement et bien-être, géré par son épouse. Ce partage des tâches lui permet de consacrer les deux tiers de son temps à son métier. Est-ce pratiquer une sorte de grand écart que d'assumer d'un

### REPÈRES

**1971** Naissance **1995** DE de masso-kinésithérapie (Ecole de Dijon) **1997** Assistanat **1997** Installation en libéral à Pesmes

côté les prestations liées au bien-être et, de l'autre le métier de kinésithérapeute qui traite parfois de pathologies lourdes ? "Il y a beaucoup de patients atteints de maladies neurologiques en milieu rural" admet Henri Bruno, "des scléroses en plaques, des tétraplégies, etc. ce qui me conduit tous les matins sur les routes pour prodiguer les soins à domicile ou dans des maisons de retraite. C'est évident que dans ces cas, on est très loin de la 'simple' perte de poids et pourtant, il y a des liens évidents entre ces deux activités : le bien-être et le massage".

Pour autant, il faut être capable de les assumer. Et pour cela, pas d'autres solutions que d'être bien organisé et de travailler beaucoup, des journées qui commencent à 7 h 30 pour finir à 21 heures ! Henri Bruno semble avoir trouvé la bonne formule puisqu'il projette d'ouvrir à Pesmes, en 2009, un centre dont il sera propriétaire des lieux avec piscine, sauna, jacuzzi, salle de sport, etc. Un vrai centre de bien-être qui n'aura rien à envier à ceux qu'on peut trouver en ville. ■

2,40€ N° 1599 - Du 16 au 22 avril 2008

# VSD

LE PREMIER HEBDO DU WEEK-END

**LYCÉENS EN GRÈVE**  
24 heures au cœur  
d'un établissement mobilisé



**MADONNA INTIME**  
La star racontée  
par ses proches

**FOOT ANGLAIS**  
Pourquoi ses clubs  
dominent l'Europe

## UN AN APRÈS SON ÉLECTION L'AUTRE SARKOZY

POUVOIR, PERSONNALITÉ, VIE PRIVÉE...  
LE PRÉSIDENT A-T-IL CHANGÉ ?

Depuis son mariage  
avec Carla Bruni  
il soigne son style  
semble plus serein

www.vsd.fr

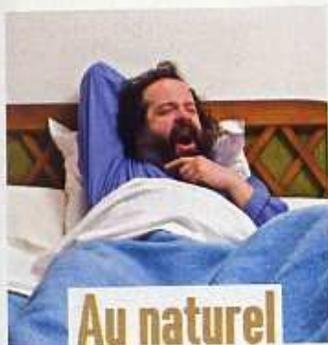
GRUPPE PRESMA PRESSE  
M 01713 - 1599 - F: 2,40 €



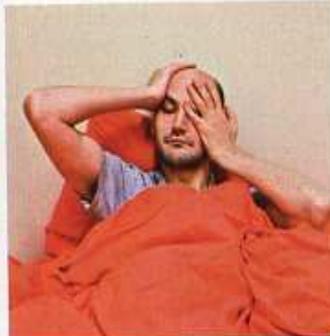
**UN RÉVEIL EN DOUCEUR.**

L'organisme ayant tourné au ralenti toute la nuit, laissez-le progressivement reprendre son rythme. Étirez-vous longuement pour retrouver souplesse et élasticité.

PHOTOS: AUTON DESOIRGESHAPPVECTURVMAIS



**Au naturel**



# CURES DE SOMMEIL

Mieux que les somnifères, qui entraînent une accoutumance, plusieurs méthodes douces adaptées aux goûts de chacun viennent à bout des nuits blanches.

## UN REPOS DE QUALITÉ se

**L**a qualité du sommeil des Français préoccupe les pouvoirs publics. La toute première étude initiée par le ministère de la Santé (Institut BVA pour l'Inpes, en décembre 2007) vient de rendre son verdict : 45% des personnes interrogées considèrent ne pas dormir assez. Les deux premières causes sont le travail (52,5%) et les facteurs psychologiques, comme le stress ou l'anxiété (40%). Et les produits qui arrivent en tête pour aider à dormir sont, bien entendu, les psychotropes (54%) ! Il existe pourtant des solutions alternatives à cette médecine « lourde ».

### ► APPRENDRE À DORMIR EN THALASSO

Les centres de thalassothérapie proposent des cures de rééducation du sommeil, profitant des bienfaits de l'air iodé, des algues et des massages antistress. Pour le Dr Philippe Collin, qui a conçu la cure Morphée au centre de thalassothérapie Thalgo de La Baule (44), c'est dès le réveil, puis tout au long de la journée que l'on prépare son sommeil. Le matin, le réveil doit être tonique. Au programme : une séance de luminothérapie – qui permet de réguler les rythmes circadiens (cycle jour-nuit) –, des exercices physiques accompagnés d'une douche chaude et d'un petit déjeuner complet (fruits, céréales et protéines). À partir de 17 heures, on ralentit la cadence, on évite le sport et les excitants. Le soir, pas de bain chaud mais plutôt une douche tiède, voire fraîche. Pour ceux qui n'ont pas de problèmes pour s'endormir, mais qui se réveillent au milieu de la nuit, le Dr Collin recommande une séance de luminothérapie en fin d'après-midi, qui permet de retarder le moment redouté du réveil. Si, malgré tout, on reste éveillé plus d'un quart d'heure dans l'obscurité, mieux vaut sortir du lit et choisir une activité calme (lecture, télé), le temps d'avoir à nouveau les paupières lourdes.

*Cure Morphée, au centre Thalgo de La Baule (tél. : 02.40.11.48.88). Cure Mer du sommeil, au centre de thalasso de Dinard (tél. : 0800.47.46.06).*

# prépare dès le réveil et tout au long de la journée

## ► PRIVILÉGIER LES MÉDECINES DOUCES

Le médecin homéopathe Antoine Demonceaux identifie quatre problèmes de sommeil : les difficultés d'endormissement liées à l'anxiété ; le réveil sans raison entre minuit et 2 heures, lié aux angoisses ; celui de 3-4 heures du matin, dû à des problèmes digestifs ; et celui de 5 heures, à surveiller de près s'il est chronique et mal vécu, car il peut cacher un syndrome dépressif. Du côté de la médecine chinoise, l'acupuncture est désormais aussi efficace sans aiguille. La luxopuncture est un nouveau système à infrarouge indolore, qui rectifie les désordres du sommeil et tout son cortège de stress et de fatigue. En sept séances, sous contrôle d'un médecin, la stimulation de points stratégiques régule le système hormonal, qui produit l'endorphine (hormone du bien-être), la sérotonine (humeur et sommeil) et la dopamine (hormone du désir). Dès la première séance, on ressent une détente autant physique que psychique. *A Paris et en province, tél. : 03.20.30.60.88 ; www.luxomed.com.*

Autre pratique des plus sensuelles, l'aromathérapie et ses huiles essentielles de la nuit. Les essences aromatiques, inscrites pour la plupart à la pharmacopée française, ont des propriétés rééquilibrantes très puissantes. Par la respiration (diffuseur, brume d'oreiller), les molécules envoient des signaux véhiculés jusqu'à la zone limbique du cerveau. Par voie cutanée, en application locale ou en massage, elles pénètrent dans le corps par les pores de la peau quand elles sont associées à une huile végétale ou à une crème. Choisissez toujours une odeur qui vous plaît. En matière d'huiles essentielles sédatives et calmantes, vous avez l'embarras du choix : lavande fine, bergamote, santal blanc, verveine citronnée, néroli, mandarine, orange douce, camomille romaine ou encore bois de rose, mais toujours bio, pour la pureté du produit. Munissez-vous d'un manuel pratique pour connaître les bonnes doses.

Vertus et bienfaits des huiles essentielles, du docteur en pharmacie Christine Probst, avec Hélène Barbier du Vimont, éd. Guy Trédaniel, coll. Trédaniel Poche, 127 p., 6,90 €.



1



2



3



4



5

## ► PASSER UNE SOIRÉE DES PLUS ZEN

Le repas « soporifique » idéal est léger et se prend tôt. Composé de céréales complètes ou de légumes secs pour leurs glucides, il favorise la synthèse de la sérotonine, ainsi que d'un acide aminé associé, le tryptophane sédatif. Pour l'équilibre nerveux, faites le plein de vitamines B (présentes dans les fruits, les légumes verts, le foie, le germe de blé), de magnésium (dans le pilpil de blé, le soja, les bigorneaux, les amandes), et d'oméga-3 (dans les noix, l'huile de colza ou de chanvre). Une heure avant de vous coucher, un peu de phytothérapie avec les tisanes de plantes anxiolytiques (fleur de tilleul), sédatives (passiflore) ou antistress (aubépine, mélisse, valériane, camomille). Faites-en une cure, car les effets sont progressifs, ou prenez-les en ampoules ou en gélules si la tisane n'est pas votre tasse de thé.

*Aromazen, complexe phyto-aromatique antistress aux fleurs d'orange, tilleul et verveine, 20,90€ les 20 ampoules, Phytosun Arômes, en pharmacie. ■*

**NATHALIE GIRAUD**

- À lire : Comment retrouver le sommeil par soi-même ? du Pr Sylvie Royant-Parola, éd. Odile Jacob Pratique, 224 p., 6€.  
- Des centres du sommeil existent dans toutes les régions françaises. Rens. : [www.institut-sommeil.vigilance.com](http://www.institut-sommeil.vigilance.com).

### 1. APAISANTE.

Eau d'oreiller à la bergamote, à vaporiser dans la maison. 29 € les 200 ml. *Fragonard. Tél. : 04.92.42.34.34.*

### 2. RÉGÉNÉRANTE.

Huile de soin corps au géranium et au shisandra. 25 € les 100 ml. *Kibio. Tél. : 01.55.90.53.10.*

### 3. ANTISTRESS.

Lampe de luminothérapie. 300 €. *Energy Light, Philips. Grands magasins.*

### 4. RELAXANT.

Grog à la marjolaine et à la fleur d'orange. 17 € les 15 ml. *Le Carré des simples. [www.lecarrédessimples.com](http://www.lecarrédessimples.com).*

### 5. DÉLASSANTE.

Huile de massage relaxante extrême, au néroli, à l'orange douce et au bois de rose, 26,95 € les 150 ml. *Florame. Dans les boutiques bio.*



NIRO (Femme)

Libère-toi et découvre une nouvelle dimension sans limite : excitante, branchée et sans demi-mesure.

## ALLROUNDER

FIELD (Homme)



Parce que les chaussures ALLROUNDER pour hommes, femmes et enfants sont réellement différentes.

En vente dans les magasins de chaussures de sport.

\*Esprit libre

**ALLROUNDER**  
BY MEPHISTO

[www.allrounder.com](http://www.allrounder.com)

## Le coup de cœur de la semaine

# Esthétique et bien-être

Pas besoin d'être dans une grande ville pour proposer des soins esthétiques. Grain de Beauté y parvient à Brugheas. Visite.

### BRUGHEAS

Comment se débarrasser des poids que l'on traîne et qui minent le quotidien : kilos en trop ou manquants, jambes lourdes, fatigue liée au stress, addiction au tabac, soucis de la ménopause ou de l'andropause avec leurs corollaires de cellulites, douleurs, teint pâle ? C'est un accident touchant un proche qui a amené la chef d'entreprise **Rose Ortega Fernandez** à chercher des approches nouvelles concernant le mieux être. « J'ai suivi des formations multiples en hydrothérapie, lasers, luxopuncture, nutrition, et cela m'a conduit à ouvrir ce centre de beauté santé en juin 2005 » explique-t-elle, sereine et pragmatique. Employant au départ une esthéticienne sur un niveau, "Grain de beauté" accueille aujourd'hui dans 6 salles de soins spécifiques, avec 3 professionnelles, une clientèle venue à 80% de Clermont-Ferrand et souvent envoyée par le corps médical. « C'est une personne qui, sortant d'une hospitalisation doit reprendre de la masse musculaire ou une autre qui veut arrêter de fumer et le centre est habilité pour une prise en charge paramédicale » confirme la responsable. En effet, chaque offre de soins est précédée d'un bilan personnalisé concernant l'hygiène de vie avec l'aide de l'impédancemétrie développée par le professeur **Pierré Martin Privat** de Montpellier : « cela permet de mieux cerner les mesures d'eau et de graisses et d'apporter si nécessaire les bons compléments alimentaires et avec de très bons résultats », déve-



Rose Ortéga Fernandez, Océane et Gaëlle font rimer beauté avec technicité et santé.

loppe la spécialiste. Après quoi, tous les programmes par forfaits sont possibles avec l'usage d'appareils exclusifs et de haute technicité alliés aux mains expertes du personnel : lasers ALS pour la cellulite (réduction de 2 cm dès la première séance), GMP (Gym Metabolique Passive) pour des pertes de poids sensibles, la luxopuncture (travail infrarouge sur les points réflexes pour la régula-

tion de l'appétit, la relaxation), la pressothérapie, les enveloppements d'algues et limons, le sauna, le solarium. Sans oublier les offres d'esthétique classiques du visage ou du corps, notamment le soin "bonne mine" ou l'épilation définitive. Une salle de relaxation avec billard et un spa extérieur complet de façon conviviale cet espace sympathique.

C. G. (CLP)

**Grain de beauté** : route de Randan, à Brugheas. Tél. 04 70 32 69 58. [www.graindebeauté03.fr](http://www.graindebeauté03.fr)

# côté santé

Mincir avec  
**l'acupuncture**

Peau grasse ?  
**On la traite en douceur**

**Hygiène intime**  
Ne faites pas n'importe quoi !

**Mon régime  
Top Chrono** avant l'été

Médicaments et soleil  
**Attention !**

**Bien dormir**  
c'est bon pour la santé

Comment **manger bio**  
et **pas cher**

A la découverte  
de **L'IRIDOLOGIE**

La cuisson au  
**barbecue**  
**SANS DANGER**

## Jambes légères !

Votre programme spécial  
**circulation et anti-gonflements**

**Les meilleures plantes  
alliées de vos veines**

Mon enfant est violent

L 13310 - 30 - F: 2,80 € juin 2008



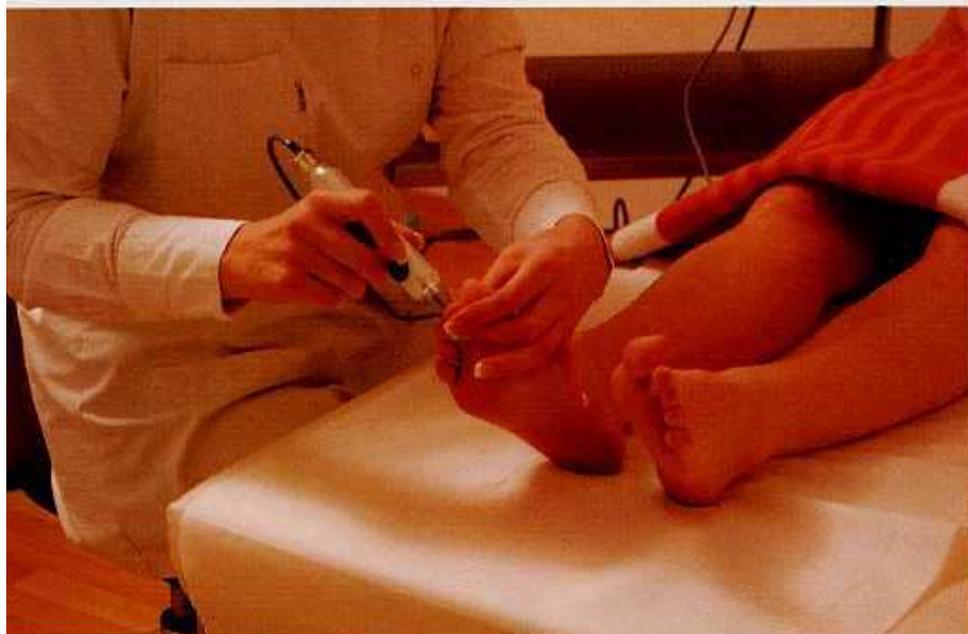
# Mincir

## avec l'acupuncture high-tech

Les douillettes vont adorer. Cette machine remplace les aiguilles d'acupuncture et rééquilibre le corps de l'intérieur.

La luxopuncture agit sur les envies de grignotage, sur le stress qui donne faim, sur l'appareil digestif et le drainage des toxines. Et en plus, ça rend zen !

Nathalie Giraud



**95,5 %** des personnes testées lors d'une d'évaluation clinique ont trouvées cette technique d'amincissement «très efficace ou efficace» (enquête Tereo 2007). Il faut dire que cette machine a un passé qui a fait ses preuves : elle trouve ses racines dans la médecine traditionnelle chinoise et la découverte des méridiens, ces réseaux invisibles d'énergie qui traversent tout le corps et qui met en relation les organes et les fonctions de l'or-

ganisme. Version high-tech, les aiguilles sont remplacées par un stylo à faisceau infrarouge. Ça marche aussi sur la peau pour une action anti-rides, sur les troubles du sommeil, le stress et pour arrêter la cigarette !

### UN COACH QUI AGIT DE L'INTÉRIEUR

C'est l'une des techniques les plus indolores pour mincir : le praticien applique son stylo sur les points réflexes du corps et de la tête en commençant par l'oreille, lieu stratégique. Ces zones réflexes sont des terminaisons

### Mode d'emploi

► **Combien ça coûte ?** 250 ? les sept séances pour perdre 5 kilos, 450 ? pour un objectif de 10 kilos et 750 ? pour 20 kilos. Il est conseillé de faire trois séances d'entretien tous les trois à six mois.

► **Précaution d'utilisation :** méthode interdite aux femmes enceintes, aux personnes ayant une maladie organique grave ou des troubles épileptiques.

► **Où aller ?**

À Paris et en province, des kinés et des professionnels de santé et de bien-être proposent les cures d'amincissement mais aussi anti-âge dans les centres de bien-être et de luxopuncture, tél. : 03 20 30 60 88 et [www.luxomed.com](http://www.luxomed.com)

nerveuses reliées à notre système nerveux végétatif. Celui-ci est aux premières loges pour commander de nombreuses fonctions inconscientes de notre organisme comme le système digestif et le système hormonal. Trois hormones essentielles sont à rééquilibrer pour réussir enfin une cure amincissante. L'endorphine ou l'hormone du bien-être va procurer plus de calme et de plaisir et éviter les envies de sucres, d'alcool et autres poisons. La sérotonine ou hormone du bonheur influe sur l'appétit, l'humeur et le sommeil. En manquer, c'est aussi trop manger et être sujet aux fringales. Enfin, la dopamine ou hormone du désir agit sur les compulsions irrépressibles de consommation. Des pieds à la tête, chaque point stimule un organe ou une fonction et provoque un transfert d'énergie. Ce n'est pas de la magie, mais ça y ressemble ! L'engagement personnel est tout de même conseillé pour réussir sur le long terme.

### UNE CURE PERSONNALISÉE

La société Luxomed qui a mis au point cette machine propose un protocole personnalisé selon les besoins de chaque personne. En fonction du poids à perdre, entre 5 à 20 kilos, le praticien réalise un bilan et définit le nombre de séances. Vous recevez un guide alimentaire pour diversifier et équilibrer les repas, le seul effort à faire ! Au terme de la cure, une méthode de bons conseils vous aidera aussi à mieux prendre conscience du plaisir de manger, d'écouter son corps et les signaux de satiété. ■

# GLAMOUR®

1,70€  
SEULEMENT

N°51 [www.glamour.com](http://www.glamour.com)

Juin  
08

**SHOPPING**  
TOUT CE  
QU'ON AIME  
À PRIX MINI

## SEXE

ILS AIMENT  
QUAND ON FAIT  
DU CINOCHE ?

“Le boulot  
qui m'a redonné  
envie de me  
lever le matin”

“SEX  
& THE CITY”  
C'EST  
REPARTI!

Sarah Jessica  
Parker nous dit  
tout sur le film

# CET ÉTÉ, LA BOMBE C'EST MOI!

- \* Notre programme fesses canon
- \* Le top des looks zéro défaut
- \* Les astuces morpho des filles sexy

**JEU UN SPA**  
4 ÉTOILES  
ça vous dit ?

T 06120 - 51 - F: 1,70 €



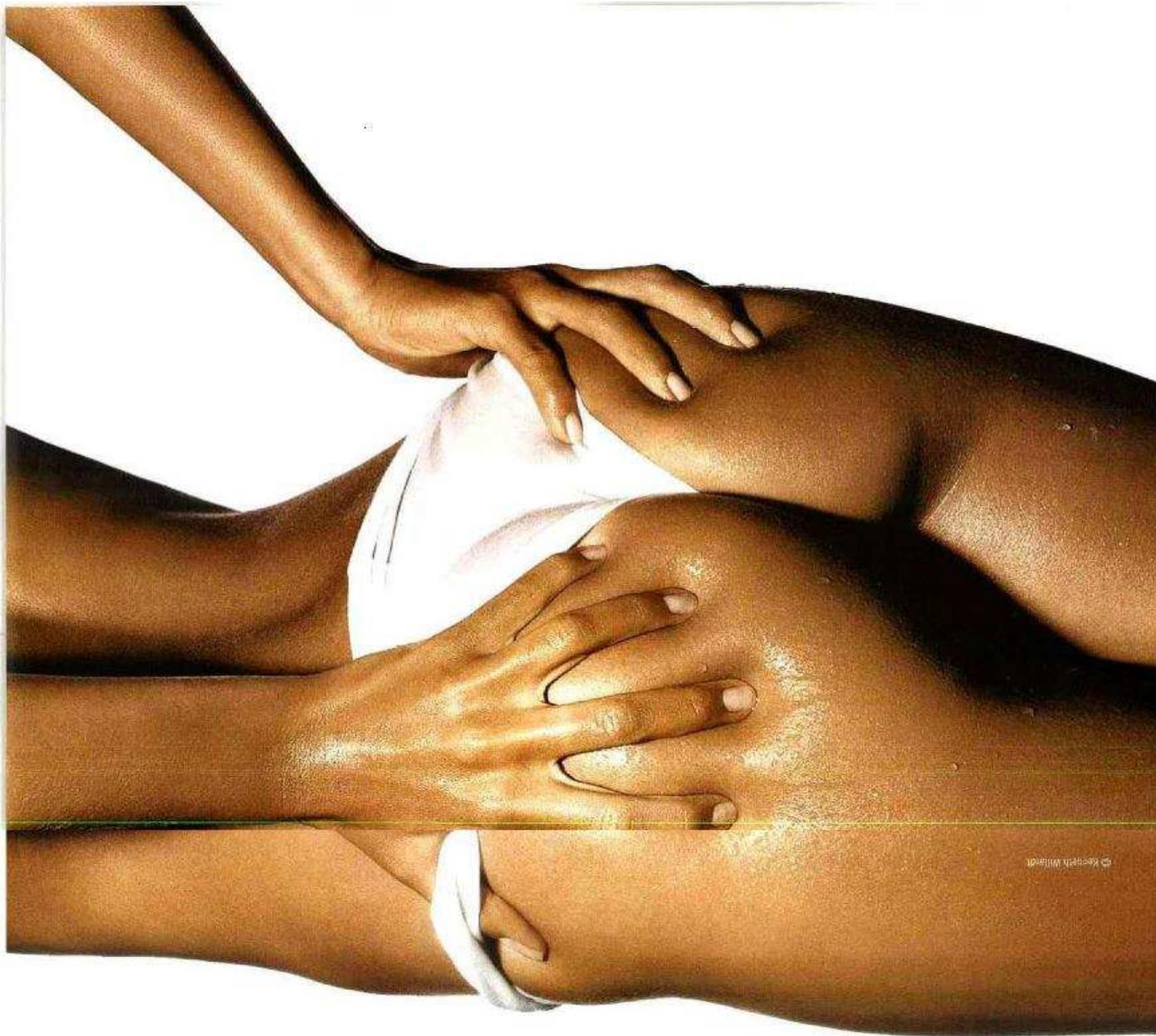
● BEAUTÉ

# FESSES BOOK

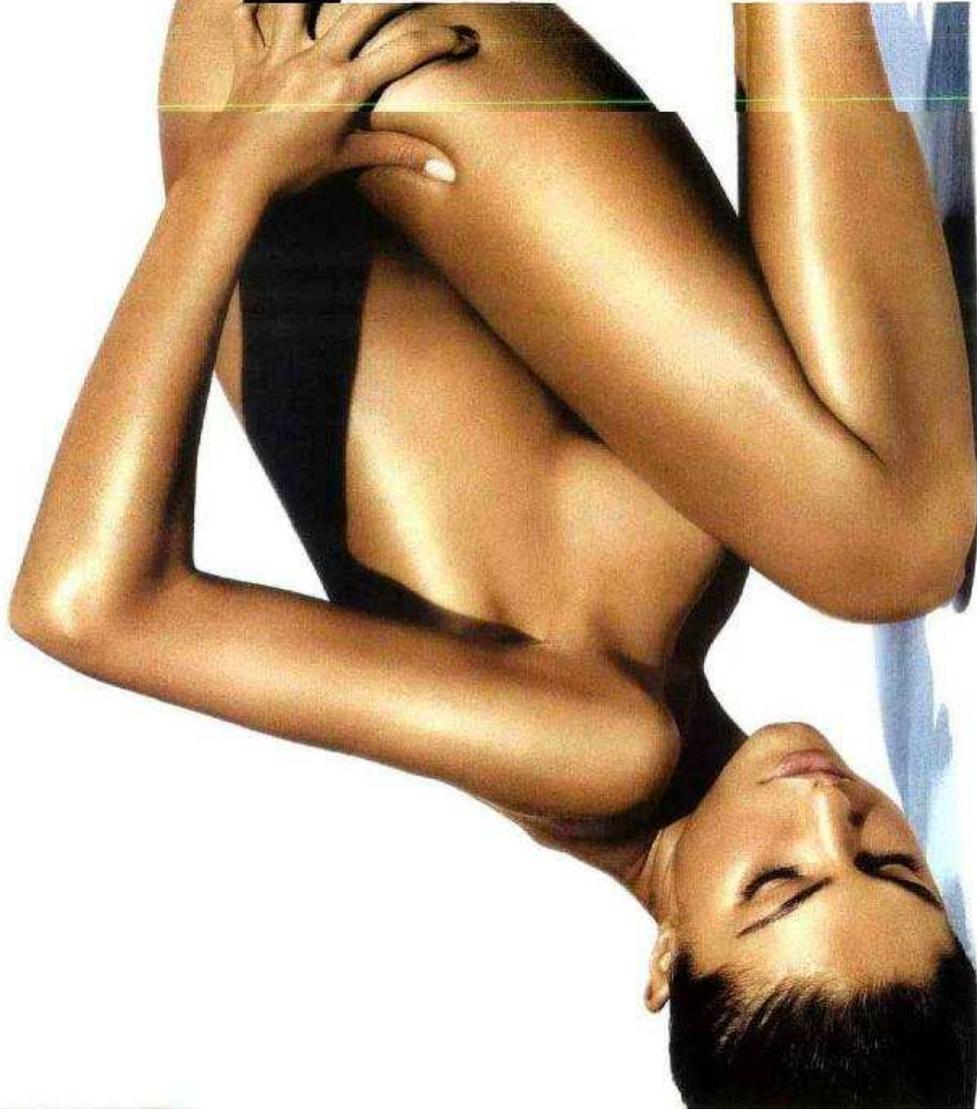
Ne nous voilons pas la face, notre obsession du moment quand on pense « vacances à la mer », ce n'est ni la forme ni la marque du maillot, mais le beau cul dans le maillot. Heureusement, il est encore temps de s'y mettre ! PAR CHRISTELLE PAULARD

## Cours d'anatomie

Outre une masse grasseuse de réserve, nos fesses sont constituées de trois muscles qu'il suffit de faire travailler régulièrement pour contrôler leur forme. Ainsi, le grand fessier est à l'origine de fesses bien bombées tendance J+O. Le moyen fessier est l'ennemi juré de la culotte de cheval, tandis que le petit fessier, souvent sollicité, se charge de limiter les invasions de capitons peu sexy. En se raffermissant, ces muscles plutôt volumineux prennent la place de la cellulite. Et même si ce paraît difficile à croire, avec un entraînement régulier, les résultats sur cette zone se manifestent rapidement... ▶



© Kévin Willard



## Les exercices vivement recommandés

A raison d'une séance de 20 minutes orchestrée trois fois par semaine, cet été, à vous la médaille d'or du Bikini le plus sexy (dixit Audrey, coach sportif à domicile).

**1. Les fentes : grand et moyen fessier** Pied droit en avant, pied gauche en arrière en position demi-poitrine, genou droit et pied droit bien alignés. Hissez votre crâne vers le plafond en poussant votre talon droit dans le sol et en gardant le buste bien droit (4 séries de 10 par jambe. Temps de pause : 30 secondes).

**2. Les abductions : moyen fessier** Allongée sur le côté, la tête posée sur une main, jambes tendues :

l'une reste au sol, tandis que l'autre fait de petits mouvements de haut en bas puis circulaires (4 séries de 20 mouvements par jambe. Temps de pause : 20 secondes).

**3. Enchaînement façon Pilates : petit, moyen et grand fessier** Allongée sur le dos, talons au sol, pieds parallèles, avec un écart équivalent à la largeur du bassin. Soulevez les hanches vers le plafond en contractant les fessiers, puis relâcher en redescendant.

Attention, la tête et les épaules ne quittent pas le sol (40 répétitions sans s'arrêter).  
 • Une fois le bassin en haut, serrez les talons, ouvrez et fermez les genoux. Intensifiez le mouvement à l'aide d'un élastique (4 séries de 10).  
 • Conservez la position genoux serrés, montez puis descendez. La tête, les épaules et la pointe des pieds doivent rester collés au sol (1 série de 40).  
 \*Audrey : 06 61 15 50 26. ▶

### ► Les machines « de guerre »

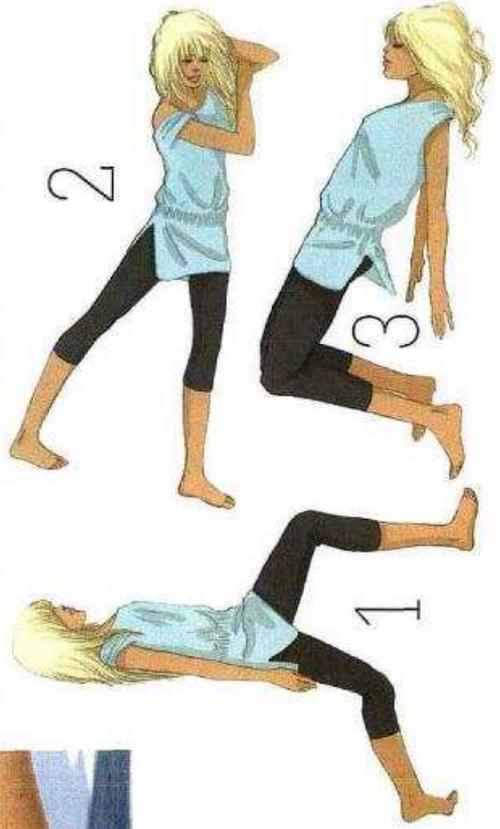
Les nouvelles armes des instituts qui partent en croisade contre la cellulite.

• **Icoone** Cette machine dotée de 5 poignées exerce un palper-rouler hors catégorie, sans douleur, sur les deux fesses en même temps ! Résultats rapides et convainquants en 5 séances (45€ les 30 minutes, 0820 30 35 40).

• **Iyashi Dôme** Façon detox japonaise, un caisson qui envoie des infrarouges lointains pour éliminer, via la bonne vieille méthode de sudation, les

métaux lourds qui polluent notre corps. A l'arrivée, une ligne plus svelte (60€ les 30 minutes à L'Appartement 217, 01 42 96 00 96 ou [www.iyashidome.com](http://www.iyashidome.com)).

• **Luxopuncture** Issu de la médecine traditionnelle chinoise high-tech, un laser infrarouge qui stimule les points d'acupuncture, pour recadrer l'équilibre hormonal et diminuer les frustrations d'un régime. Ingénieux et sans douleur (250€ la cure - moins 5 kilos, [www.luxomed.com](http://www.luxomed.com)).



© Raphaël Villard. Illustrations : Céline Rouven



La cosméto en renfort

Dorénavant, il est de bon ton de commencer par exfolier sa peau pour la préparer à recevoir les actifs. En bonus, l'effet peau lissée permettra une meilleure réflexion de la lumière sur les fesses! Ça n'a l'air de rien, mais ça change tout...  
Deuxième étape: bien masser les fesses avec un soin ciblé, doté d'actifs au pouvoir tenseur pour les gainer, mais aussi drainant, pour les faire dégonfler.

► Les sports à privilégier d'urgence

Le yoga, c'est bien. Mais pour la partie du corps en question, ça, c'est encore mieux...

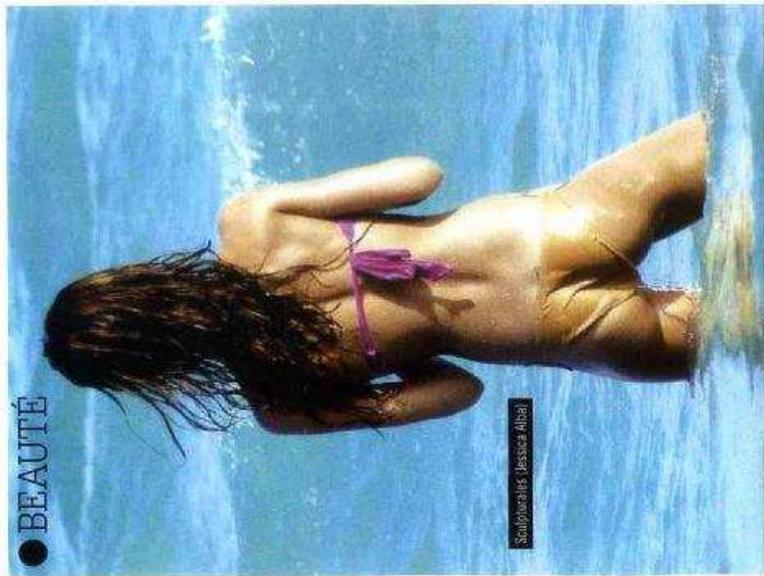
► **La course à pied**: efficace sur les rondeurs excessives, à raison de 2 séances de 30 minutes par semaine. ► **L'aquagym**: une heure de pratique en piscine équivalent à 1h30 dans une salle de gym (et 600 calories en moins!). ► **La nage avec palmes**: redoutable sur les capitons situés à l'arrière de la fesse. ► **Le roller**: encore plus fiable si on s'aiguise à s'accroupir et à se relever rapidement pendant la balade.

Le geste qui sauve

Quand on prend le metro, le bus, qu'on attend son tour... le mot d'ordre: on respire debout! La pression exercée par le poids du corps sur un siège comprime les tissus, ralentit la circulation sanguine et facilite l'apparition de cellulite. En fait, les professionnels qui nécessitent de rester le plus souvent assise s'avèrent « néfastes » pour le tour de hanches. Question: est-il prouvé que les serveuses sont plus élancées que les secrétaires? ►

ON AIME

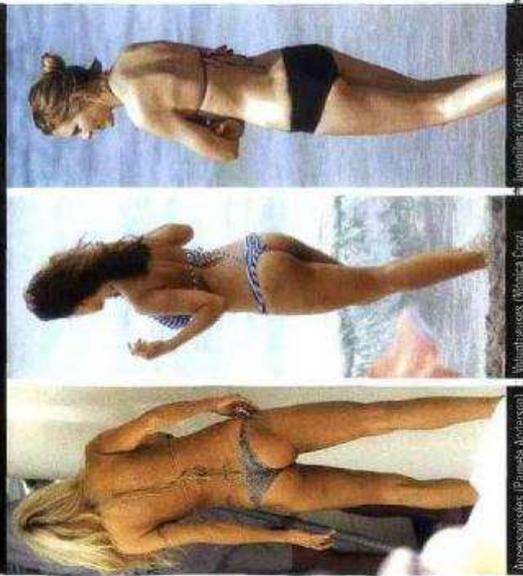
1. Micro-palmes minceur Haute Technologie L'ancrage, 19,90€
2. Gel Peisseur Saphins d'Alger Cellulite, Garnier, 12,90€
3. Cellulite-performance, Payot, 32€
4. crème de Massage 10% Cellulite, Cosmance, 28,90€
5. Huile de Massage Minceur, Tonic Minceur, Nuxe, 21,50€
6. Trousse minceur au Bouleau avec crème gommante et deux bailes de massage, Weleda, 35€
7. Serum Concentré Anti-Cellulite No Complex, Givenchy, 45€
8. Traitement ventre et hanches, Sinaboline, 28,50€



Sculpturales (Jessica Hlail)

Des belles fesses, c'est quoi?

La top 4 des plus beaux saints célèbres.



Amansouristes (Princesse Anousson)

Malgacheuses (Wendia Graal)

Jouanales (Rébecca Duassy)

► Le régime beau

Évidemment, on boyaute les sucres rapides, qui ont tendance à se loger direct aux alentours du psoas, et on privilégie une assiette riche en protéines (pour nourrir les muscles) et en aliments diurétiques (pour éliminer les toxines) type concombre, asperge, chou... Dans la finale, on adopte les boissons drainantes, thé vert en fête, pour faire la guerre à la cellulite. À volonté: la volaille sans la peau, le poisson, les crustacés et les légumes verts pour les fibres.

L'alternative à la lipo

Nombreuses sont les techniques qui tentent de se substituer à la liposuccion et son cortège de désagréments (anesthésie générale, hospitalisation...). La Morpholiposculpture (ou MLS) s'annonce comme l'une des plus abouties. Pratiquée dans le cabinet d'un chirurgien esthétique (une centaine en France), cette méthode médicale brevetée consiste à associer des injections de lipale hypotonicitaire (sérum physiologique + eau distillée) à des ultrasons. Du côté des fesses, les problématiques visées sont la culotte de cheval et (ou) la « banane sous fesse » (le bourrelet qui retombe sur la cuisse). En 2 à 4 séances d'une heure environ, 80% du tissu graisseux est éliminé, sans anesthésie et avec la possibilité de retourner à ses activités juste après. Concrètement, la séance s'avère peu agréable (opérissages fermes, piqûres) malgré une application de froid pour « endormir » la zone, et nulle part va-t-elle du Doliprane dans les heures qui suivent. De même, il faut s'attendre à garder en souvenir des bleus très sensibles pendant 2-3 jours. Mais, au risque de se répéter, il faut souffrir (un peu) pour être belle... en maille. ■

Entrée 1.000€ et 2.500€ le traitement complet. www.morpholiposculpture.com (06) 06 09 09 (0820 821 025).

# marie france

JUIN 2008

**LE SYNDROME  
CÉCILIA  
ELLES ONT  
OSÉ TOUT  
PLAQUER  
À 50 ANS**

**TRAITEMENT  
HORMONAL  
CE QU'IL FAUT  
SAVOIR AVANT  
DE SE DÉCIDER**

**PRÊTES À POSER  
NUES POUR LA  
BONNE CAUSE?  
ELLES L'ONT FAIT,  
ELLES TÉMOIGNENT**

**COLORÉ,  
ETHNIQUE  
OU CHIC  
CHOISISSEZ  
VOTRE LOOK  
DE L'ÉTÉ**

# 38

**CRÈMES SOLAIRES,  
APRÈS-SOLEIL,  
AUTOBRONZANTS  
POUR SE PROTÉGER  
EN BEAUTÉ**

# SPÉCIAL VACANCES

**32 DESTINATIONS INÉDITES POUR S'ÉVADER**



## UN NOUVEAU SPA CLARINS



En plein cœur de l'océan Indien, sur l'île Maurice, le Royal Palm, s'offre un spa design griffé Clarins. À peine l'entrée majestueuse franchie, on se trouve dans une ambiance de bassins en cascade, de parois de pierre et de charpentes en bois brut. De part et d'autre de la pièce d'eau, les spacieuses

cabines, dont certaines en plein air... Ici, on se laisse emporter par l'un des nombreux soins traditionnels prodigués par Prya et son équipe d'esthéticiennes aux doigts de fée : shiatsu, reiki, massages ayurvédiques à l'huile de sésame tiède. Incontournables aussi, le soin anti-jet lag, à programmer le jour de son arrivée pour effacer la fatigue, et le sublime massage Royal Palm. Au menu : 1 h 15 de longs mouvements fluides de la plante des pieds aux cervicales et de pressions légères qui procurent une détente musculaire et vident la tête comme par miracle. Le paradis existe, la preuve. *Pour en savoir plus : [www.royalpalm-hotel.com](http://www.royalpalm-hotel.com) ou 00 230 209 8300.*

# quoi de neuf ?



## L'acupuncture sans aiguilles

La **Luxopuncture** de Luxomed répond à des indications esthétiques (surpoids, anti-âge...) et médicales (stress, tabagisme, migraines, troubles du sommeil...). Indolore et très relaxante, elle stimule les points réflexes par faisceau infrarouge. Son gros atout : la garantie de « taper juste » car toute la zone est balayée par la lumière. Résultats : l'équilibre hormonal et digestif est rétabli, l'organisme reboosté naturellement. Elle régule aussi l'appétit, lutte contre les effets de la ménopause ou génère un effet lifting. *À partir de 40€ la séance de 30 min. [www.luxomed.com](http://www.luxomed.com) ou 03 20 30 60 88.*

## Un anti-âge efficace pour les peaux sensibles

On aime cette marque anglaise, mieux que bio, dont les formules high-tech, dénuées d'allergènes, offrent une tolérance rare. Leur dernier soin, dédié aux peaux matures, contient 17 bio-actifs, dont 1 capable d'activer les sirtuins (protéines de longévité cellulaire). La peau est rapidement plus ferme, hydratée et lumineuse. **Crème Reconstituante Activateurs Sirtuin, REN.** 60€ les 50 ml, en exclusivité au Bon Marché.



Eliane/Marie Claire-Copyright, DR.



## Une lotion ensorcelante

Respirez et laissez-vous envoûter par ce philtre ancestral, né il y a 200 ans dans les alambics d'un célèbre herboriste de l'Empire. Ses essences magiques (rose, citron frais, larmes de styrax) embaument autant qu'elles embellissent le teint. À utiliser comme un tonique, avant votre crème pour resserrer les pores et donner un coup d'éclat. **Philtre Légendaire & Centenaire Retrouvé, Garancia.** 32€ les 95 ml, Sephora.

PAR ARIANE LE FÈVRE ET ALIX ÉTOURNAUD.

# VOTRE BEAUTÉ

Mai 2008

## CA NOUS BLUFFE

La luxopuncture  
pour perdre  
des kilos et lisser  
sa peau

## MAKE UP LUMIERE LE TEINT SUPER STAR

## ON AIME Les soins 100% bio en institut

## POLLUTION Les labos auront ta peau

## SANTÉ Plus jeune plus longtemps avec la dermo- nutrition

# CHANGEZ 4 FOIS DE TÊTE EN 24 H CHRONO

Nos lectrices l'ont fait,  
coachées par une équipe de pros.  
Pourquoi pas vous ?

M 06402 - 815 - F: 2,95 €



# Moi j'ai osé

## LA LUXOPUNCTURE pour lisser ma peau... ou perdre des kilos

**Illuminer le teint, redonner de la tonicité à un ovale distendu, estomper rides et ridules, atténuer des poches sous les yeux, mais aussi aider à perdre des kilos superflus : telles sont les promesses de la Luxopuncture. En douceur, sans chirurgie, sans injection, et sans effets secondaires.**

**Pari tenu ?** *Par* Anne-Marie Attali

**L**a Luxopuncture, comme l'acupuncture, agit sur les points réflexes, mais à l'aide d'un faisceau infrarouge au lieu des aiguilles », explique le Dr Pierre Drweski, spécialisé en médecine anti-âge. « Indolore et non invasive, elle peut traiter des problèmes aussi différents que le surpoids, les rides, le stress ou l'addiction au tabac. »

Pour le visage, l'effet lifting est obtenu en partie par un travail sur les points de commande des muscles qui charpentent la face. Pour l'amincissement, cette technique accompagne des protocoles de réduction de poids (jusqu'à vingt kilos). Lors du premier rendez-vous, après un interrogatoire sur les habitudes alimentaires, un rééquilibrage nutritionnel est proposé et la Luxopuncture agit, grâce à ses ondes électromagnétiques, sur les hormones responsables des compulsions alimentaires tout en procurant un effet relaxant. En outre, chaque séance participe au drainage des toxines et de l'eau en excès dans les tissus. Enfin, la Luxopuncture aidera la patiente à conserver ses nouvelles règles alimentaires.

L'avantage par rapport à l'acupuncture traditionnelle : efficacité accrue par une stimulation individuelle de chaque point réflexe pendant vingt à quarante secondes au lieu d'une stimulation plus longue et simultanée de plusieurs points. Et, le faisceau agissant sur quelques millimètres carrés, il a plus de chance d'atteindre la zone qu'une fine aiguille.

### **ÉVELYNE, 45 ANS** "Un effet lifting vraiment bluffant"

« **Visage bouffi, énormes poches sous les yeux** : tel était le résultat d'un long traitement à la cortisone pour des problèmes rénaux. Mon médecin me disait que tout allait rentrer dans l'ordre progressivement mais, après un an, mon visage restait aussi déformé. Je rusais avec des tonnes de maquillage, sans résultat. Un cauchemar ! Une amie esthéticienne, au courant de mes soucis, me conseille la Luxopuncture. Je prends donc mon premier rendez-vous. Après plusieurs passages du faisceau lumineux sur mon crâne, mes joues et mes poignets, je me sens merveilleusement bien, je plane. À la fin de la séance, j'ai l'impression que mon teint est plus lumineux, mais je ressemble toujours à un bibendum. Quelques jours plus tard, autre progrès : les poches sont moins proéminentes.

« **Pour constater un changement global réel**, il me faudra attendre la quatrième séance : un visage nettement plus fin, mon cou dégonflé, mon double menton estompé, et le tour de ma bouche qui n'est plus exagérément bombé. Une véritable métamorphose. Mais ma joie se teinte presque aussitôt d'angoisse. Et si ma peau restait distendue ad vitam æternam ? Heureusement, c'est exactement le contraire qui se produit. Jour après jour, ma peau devient plus tonique, plus élastique, mon ovale se redessine. Un effet lifting vraiment bluffant !

« **Un mois après les huit séances hebdomadaires, j'ai l'impression d'avoir rajeuni de dix ans.** Tout mon entourage me félicite pour ma bonne mine. Et côté finances, je suis vraiment gagnante car je n'achète plus de sérums miracles hors de prix. J'applique quotidiennement une crème hydratante, dotée d'un bon indice de protection solaire, et c'est suffisant. »

### **L'AVIS DU PRATICIEN\***

« **Comme en témoigne Évelyne, la Luxopuncture a un double effet sur le visage. Un coup d'éclat immédiat et une diminution rapide des poches sous les yeux, dus à la stimulation de la microcirculation et du drainage lymphatique.** Puis, en quatre ou cinq séances, des rides atténuées, une peau plus élastique, des tissus plus denses et un ovale mieux dessiné, conséquences de la stimulation des fibroblastes, qui interviennent dans la fabrication du collagène. Un peeling léger ou un méso-lift apporterait des résultats à peu près semblables, mais le peeling s'accompagne d'une légère desquamation et les injections du cocktail vitaminé du méso-lift peuvent provoquer des petits hématomes sur une peau fragilisée. La Luxopuncture est l'alternative idéale pour les femmes qui souhaitent un rajeunissement du visage non traumatisant et sans effets secondaires. »

\* Dr Rose-Marie Domaniewicz, médecin esthétique, attachée au Centre de médecine préventive de l'Institut Pasteur de Lille.

## MYRIAM, 39 ANS "Moins huit kilos en dix séances"

« Depuis ma seconde grossesse, il y a trois ans, j'avais huit kilos en trop. Comme mon emploi du temps hyper chargé ne me permettait ni de suivre régulièrement des cours de gymnastique ni d'entreprendre un régime plus ou moins contraignant, je m'étais résignée à rester enrobée. Mais ce surpoids a fini par perturber ma santé, avec d'importants maux de reins, de dos, et des problèmes de jambes lourdes. C'est mon kinésithérapeute qui m'a parlé d'une nouvelle technique d'amincissement : la Luxopuncture.

« Il s'agit de suivre un régime pour lequel la Luxopuncture m'aidera à ne pas craquer, ce qui me laisse sceptique. Plus de chips ni de tablette de chocolat devant la télé ? Impossible ! Il a fallu que je rencontre des femmes qui avaient perdu de nombreux kilos grâce à cette méthode pour que je prenne rendez-vous. Le jour J, le praticien applique sur mon ventre, mes bras, mes jambes et même mes oreilles un petit embout délivrant une onde électromagnétique.

« Premier bon point : ni douleur, ni échauffement de la peau, la sensation est même plutôt agréable et je m'assoupis. Une vraie séance de relaxation ! Ensuite, toute la semaine, je me nourris de protéines : blanc de poulet, poisson, œufs durs, jambon maigre. Mais j'ai toujours des fringales et ne peux m'empêcher d'avaloir mes trois petits pains au chocolat quotidiens. La première séance de Luxopuncture n'a donc eu aucun effet coupe-faim, et c'est un peu déçue que je me rends au deuxième rendez-vous. Une persévérance qui a porté ses fruits car, peu à peu, mon besoin irrépressible de grignotage s'atténue. Avant

la troisième séance, je me pèse : deux kilos en moins. En dix séances, à raison d'une par semaine, j'ai perdu mes huit kilos superflus. Trois mois après la fin du traitement, je n'ai pas repris un gramme. Et fini mes problèmes de lombalgies et de mauvaise circulation ! »

### L'AVIS DU PRATICIEN \*

« La Luxopuncture n'est pas une technique d'amincissement magique, mais elle convient particulièrement aux personnes débordées, stressées, qui grignotent toute la journée. La stimulation des points d'acupuncture par un faisceau lumineux régularise le fonctionnement de trois hormones, l'endorphine, la sérotonine et la dopamine, dont le rôle est essentiel sur l'anxiété et les compulsions. Il suffit d'une séance hebdomadaire d'une vingtaine de minutes pour perdre sans effort trois à quatre kilos par mois. Pas de calculs de calories, pas d'aliments à peser, pas de médicaments à avaler. On consomme beaucoup de protéines, on évite les sucreries, les graisses cachées, et c'est tout. Pour stabiliser les résultats : une séance d'entretien bimensuelle. Puis

on espace les rendez-vous. Les autres traitements doux donnent des résultats moins complets : la mésothérapie n'a aucune action sur le stress du régime, et l'homéopathie peut aider à freiner les compulsions mais elle exige des prises de granules régulières, difficiles à respecter quand on travaille. »

### EN PRATIQUE

Rajeunissement du visage : forfait d'environ 300 € (huit séances). Amino-cissement : forfait d'environ 250 € pour une perte de 5 kg. La Luxopuncture est pratiquée en France par plus de six cents personnes spécialement formées : médecins, kinés, infirmiers et professionnels du bien-être en instituts de beauté, spas ou centres de thalasso. Pour trouver une adresse près de chez vous, tél. 03 20 30 60 88. Pour en savoir plus : [www.luxomed.com](http://www.luxomed.com).

► LA MISE EN GARDE DE VB : Pour un amincissement effectif et durable, le praticien doit offrir une prise en charge psychique, indissociable de la régulation de l'appétit produite par la stimulation des points réflexes.

N°238 *easy magazine*

JUILLET 2008 / 2 €

# avantages

## Témoignages

Ces différences  
qui soudent  
les couples

## SANTÉ

D'où viennent  
nos vertiges?

## PSYCHO

Vivre avec  
son prénom

# Grandes tablées d'été

**NOS MEILLEURES RECETTES XXL**

Risotto à la courgette,  
tortilla sicilienne,  
pizza à la roquette,  
papillotes au barbecue...

**JARDIN**  
Cultiver  
son petit  
potager  
bio

+ votre minimag  
créa-vacances 24 p.

M 02006 - 238 - F: 2,00 €



# médecine douce

par MARIE GUYOT

## Acu, digito, luxo... puncture, on fait le point !

**De la plus traditionnelle à la plus récente, les méthodes qui utilisent les points réflexes se multiplient. Petite explication pour essayer d'y voir plus clair.**

### Ce qu'elles ont en commun

Toutes ces méthodes stimulent en réalité les mêmes points dits réflexes, là où s'amassent les tensions bloquant l'énergie vitale. En médecine chinoise, stimuler ces points permet d'améliorer la circulation des énergies (yin et yang) et, du même coup, la santé et l'équilibre du corps et de l'esprit.

### Leurs différences

**La plus médicale : l'acupuncture.** Pratiquée depuis des millénaires, c'est une des branches de la médecine chinoise. Elle utilise des aiguilles très fines que l'acupuncteur plante à des points très précis en connexion avec les organes et les viscères.

**La plus accessible : la digitopuncture.** C'est une technique plus inspirée de la branche indienne de la médecine. Les doigts servent d'outils. Ils appuient ou palpent les points intéressants.

**La plus moderne : la luxopuncture.** Mise au point récemment, c'est une technique qui utilise des sondes équipées de rayons infrarouges pour stimuler les points réflexes.

### Pour soigner quoi ?

Si ces méthodes ne peuvent soigner les maladies organiques (cancers, infarctus, etc.), elles sont utiles pour améliorer le fonctionnement des organes. L'acupuncture permet de soulager de multiples maux tels les troubles digestifs, les migraines, etc. La digitopuncture est plutôt utilisée pour la relaxation. Quant à la luxopuncture, elle répond à quatre problématiques bien précises : le surpoids, la tabagie, le stress et les troubles du sommeil.

110 AVANTAGES

on le  
**FAIT**

## L'EXERCICE QUI DONNE LA PÊCHE

● Asseyez-vous confortablement

sur une chaise et placez les pouces dans les paumes de vos mains en repliant vos doigts par-dessus.

● Enroulez votre tête vers l'avant comme si vous alliez la poser sur vos genoux et tapotez votre dos avec vos poings de part et d'autre de votre colonne vertébrale en montant vers vos omoplates et en descendant vers votre bassin.

● Faites cinq trajets aller-retour en pensant bien à relâcher épaules et mâchoire et à respirer tranquillement, puis relâchez vos bras en avant, détendez vos mains et redroulez vertèbre après vertèbre votre colonne, la tête en dernier.

Merci à Anne-Béatrice Leyges, ostéopathe et auteure du livre « Do In » (Marabout) et du DVD « Apprendre le Do In » (OneplusOne).

### Qui les pratique ?

En France, l'acupuncture ne peut être pratiquée que par des médecins. La digitopuncture est quant à elle utilisée par les professionnels du bien-être (masseurs, esthéticiennes, etc.). Enfin, la luxopuncture peut être pratiquée par des médecins, des kinés, des acupuncteurs, mais aussi par des esthéticiennes. Dans tous les cas, mieux vaut s'adresser à un professionnel de santé.

### Combien ça coûte ?

**L'acupuncture :** il faut compter entre 50 et 75 € environ la séance. Il n'y a rien de très codifié, mais comme elle est pratiquée par des médecins, on peut être remboursé sur la base d'une consultation médicale, et certaines mutuelles complètent. Renseignements sur [www.acupuncture-medic.com](http://www.acupuncture-medic.com)

**La digitopuncture (ou digipression) :** elle est souvent pratiquée dans les centres de bien-être ou d'esthétique. Les tarifs sont proches de ceux des soins de beauté (à partir de 35 €, non remboursés). Il n'existe pas d'association ou de fédération des praticiens.

**La luxopuncture :** tout dépend du type de forfait. Ainsi, pour l'arrêt du tabac, il faut compter de 3 à 5 séances sur une semaine, puis un suivi à 3 mois (250 € la cure non remboursée). Rens. : 03 20 30 60 88 et sur [www.luxomed.com](http://www.luxomed.com)

### Quelles sont les contre-indications ?

Mieux vaut éviter la digitopuncture et la luxopuncture en cas de grossesse, de maladie grave ou d'épilepsie. En revanche, en acupuncture, le médecin décidera s'il peut vous traiter ou pas.

**ON LIT...** « Acupuncture et digipuncture » de David Sollars (éd. Marabout). Docteur en médecine orientale et diplômé d'acupuncture, l'auteur donne des conseils pratiques pour soulager, guérir et prévenir douleurs et maladies en utilisant ces techniques.



# BIEN

## DANS MA VIE

www.biendansma vie.fr

PRIX MINI  
**1,50€**  
AU LIEU DE 1,70€

**NOUVELLE FORMULE**

JUILLET 2008 N°74

LOOKS DE L'ÉTÉ  
**135**

**BONNES  
RAISONS  
D'AIMER SE  
CHANGER**

**sexo**  
Quand  
**libido** rime  
avec **écolo**

**J-30**  
-29, -28...  
**MES ASTUCES  
POUR PARTIR  
BELLE ET ZEN**

**SANTÉ**  
TOUT SUR CES  
GELS QUI NOUS  
PROTÈGENT

**BON PLAN**  
JE GAGNE  
DE L'ARGENT  
EN ACHETANT  
SUR LE NET

**MON PÈRE, MON FRÈRE, MON MEC...**

# MOI

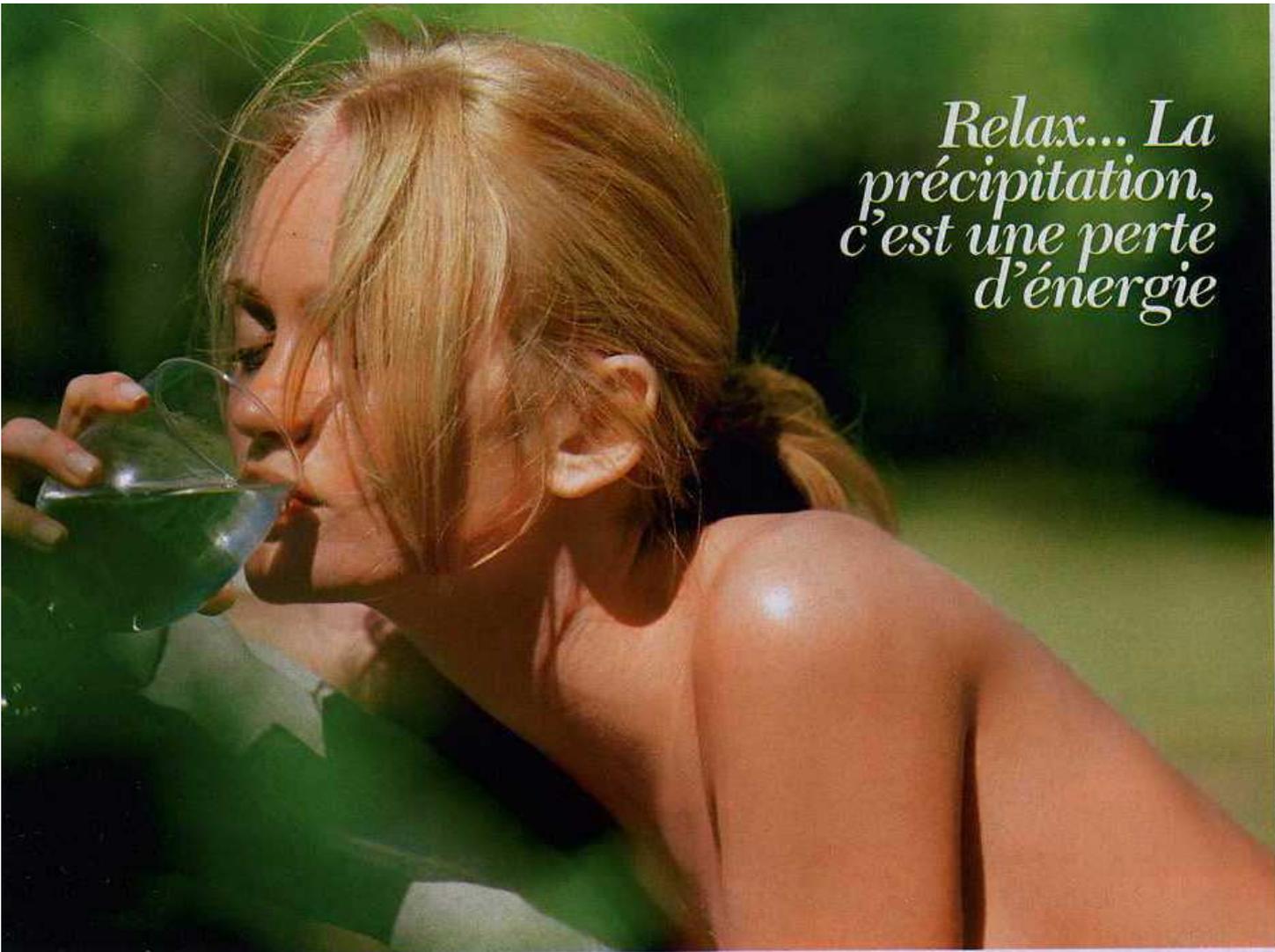
& MES

# HOMMES

MIEUX LES  
COMPRENDRE POUR  
**MIEUX LES AIMER**

**P** GROUPE PRISMA PRESSE  
T 04311 - 74 - F: 1,50 €





*Relax... La  
précipitation,  
c'est une perte  
d'énergie*

# STRATÉGIE ZEN ATTITUDE

## Halte à la guerre des nerfs

**P**our rester zen jusqu'au départ et éviter d'arriver les nerfs en pelote, misez sur ces astuces antistress, testées et approuvées par une majorité de baroudeurs. D'abord, un peu de Do-In. Ces séances d'automassage permettent d'évacuer les tensions tout au long de la journée. En cas de surchauffe, on dessine des petits cercles en appuyant légèrement entre l'articulation du pouce et de l'index. C'est le point

aspirine: radical pour prévenir les maux de tête. Et pour chasser les tensions, on exerce des pressions sur ses bras, des épaules au bout des mains, en respirant calmement.

### N'oubliez pas de vous récompenser

Pendant la pause-déjeuner, aérez-vous: marchez dans un parc une vingtaine de minutes: ça permet de

réguler naturellement son cycle veille-sommeil et d'évacuer l'anxiété. Si la météo ne se prête pas à la balade, profitez-en pour faire une micro-sieste. Bien installée, fermez les yeux une dizaine de minutes seulement, en essayant de relâcher chaque partie de votre corps, comme si vous étiez en méditation. Ça y est, votre rythme cardiaque ralentit, vous vous sentez requinquée. Mais il vous reste encore tout un tas de choses à faire. Pas de panique: établissez un ordre de priorité et cochez vos exploits un à un. N'oubliez pas de vous récompenser. Deux carrés de chocolat au goûter permettent de faire, rapido, le plein de magnésium. Une arme antistress efficace, d'autant qu'en salivant dessus vous produisez des endorphines, neurotransmetteurs du bonheur! Vous pouvez aussi opter pour les bonbons aux vertus apaisantes



## Apprenez à respecter votre rythme de sommeil

### LE MATIN, TOUT LE MONDE DORT ENCORE ? PROFITEZ-EN POUR FAIRE VOTRE GYM SOUS LA CARESSE DES RAYONS DU SOLEIL.

(Chupa Chups Relax sans sucre, 2 € les six en GMS, ou Need, gommés à la passiflore déstressante, 5 € en parapharmacies). Il n'y a pas de mal à se faire du bien ! Avant de rentrer chez vous, offrez-vous une séance de massage : quinze minutes de relaxation complète dans un fauteuil Sanyo qui scanne à merveille votre dos, et surtout ses tensions, grâce à un programme informatique très performant et très individualisé. Pas loin du massage manuel,

il est vraiment très relaxant (en institut, env. 15 € la séance. [www.fauteuilsanyo.fr](http://www.fauteuilsanyo.fr) ou 06 68 81 13 17).

#### Bien partir, c'est aussi bien dormir

Il faut se reposer avant de partir. Ne rêvez pas de grasses matinées si vous êtes une lève-tôt. Celles qui se réveillent en pétant la forme n'ont rien à y gagner : elles sont « chrono-rigides ». Les rythmes de sommeil sont tellement bien

calés qu'il faut éviter de les perturber, au risque de se retrouver vaseuse. En prime, il vous faudra 18 jours pour vous en remettre et retrouver un cycle jour/nuit ad hoc. Mieux vaut donc vous extirper du lit à la même heure que d'habitude et faire quelques étirements au soleil ou prendre une douche chaude. Élever la température corporelle permet de se donner un petit coup de fouet. Les couche-tard, elles, sont chrono-flexibles. Elles peuvent fractionner leur sommeil (4 heures la nuit, 3 heures de sieste...). Il est conseillé quand même de prendre un peu le soleil dans la journée et d'avalier un solide petit déjeuner pour éviter les coups de pompe. En cas de long trajet en voiture : arrêtez-vous toutes les 90 minutes pour vous détendre et somnoler, mais aussi vous hydrater et grignoter une demi-barre de céréales (pas de sucres rapides, qui boostent l'organisme par à-coups). ■

\* Merci au Dr Patrick Lemoine auteur de *Troubles du sommeil, tout comprendre pour bien dormir*, Editions In Press et *La Détox, c'est la santé*, Robert Laffont.

### Zen avec la luxopuncture

En agissant sur différents points d'acupuncture, grâce à un stylet à infrarouges, la luxopuncture vous aide à combattre le stress et à gérer vos états émotionnels. Cette nouvelle technique de relaxation, aussi douce qu'indolore et sans effets secondaires, efface les tensions et améliore le sommeil en régulant la production de sérotonine. 250 € la cure de dix séances. Plus de 600 praticiens en France utilisent cette méthode. Vous trouverez leurs coordonnées sur le site [www.luxomed.com](http://www.luxomed.com)

**BUSINESS MANAGERS / P. 19**

**Le point de vente, média de l'efficacité commerciale**



**L'entretien**  
avec **Gerard Zinsmeister, président du groupe Pierre et Vacances**  
« Je crois surtout au tourisme de proximité et à l'Europe » p. 32



**TRIBUNES / P. 30**

**L'Europe et l'énergie : balayer d'abord devant sa porte**

par **Bernard Kouchner**



[www.latribune.fr](http://www.latribune.fr)

# La Tribune

Lundi 9 juin 2008 - N° 3.928 - 1,20 € - France métropolitaine

## Pétrole, dollar et chômage affolent les marchés

■ **La semaine commence sous haute tension**

sur les places financières. Le pétrole a bondi vendredi de plus de 10 dollars en une séance. Du jamais-vu. Wall Street a plongé de plus de 3 %. Une première depuis février 2007. À Paris, le CAC 40 a perdu 2,3 %, repassant sous les 4.800 points.

■ **Les craintes d'un troisième choc pétrolier,**

**LA JOURNÉE DU VENDREDI 6 JUIN** Cotation heure par heure



## BIEN-ÊTRE

# Parachutisme du vide



MAURITILIS/PHOTONOSTOP

harnais, et grimpez dans le crochet à votre moniteur, tenez. Pendant qu'il contrôle la chute, vous n'avez qu'à profiter de sensations uniques, comme cette adrénaline provoquée pendant 10 secondes de chute libre où vous passez de 0 à 100 km/h. Ensuite arrive, pendant les 5 à 6 minutes de promenade sous voile, sur des sites comme le Mont Saint-Michel, les contreforts de l'Atlas au Maroc, le bassin d'Arcachon... » Ce bap-

une dizaine de sauts. Une fois les fondamentaux techniques acquis, rien ne vous empêche d'accéder au saint des saints : la chute libre. Là, plus d'ouverture automatique, c'est vous le seul maître à bord !

### LE PRIX DE LA LIBERTÉ

Adrénaline Parachutisme, comme la plupart des écoles, propose la formule PAC, ou progression accompagnée en chute. Ce stage est ouvert à tous, sous réserve d'une attestation médicale. Il comprend, après une formation au sol, au minimum 6 sauts à 4.000 mètres avec la présence permanente de deux, puis d'un moniteur diplômé d'État à vos côtés. Chaque saut est filmé, puis analysé au sol. Peu à peu, vous allez apprendre à contrôler votre position, à ouvrir vous-même votre parachute. L'objectif ? Acquérir une autonomie en chute libre et sous voile, pour ensuite sauter en solo et

### Comportement

## La luxopuncture pour arrêter de fumer

Depuis longtemps, on utilise l'acupuncture pour traiter les problèmes de stress et de dépendance. Les points réflexes très précis, situés le long des méridiens dans lesquels l'énergie circule, sont stimulés par une aiguille (ou par pression, chaleur, lumière), afin d'envoyer un message au système nerveux végétatif auquel ils sont reliés. Cela influe notamment sur l'endorphine, l'hormone du bien-être et sur la dopamine, également appelée hormone du désir. Un déséquilibre de son taux provoque des envies irrésistibles d'éclairs au chocolat comme de

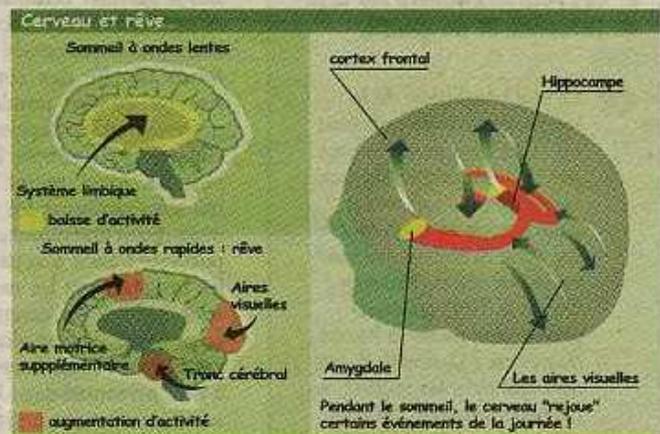
lilloise à l'origine de cette technique. Pour arrêter de fumer, 3 à 5 séances sur une semaine suffisent. Pendant 30 minutes, le praticien, après avoir établi un protocole précis, traite une trentaine de points. Son but est de vous rendre indifférent à la cigarette et de vous ôter l'envie de vous jeter sur le grignotage pour compenser. « Et ça marche ! Au bout des trois premiers jours, 90 % des clients ont arrêté de fumer », affirme monsieur Gabert. Or, la dépendance physique à un toxique dure de trois à cinq jours, pas plus. Reste la dépendance psychique, la pensée, la gestuelle... qui concernent la phase de suivi de trois mois : le praticien remet à l'ancien fumeur des fiches de recommandations pour éviter les pièges et lui indique des points de digitopuncture à masser en cas de stress ou de compulsion. Quelques séances d'entretien peuvent être nécessaires. La moyenne de l'arrêt du tabac par la luxopuncture est de quatre ans. Du coup, certaines entreprises offrent des cures à leurs salariés. Et les employés en rede-

mandent !

Infos : [www.luxomed.com](http://www.luxomed.com)

CAROLINE DE HUGO

### Gardez vos neurones en forme



Pendant la journée, une substance chimique présente dans notre cerveau, la sérotonine, fabrique des peptides (enchaînements d'un petit nombre d'acides aminés) qui vont engen-

monie pour produire l'effet de « réalité virtuelle » du rêve. Plus notre température centrale est basse, plus nous rêvons et inversement !

En fait, seuls les êtres vivants,

# Atmosphères

COTÉ FEMME

N° 123 • Novembre 2008 • 4,00€

PARFUMS  
MASCULINS  
*ce qu'en disent  
les femmes*

Le luxe  
pourquoi on  
l'aime encore

Bordeaux  
change de peau

ÉVASION  
Phan Thiêt, le visage  
inconnu du Vietnam

TABLE OUVERTE  
Ça pétille à Versailles !

MANTEAUX  
ALLURÉS

*chapeaux chic  
étoiles douces*

VIVEMENT  
L'HIVER

EXPRESS ROULARTA

T 04638 - 123 - F: 4,00 €



# Les lumières qui font rajeunir

LUMIÈRE INTENSE PULSÉE, LASER FRACTIONNÉ, LED... CES TECHNIQUES DE TRAITEMENT LUMINEUX DERNIÈRE GÉNÉRATION PROMETTENT DE CORRIGER LES IMPERFECTIONS ET DE DONNER UN COUP DE JEUNE À LA PEAU SANS CHIRURGIE NI DOULEUR. QUE PEUT-ON RÉELLEMENT EN ATTENDRE ?

TEXTE ÉMILIE THOMAS. PHOTOS GUILLAUME REYNAUD. RÉALISATION BERTILLE CHAILLET WIRTH. MAQUILLAGE CATHYANNE MAC ALLISTER DE

L'AGENCE B. AGENCY. COIFFURE SYLVAIN LE HEN DE L'AGENCE B. AGENCY. MANUCURE ELSA DESLANDES DE L'AGENCE MAJEUR. MODÈLE LILIYA DE L'AGENCE IDOLE.

Lorsque les premiers traitements laser esthétiques sont arrivés en France, vers le milieu des années 90, ils ont immédiatement séduit les adeptes du *well aging*, à savoir toutes celles qui ont envie d'être belles sans passer par la chirurgie. Le problème, c'est qu'ils étaient peu efficaces ou s'accompagnaient d'effets secondaires longs et désagréables, à l'image des lasers de *resurfacing*, qui provoquaient rougeurs, œdèmes et suintements, et nécessitaient une éviction sociale d'une semaine à un mois. Soucieux d'adoucir ces effets, les spécialistes de la lumière ont mené leurs recherches tambour battant et mis au point les premiers appareils à lumière pulsée, puis les lasers fractionnés.

« Longtemps considérée comme le parent pauvre du laser, parce que plus douce, la lumière pulsée a réussi à prouver sa réelle efficacité, notamment dans les traitements anti-âge, explique Anne Le Pillouer-Prost, dermatologue. Logique, puisque son principe est, en fait, le même que celui des lasers : on utilise l'énergie lumineuse pour traiter les problèmes de manière spécifique, sans altérer les tissus environnants ». L'IPL (*intense pulse light* ou lumière pul-

sée intense), que l'on appelle aussi lampe flash, couvre un spectre nettement plus large que celui du laser. Polychromatique, elle est composée de différentes bandes de lumière. « Il suffit de sélectionner celles dont la longueur d'onde spécifique va aller agir comme il faut, là où il faut », commente le docteur Le Pillouer-Prost.

## Remodeler le visage en douceur

« C'est donc un véritable traitement sur mesure qui permet aussi de panacher les différentes lumières simultanément ou alternativement, selon les cas. Des études scientifiques ont apporté la preuve de son action de surface, notamment sur les taches pigmentaires, les rougeurs et sur l'uniformité du teint », poursuit-elle. Le problème est souvent traité en deux ou trois séances. En revanche, pour obtenir un certain degré de remodelage cutané, il faut prévoir au moins cinq séances espacées d'un mois, puis une séance d'entretien tous les trois à six mois. « Cousine germaine du laser, la lumière pulsée entraîne en effet une action thermique sur le derme superficiel qui stimule les fibroblastes et les incite à produire un peu plus de collagène et d'élastine. Peu à peu, la texture, le grain et la souplesse

de la peau s'améliorent, entraînant ce qu'on appelle un "photorajeunissement", indique-t-elle. Les effets secondaires ? Aucun, sauf éventuellement une petite rougeur passagère. À qui s'adresse-t-il ? C'est le traitement idéal pour celles qui souhaitent retrouver un teint plus homogène et plus frais. Le prix : à partir de 150 € la séance. De leur côté, les nouveaux lasers, dits fractionnés, ne « carbonisent » plus la surface cutanée pour lui donner un coup de jeune, même ceux qui « détruisent » l'épiderme pour faire peau neuve. « Il en existe, en effet, deux types : le non ablatif et l'ablatif », explique le docteur Benjamin Ascher, chirurgien plasticien. Mais leur principe de base est identique : fractionner l'énergie du laser pour diffuser une multitude de micro-impacts sur seulement 20 % de la surface traitée. « Le faisceau lumineux crée des "cylindres de *peeling*" microscopiques à travers la peau, qui vont générer la synthèse d'un nouveau collagène, relancer la production d'élastine et regonfler les tissus. Leur intérêt ? Une phase de cicatrisation plus rapide qu'avec les lasers traditionnels, grâce aux intervalles de peau saine laissés entre deux impacts », précise le spécialiste.

ATMOSPHÈRES N°123 • 63

## La luxopuncture : une méthode douce

Grâce à un faisceau infrarouge, cette méthode dérivée de l'acupuncture agit sur les points réflexes du corps pour les stimuler et relancer ainsi les différentes fonctions de l'organisme ralenties par les agressions quotidiennes de la vie moderne : stress, fatigue, etc. Indolore, non invasive et sans risque, elle est utilisée pour freiner les compulsions alimentaires et la dépendance au tabac. Dans le cadre du traitement des rides, elle peut aussi, d'après les spécialistes, stimuler l'action des fibroblastes pour les inciter à produire plus de collagène et d'élastine, favoriser le drainage lymphatique, booster la microcirculation ou aider à tonifier la charpente musculaire de la peau. Résultat : un épiderme plus ferme, plus lisse et plus lumineux. Pour en savoir plus : [www.luxomed.com](http://www.luxomed.com)

Comme la lumière pulsée, le laser fractionné non ablatif se contente de chauffer le derme pour créer une réjuvenation des tissus de la peau. Ce traitement règle parfaitement les problèmes de taches pigmentaires, de rougeurs diffuses ou de couperose, et permet d'améliorer visiblement la surface cutanée du visage, du cou et du décolleté, en affinant les pores et en estompant les microrides. Non douloureux, il ne nécessite pas l'application d'une crème anesthésiante. Les effets secondaires ? Des rougeurs peuvent apparaître et, éventuellement, un léger œdème pendant trois à cinq jours. À qui s'adresse-t-il ? Il est recommandé à celles qui veulent donner un petit coup de jeune à leur peau en améliorant l'uniformité du teint et en estompant les petites rides, notamment celles de la patte-d'oie. Prévoir environ trois séances à trois semaines d'intervalle (à partir de 350 € la séance pour une zone).

### Réduire les rides : le laser fractionné

Plus musclé, mais nettement moins traumatisant que le laser CO<sub>2</sub> classique, le second type de laser fractionné abrase la totalité de la peau pour enlever les couches superficielles de l'épiderme. « Cette technique relance également la production de collagène et d'élastine, traite tous les problèmes de surface (taches, rougeurs et autres imperfections), mais il permet, en plus, de gommer les rides profondes », commente le docteur Benjamin Ascher. Les effets secondaires ? Là encore, son mode fractionné les diminue considérablement et évite les problèmes de pigmentation post-opératoires, ainsi que les

cicatrices. On risque néanmoins d'avoir des rougeurs, un léger œdème et des microsuintements pendant huit à dix jours (contre un mois minimum avec les lasers de *resurfacing* traditionnels). L'idéal est donc de prévoir quelques jours de repos après le traitement. À qui s'adresse-t-il ? Il est à réserver à celles qui veulent vraiment « changer » de peau, lisser leurs rides et retrouver un teint plus frais. Prévoir une séance sous anesthésie locale et une retouche éventuelle neuf mois ou un an plus tard. Le prix : 950 € par région (péri-buccale, périorbitaire, front ou joues).

### Led, le pouvoir des bonnes ondes

Reste une nouvelle technologie de plus en plus utilisée seule ou associée aux autres traitements lumineux. Surnommé *skin fitness* par les Américains, le led utilise la photomodulation pour prolonger la jeunesse de la peau. Tout est parti d'un constat fait par des chercheurs de la Nasa. Lors d'études menées sur la physiologie des végétaux, ils se sont aperçus qu'en l'absence de lumière naturelle, la photosynthèse ne se déclenchait pas. De là à démontrer que, dans les mêmes conditions, la peau éprouve des difficultés à régénérer et à cicatriser, et que nos cellules respirent et fabriquent de l'énergie *via* des systèmes dérivés de la photosynthèse végétale, il n'y avait qu'un pas, que d'autres chercheurs ont franchi. Ainsi est née l'idée de mettre au point des lampes diodes dotées d'une longueur d'ondes capable de stimuler la synthèse des plantes et de booster l'ensemble des mécanismes de régénération cellulaire et de fabrication

des tissus. En clair, d'accélérer les processus de cicatrisation de la peau, de l'aider à se réparer, notamment après des expositions solaires prolongées, mais aussi de stimuler sa microcirculation. De nombreuses études cliniques ont montré que les leds neutralisent les rougeurs, calment les inflammations et les irritations provoquées par les coups de soleil ou par certains traitements de médecine esthétique (injections, *peeling*, dermabrasions, IPL, lasers fractionnés).

Trois médecins américains ont même apporté la preuve que le LED Gentle Waves, appareil qui a reçu l'agrément de la FDA (Food and Drug Administration) pour le traitement et la réduction des rides périorbitaires, déclenche une photomodulation qui inverse les deux processus du vieillissement cutané.

« Grâce à sa lumière pulsée de faible intensité diffusée par intermittence et sans effet thermique, cet écran facial incurvé permet de relancer l'activité des fibroblastes, de booster la production de collagène, mais aussi d'inhiber les enzymes responsables de la dégradation du collagène et de l'acide hyaluronique », commente le docteur Ghislaine Beilin, médecin esthétique. C'est pourquoi il est aussi utilisé en complément des différents traitements de rajeunissement.

### Ralentir le vieillissement cutané

Les effets secondaires ? Aucun. Pas même l'ombre d'une rougeur. À qui s'adresse-t-il ? Moins spectaculaire que les précédents, c'est le traitement idéal pour celles qui veulent entretenir la fermeté et l'éclat de leur peau et tout faire pour ralentir les processus de vieillissement. Huit séances, deux fois par semaine, puis une fois par mois en entretien, suffisent pour obtenir des résultats. Mais aussi chaque fois que la peau a subi une agression. Le prix : à partir de 50 €. Quelle que soit la technique choisie, les spécialistes sont unanimes : la lumière permet d'améliorer l'aspect de la peau, mais aussi de prolonger sa jeunesse. Sans détrôner toutefois les injections de comblement, qui font disparaître les rides, ni le lifting, qui reste encore la meilleure indication contre la ptôse. ●

## La lumière en institut

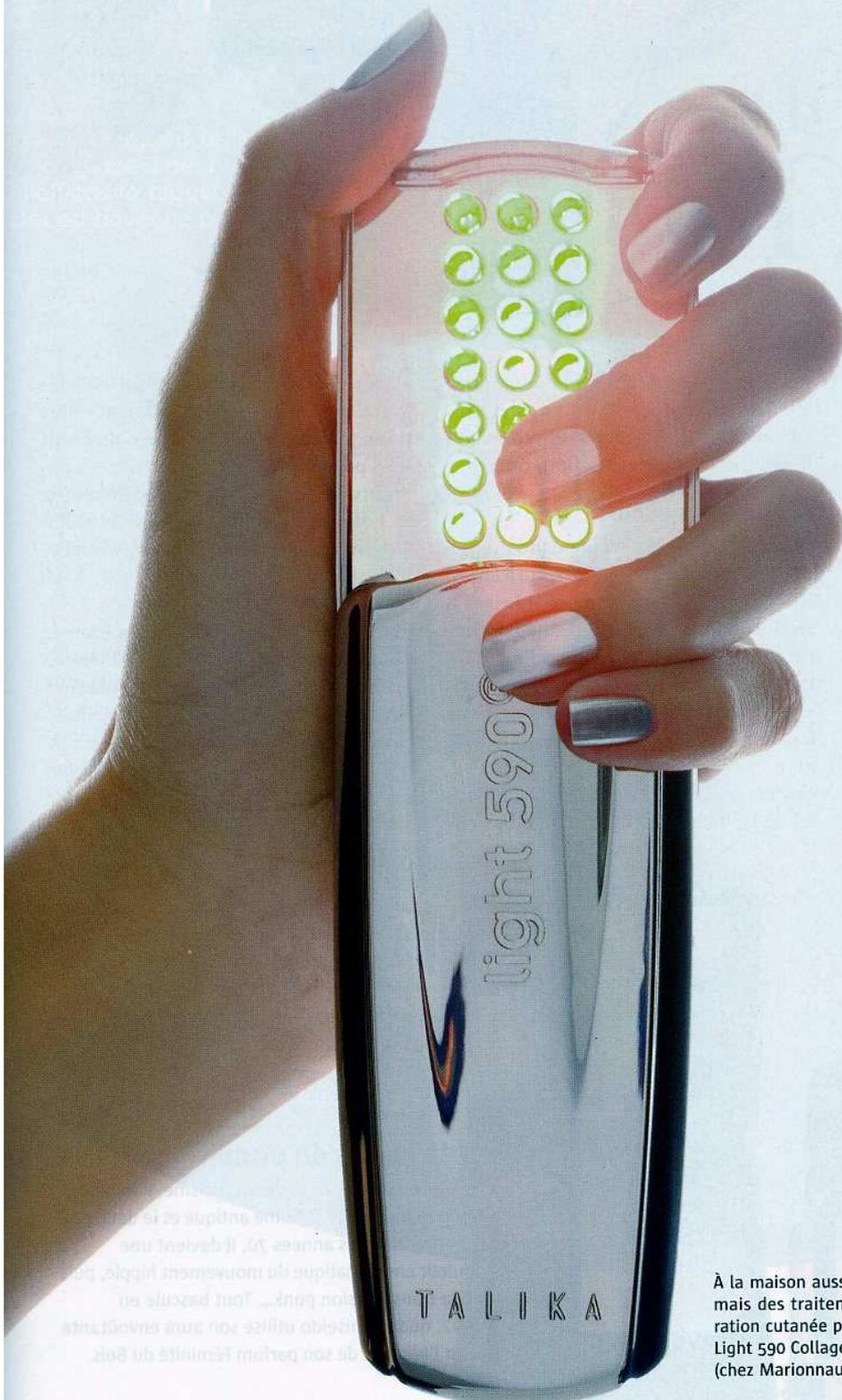
Réputé pour aider la peau à récupérer mieux et plus rapidement, la technique led a récemment fait son entrée dans les instituts, soucieux à leur tour d'utiliser la lumière pour décupler l'efficacité des soins prodigués et en prolonger les bénéfices dans le temps.

- CLARINS propose ainsi le soin Lumière de Vie, avec 35 secondes du Led Gentle Waves, dans la foulée du démaquillage et du gommage doux. Son action, en synergie avec le soin prodigué, permet de relancer la synthèse de collagène, d'affiner le grain de peau, de lisser les rides et les ridules. Prix : 120 € le soin. Pour en savoir plus : 01 46 41 94 72.

- ESTHEDERM a développé quinze soins polychromatiques avec un appareil de chromadermie : le C.Lux. Son principe : utiliser l'effet bénéfique des sept couleurs qui composent le spectre lumineux (rouge, orange, jaune, vert, bleu, indigo et violet) pour renforcer l'application du soin spécifique appliqué sur l'épiderme afin d'améliorer la qualité et la beauté de la peau. Faible, non thermique et non invasive, l'énergie lumineuse utilisée est garantie sans effets secondaires. Prix : 50 € la séance.

Renseignements au 0 800 015 016, [www.esthederm.com](http://www.esthederm.com)

À la maison aussi, il existe désormais des traitements de régénération cutanée par la lumière. Ici, Light 590 Collagen Booster, Talika (chez Marionnaud).



# cabines

L'information économique et technique de la beauté

## LUXOPUNCTURE

LA PRATIQUE  
D'AVENIR



## LPG

COMMUNIQUÉ

### Quand la beauté se met au service des enfants africains

En marge du 34<sup>e</sup> Festival du Cinéma Américain de Deauville, qui se déroulait en septembre dernier, s'est tenu un Gala de charité organisé par la comédienne et ex Miss France, Sonia Rolland, au profit de son association Maïsha Africa.

Cette association caritative récolte des fonds pour les enfants du Rwanda.

À l'occasion de cette soirée particulièrement émouvante, au sein de l'Hôtel Royal Barrière, de nombreux invités connus et reconnus étaient présents. Citons parmi les Français : Zoé Felix, Clément Sibony, Shirley Bousquet, Alexandre Brasseur et parmi les stars américaines, Samuel L. Jackson et la magnifique Kelly Rowland des Destiny's Child.

Les prestigieux partenaires de la soirée, dont LPG avec sa fameuse Wellbox, avaient tous mis aux enchères l'un de leurs plus beaux produits.

De leur côté, les célébrités ont répondu présentes à l'appel du cœur pour faire grimper les enchères. La maîtresse de cérémonie, Sonia Rolland, elle-même adepte de la Wellbox qu'elle possède depuis plusieurs mois, a fait s'envoler les montants. Au point que la plus grosse enchère de la soirée fut pour la Wellbox, qui a atteint 4 500 € ! Le concentré de beauté LPG avait été personnalisé spécialement pour l'occasion avec des cristaux Swarovski, aux couleurs de l'association Maïsha Africa. La Wellbox a finalement été offerte par un généreux donateur à Kelly Rowland, visiblement enchantée par ce cadeau. LPG est particulièrement fier de s'être associé à cette soirée au profit des enfants du Rwanda.



## Luxomed

### Quand la Luxopuncture s'impose...

Alors que la Luxopuncture peut être dans un premier temps implantée pour apporter un complément d'activité, générer plus de trafic, elle s'impose parfois si bien que le centre de beauté ou d'amincissement devient un Centre de Luxopuncture.

Développée par la société Luxomed, la Luxopuncture est une technique réflexe qui utilise un faisceau infrarouge pour stimuler en douceur les points d'acupuncture.

En agissant directement sur les déséquilibres hormonaux, à l'origine notamment des états de stress, des dépendances et autres compulsions, la Luxopuncture apporte une réponse efficace aux problèmes de surpoids, de tabagie, de stress...

Les atouts Luxopuncture : une communication sobre, objective et surtout des résultats ! En effet, les résultats escomptés ne sont ni fantaisistes, ni utopistes, ils appartiennent irrémédiablement au domaine du faisable, de l'envisageable.

Six centres portent l'enseigne Luxopuncture ; celui de Fache Thumesnil est centre pilote. Monsieur Passaquay, son responsable, insiste sur le fait qu'il est indispensable de tenir un discours cohérent et que le miracle n'a pas cours dans le domaine de la surcharge pondérale notamment. La diététique accompagnée d'une activité physique et d'une surveillance sont les compléments indispensables à la pérennité des résultats qu'apporte la Luxopuncture.

Ainsi après Thionville, Gap, Vichy, depuis peu Bandol et Wasquehal, les centres Luxopuncture bénéficient de la notoriété de l'enseigne, de son sérieux.

Un article sera d'ailleurs très prochainement publié sur la Luxopuncture dans Maxi.

Gazelle

LE MAGAZINE DE LA FEMME MAGHRÉBINE

# Gazelle

www.gazellemag.com

Novembre Décembre

NUMERO 18  
2,50 €

NOUVEAU!  
2 PAGES ACTU  
PEOPLE:  
AÏDA TOUIHRI  
KENZA FARAH  
NANCY AJRAM

COUPLES  
MIXTES

LA GALÈRE AU  
QUOTIDIEN

*Wallen*  
SUR LE  
**devant**  
DE LA SCÈNE

BEAUTÉ

BLANCHES  
À TOUT PRIX

CES MUSULMANS  
ÉPRIS  
DE JÉSUS

MODE

TENUES  
DE SOIRÉE

SPÉCIAL FÊTES: MAKE-UP DE SOIRÉE | IDÉES LOOKS | SHOPPING  
PETITS CADEAUX COSMÉTIQUES | LE PÈRE NOËL | L'AÏD EL KÉBIR

BEL : 2,80€ et CAN : 3,95 DC

M 05935 - 18 - F: 2,50 € - RD



# Se refaire une beauté après l'accouchement

La grossesse est un moment d'épanouissement pour la femme mais aussi de grands changements pour son corps. Prise de poids, vergetures, perte de volume de la poitrine... des nouvelles méthodes apparaissent pour y remédier et ainsi être une maman au top !

## Après l'allaitement

### le lifting des seins

La grossesse et l'allaitement sont deux facteurs qui mettent à mal certaines poitrines. L'affaiblissement des tissus cutanés et glandulaires souvent associés à une réduction de la glande mammaire donne un aspect inesthétique à la poitrine. Le lifting des seins est la nouvelle solution pour donner du « peps » à une ptôse mammaire (chute de la poitrine).

**L'intervention consiste** tout simplement à remonter les mamelons. L'opération n'est pas ou peu douloureuse en soi, même si elle présente les risques inhérents à n'importe quelle intervention sous anesthésie générale. Elle dure environ deux heures et un arrêt de travail d'une dizaine de jours est nécessaire.

**Les résultats** sont alors totalement naturels, mais il en coûtera une cicatrice en forme d'anneau sur les seins. L'intervention reste ainsi déconseillée pour celles qui ont des problèmes de cicatrisations.

**Le Prix :** environ 2700 €

## Contre les vergetures

### le TMT System

C'est la phobie numéro un des futures mamans : les vergetures. Elles auront eu beau se badigeonner de « zit zitoun » pendant 9 mois, rien n'y a fait. Une fois que les vergetures sont

là, elles vous tiendront compagnie toute la vie, en revanche elles peuvent se faire plus discrètes grâce à de nouvelles machines comme le TMT system, qui consiste à faire de la mésothérapie sans aiguilles.

**Le principe est simple :** le médecin fait glisser sur la peau un applicateur de type « roll on » qui diffuse des stimuli électriques, tout en faisant pénétrer les substances actives qui agissent sur l'élasticité de la peau et favorisent la restructuration des fibres de collagène. La séance ne dure qu'une vingtaine de minutes et est totalement indolore.

**Les résultats :** À partir de la troisième séance, il apparaît une diminution des vergetures en largeur, elles blanchissent et deviennent donc moins visibles.

**Le Prix :** 100 € la séance pour un traitement d'attaque qui en comprend 10.

Infos sur [www.sybaritic-europe.fr](http://www.sybaritic-europe.fr)

## Cibler les rondeurs

### la luxopuncture

Une nouvelle technique douce, naturelle et indolore pour combattre le nouveau surpoids dès l'accouchement.

**Le principe :** À mi-chemin entre

la médecine traditionnelle chinoise et l'efficacité orientale, il consiste à faire passer sur des points de réflexe (ou points d'acupuncture) un faisceau infrarouge qui va agir sur le système nerveux végétatif. Ce faisceau provoque un transfert d'énergie qui contribue à rétablir l'équilibre hormonal et à diminuer les troubles (fringales, stress, compulsions...). Une méthode qui séduit les jeunes mamans pour son côté 100% naturel. La luxopuncture agit également sur le fonctionnement digestif et le drainage lymphatique (utile pour celles qui auront tendance à faire de la rétention d'eau). Les cures sont fixées selon l'objectif de poids à perdre, sachant qu'elles ont toutes pour but d'approcher un indice de masse corporelle (IMC) proche de 25. En général une séance par semaine correspond au rythme idéal, sachant qu'entre les séances un programme de rééquilibrage alimentaire doit être suivi. Le guide fourni fixe 1600 kcal/jour pour une perte de 3 à 4 kg par mois.

**Le Prix :** À partir de 250 € pour un objectif de 5 kg, infos sur [www.luxomed.com](http://www.luxomed.com) K.P. ♦

## Notre coup de cœur maison

La crème remodelante anti-cellulite, Mixa : un baume qui associe la caféine, l'extrait d'orange et du calcium pour combattre les rondeurs et capitons qui sont venus se loger pendant la grossesse. 93% des femmes qui l'ont essayé attestent avoir une peau plus lisse après 4 semaines d'application ! 12,42€



ça me plaît, je le fais

MONDADORI FRANCE

# & MODES TRAVAUX

2€ novembre 2008 - n° 1296

déco enfant

ON RELOOKE  
LEUR CHAMBRE  
EN 1 WEEK-END

beauté

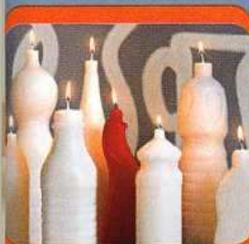
10 ANS DE MOINS  
EN 15 COUPS DE BLUFF

AVEC LE REGIME  
Weight Watchers®

je maigris  
à coup sûr!

28 MENUS  
BUDGET LEGER  
FACILES A FAIRE

+ LES SECRETS DE NOS LECTRICES POUR REUSSIR



Déco  
On fait nos  
bougies



Mode  
La maille a  
la cote!



Maison  
On prépare son  
jardin à l'hiver



Cuisine  
Idées fondantes  
au fromage!

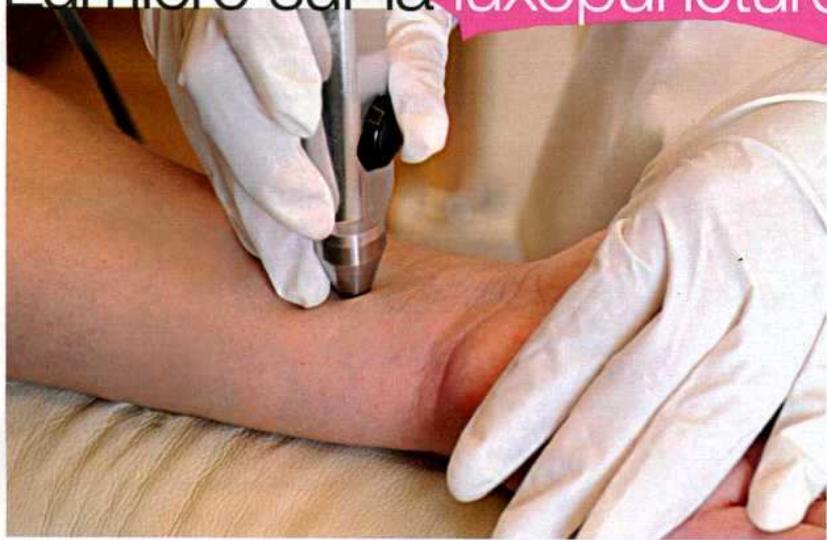


Plein d'idées  
à picorer



T 01054 - 1296 - F: 2,00 €

## Lumière sur la luxopuncture



**V**ous souhaitez perdre du poids, arrêter de fumer ou mieux dormir ? Tournez-vous vers la luxopuncture, une méthode récente et prometteuse.

### Comment ça marche ?

Selon la médecine traditionnelle chinoise, l'énergie vitale circule dans le corps le long de canaux appelés méridiens. Ces derniers sont parcourus par les points réflexes, les points d'acupuncture, reliés à notre système nerveux. La luxopuncture stimule ces points non avec des aiguilles mais par le biais d'un faisceau infrarouge. L'opération est indolore.

### Quelles sont les indications ?

- **Perdre ses kilos superflus.** La luxopuncture aide à réguler l'appétit (en parallèle avec un régime alimentaire). Durée de la cure : une séance par semaine pendant la période d'amincissement, puis trois séances d'entretien tous les trois mois. Prix conseillé de la cure : 250 € pour un objectif de 5 kg ; 450 € pour un objectif de 10 kg ; 750 € pour 20 kg.
- **Arrêter de fumer.** En rééquilibrant le

système hormonal (endorphine et dopamine), la luxopuncture diminue l'envie de fumer, tout en agissant sur les symptômes du sevrage (anxiété, nervosité, excès d'appétit). Elle atténue l'irritation de la sphère ORL (sinus, gorge...) causée par la fumée de cigarette. Durée de la cure : trois à cinq séances consécutives, puis trois mois de suivi. Prix conseillé de la cure : 250 €.

- **Lutter contre le stress.** En régulant la production d'endorphine et de sérotonine, deux hormones du bien-être, la luxopuncture agit de façon bénéfique sur l'humeur, libère les tensions, améliore le sommeil, la capacité de concentration et procure un meilleur recul par rapport au quotidien. Durée de la cure : une séance par semaine durant sept semaines, puis une séance d'entretien tous les trois à six mois. Prix conseillé de la cure : 250 €.

### Les contre-indications

Ne pas être enceinte.

### Liste des praticiens sur

[www.luxomed.com](http://www.luxomed.com)

Les  
p'tits  
plus de  
Modes &

### Pratique et ludique

Des fruits coupés en quartiers et présentés en sachet, voilà la bonne idée de Crudi et Avenance Enseignement pour que nos enfants mangent plus de fruits à la cantine. Résultat : une consommation de fruits 3 à 4 fois supérieure à l'habitude !

### On les met au vert

Jusqu'à fin novembre, les enfants inscrits dans un club de golf peuvent inviter gratuitement leurs copains à partager une partie et un goûter avec eux. L'occasion de leur faire découvrir un nouveau sport. [www.ffgolf.org](http://www.ffgolf.org)

## ÇA ME PLAÎT, JE LE FAIS

Pour retrouver du tonus, buvez tous les matins un verre de jus de pomme frais. Ce fruit contient des vitamines A, C et quasiment toutes celles du groupe B, des oligoéléments (fer, phosphore, magnésium et silice), ainsi que du fructose, un sucre hautement énergétique. En quelques jours, vous serez en pleine forme.



On a la  
solution

### Comment aider mon bébé enrhumé à mieux respirer ?

Elodie, Paris

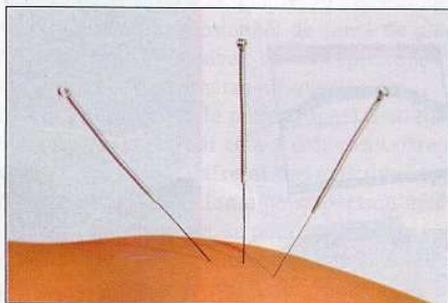
La meilleure solution consiste à utiliser un mouche-bébé. Couchez l'enfant sur le côté, posez votre coude sur ses genoux, votre avant-bras sur ses bras et tenez sa tête avec votre main. Pulvériser du sérum

physiologique dans la narine. Introduisez-y un embout du mouche-bébé délicatement, et placez l'autre dans votre bouche. Aspirez doucement. Un filtre recueille les mucosités. Mouche-Bébé ProRhinel, Novartis Santé Familial, 9 € ; Kit nasal de Bébisol, 12,50 €.

Adressez-nous vos questions par mail : [redaction@modesetravaux.com](mailto:redaction@modesetravaux.com)

# Acupuncture, digitopuncture, luxopuncture... faisons le point !

De la plus traditionnelle à la plus récente, les techniques qui utilisent les points réflexes se multiplient. Petite explication pour y voir plus clair.



## Ce qu'elles ont en commun :

Toutes ces techniques stimulent en réalité les mêmes points dits réflexes ou d'acupuncture. En médecine chinoise, stimuler ces points permet d'améliorer la circulation des énergies (yin et yang) et ainsi l'équilibre du corps et de l'esprit.

## Pour soigner quoi ?

Les techniques réflexes sont principalement utilisées pour des soins médicaux comme les douleurs, l'asthme, les allergies ou l'insomnie, ainsi que pour des soins de bien-être tels que le surpoids, la tabagie, le stress ou le rajeunissement du visage.

Elles agissent sur 3 systèmes principaux, le système hormonal, digestif et lymphatique.

Une déficience du système hormonal peut être à l'origine d'une sensibilité à la douleur, d'un surpoids, d'une dépendance tabagique, d'un état de stress ou de troubles du sommeil. Ces troubles touchent une grande partie de la population (environ 70% !).

Si ces techniques ne peuvent soigner les maladies organiques (cancer, infarctus...), la stimulation de points réflexes précis contribue à rétablir le bon fonctionnement des organes et le bien-être général. Une légère fatigue est souvent ressentie peu après la séance, signe d'une bonne réponse de l'organisme à la stimulation réflexe. Moyennant quelques séances d'entretien, les techniques réflexes permettent d'obtenir des résultats qui tiennent sur le long terme (à raison de 3 séances tous les 6 mois).

## Qui les pratique ?

En France, l'acupuncture utilisant des aiguilles ou un laser ne peut être pratiquée que par des médecins. La digitopuncture est quant à elle dispensée par les professionnels du bien-être (naturopathes, sophrologues, esthéticiennes, etc.). La

luxopuncture peut être pratiquée par des médecins, des kinés, mais aussi par des professionnels du bien-être, en fonction des soins proposés.

## Quelles sont les différentes techniques réflexes ?

Il en existe plusieurs :

- Digitopuncture, acupression, shiatsu
- Luxopuncture
- Acupuncture
- Electropuncture
- Laserthérapie

La digitopuncture (ou acupression) est une discipline énergétique traditionnelle enseignée désormais dans des centres de formation. Elle est plutôt utilisée pour la relaxation, l'amincissement et le rajeunissement du visage (massage facial). Elle consiste en une pression des doigts ou d'un styler le long des méridiens. Cette technique apporte une stimulation réflexe douce mais dont la pratique reste physique et parfois fastidieuse. La digitopuncture procure une stimulation réflexe assez lente. 2 à 3 séances d'1 heure par semaine sont nécessaires pour obtenir des résultats néanmoins très probants.

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

L'électropuncture était en vogue dans les années 70, mais le courant remontant le trajet nerveux causait un inconfort au patient. De plus, la majorité de ces appareils, nécessitant un détecteur de point, ne sont plus en conformité avec la réglementation qui a évolué dans les années 90.

La luxopuncture est une évolution de la laserthérapie, mais utilise un faisceau infrarouge athermique supprimant le risque médical, ce qui la rend accessible aux MK. De plus la largeur du spot (environ 30 mm<sup>2</sup>) rend la localisation du point beaucoup plus aisée. C'est une technique réflexe facile à mettre en place, son originalité est de proposer un pack complet comprenant une formation de 5h à la livraison. Cette technique est mise en avant par plus de 800 centres équipés, par des études cliniques publiées et par de nombreuses parutions dans les médias.

## Comment ça agit ?

### Algies

Dans la majorité des cas, les algies résultent de lésions des tissus périphériques, qui provoquent un excès d'influx douloureux transmis par un système nerveux intact. Celui-ci engendre soit des douleurs aiguës, soit des douleurs chroniques.

Le soin se fait :

- en stimulant localement la zone douloureuse pour rechercher une action antalgique et anti-inflammatoire
- en stimulant les points réflexes correspondants en auriculothérapie

Les techniques réflexes interviennent dans la prise en charge des algies ostéomusculaires telles que :

- les douleurs articulaires (suite d'entorse ou de fracture...)
- les douleurs ligamentaires (tendinite, pubalgie...)
- les douleurs du dos (lombalgie, hernie discale, sciatique...)

### Fréquence des soins :

4 à 6 séances au rythme d'1 à 2 séances par semaine.

# ffmt *Mag*

KINESITHERAPIE  
PARAMEDICAL  
FORME ET BIEN-ÊTRE

La source de votre inspiration

Diffusé à 36 000 exemplaires depuis 1979

www.fmtmag.com

MAGAZINE TRIMESTRIEL GRATUIT D'INFORMATION

## PHYSIO+therapie

Hi-Tech Medical.com

La nouvelle Plate-Forme  
d'achat des Kinés



- Electrothérapie
- Ultrasonothérapie
- Magnétothérapie
- Cryothérapie
- Laserthérapie
- Vibrothérapie
- Gels & Crèmes de soins



CEFAR PHYSIO 4  
Electrothérapie PRO



VIBROSPHERE™  
Proprioception vibrante



BTL 5940  
Magnétothérapie 4 canaux



GLOBUS MEDISOUND  
Ultrason abordable



CREMES GELS HUILES  
NJK - Phytotech - Phytomedica



CRYJET AIR MINI  
Le froid miniature

- Livraison Express 24h
- Conseillers clients
- Facilités de paiements
- Programmes fidélité
- SAV performant
- Tous les câbles & batteries

Conseil et vente directe :

☎ 04 67 31 10 16

info@physiotherapie.com

www.physiotherapie.com

(Publicité)



# CES KINÉS QUI FONT PARLER D'EUX

## Henri Bruno



*Allez, on se dit « tu »*

**Philippe Goethals :** Peux-tu expliquer ton parcours ?

**H.B. :** J'ai obtenu mon diplôme d'Etat de Masseur-Kinésithérapeute en 1995 à Dijon. De 1997 à 1998, j'ai eu un poste d'assistant, puis en 1998 je me suis installé en libéral à Pesmes et j'ai ouvert un autre cabinet dans le Jura à Moissy l'année suivante. En utilisant le concept Power Plate associé à la Luxopuncture, j'ai lancé le Studio Silhouette à Dole.

**P.G. :** Pourquoi avoir choisi le milieu rural ?

**H.B. :** J'ai choisi le milieu rural pour une approche plus conviviale de la clientèle. De plus, aucune structure aux alentours ne proposait une réelle prise en charge pour le surpoids, le tabac ou la relaxation... finalement mon projet fut une aubaine pour des centaines de patients.

**P.G. :** Penses-tu être assez formé à l'issue de ta formation pour passer d'un patient à l'autre ? Sinon que manque-t-il ?

**H.B. :** Dans le cadre des soins conventionnés, oui. Par contre, dans mon activité, il y a une demande pour des problématiques de poids, de tabac, de stress ou de sommeil. Nous ne sommes pas formés pour répondre à cette demande et devons nous tourner vers les fabricants de matériel. De plus, j'appréhendais de proposer des soins non remboursés et de devoir parler d'argent avec un patient.

La kinésithérapie a évolué ces derniers temps avec le développement du bien-être. Il faut être formé sur l'aspect commercial. Même si c'est le cas de certaines sociétés comme Luxomed qui propose un guide commercial et de nombreux outils d'aide à la vente, cela reste bien trop rare.

**P.G. :** Est-il plus compliqué de pratiquer le hors nomenclature ?

**H.B. :** Ce n'est pas plus compliqué, mais il faut convaincre. J'ai moi-même été convaincu par la Luxopuncture, donc plus convaincant auprès de mes patients !

Pour pratiquer le hors nomenclature, il faut parler de ces nouveaux soins que le cabinet propose, rebondir sur une demande, expliquer ce qu'on fait, faire une démonstration, annoncer les résultats attendus et bien sûr le coût. Avec la Luxopuncture, c'est facile car entre le poids, le tabac et le stress, cela touche 70% de la population. Tout le monde est intéressé, pour soi ou pour un proche ! La présence média et les études cliniques développent la notoriété de la Luxopuncture auprès du grand public, alors que le bouche à oreille ramène 50% de la clientèle.

**P.G. :** Après le Spinetonic, en 2000, tu as découvert la Luxopuncture, peux-tu nous en dire davantage ?

**H.B. :** L'appareil en question était efficace sur des personnes minces qui avaient quelques kilos en trop, il agit sur la tonicité de la peau et la cellulite mais pas sur la perte de poids. Il ne répondait donc pas à la demande des autres patients en surcharge pondérale. C'est pourquoi j'ai cherché une méthode complémentaire et j'ai trouvé la solution avec le pack Luxopuncture de chez LUXOMED, prise en charge des dépendances alimentaires, tabagiques et des états de stress par traitement des points d'acupuncture et d'auriculothérapie, à l'aide d'un faisceau infrarouge non laser. En effet, cette technique permet de prendre en charge le surpoids en travaillant le comportement alimentaire des personnes. Elle aide à rétablir le bien-être de mes patients afin d'atténuer leurs fringales, leurs compulsions alimentaires, les envies de sucre ou de gras... sans frustration ni mauvaise humeur ! Je les torture en changeant leur alimentation et elles viennent aux séances avec le sourire... bluffant ! En plus, la Luxo m'a permis de proposer d'autres soins et d'augmenter ma clientèle et donc mon

chiffre d'affaires. L'arrêt de la cigarette a fait un tabac ! D'ailleurs, j'ai moi-même utilisé la Luxopuncture et j'ai perdu de cette manière 22 kilos, un bel exemple !

**P.G. :** Depuis 2005, tu as acquis une Power Plate, en quoi est-ce complémentaire ?

**H.B. :** Grâce à la Luxopuncture, j'ai obtenu des pertes de poids allant de 2 à 40 kgs. Il est conseillé pendant la cure de pratiquer une activité physique modérée pendant 1 ou 2 h par semaine. Mes patients, qui n'avaient jamais fait de sport de leur vie, n'allaient pas s'y mettre pour me faire plaisir. J'utilise donc les séances de Power Plate pour tonifier et raffermir leur corps et transformer durablement leur silhouette.

**P.G. :** Tu as créé un studio Power Plate à Dole il y a deux ans, quels sont les avantages pour tes clients ?

**H.B. :** Le Studio Silhouette est entièrement dédié à l'amaigrissement, à la forme et au bien-être. C'est une véritable prise en charge globale, toute personne souhaitant mincir trouvera au Studio les techniques nécessaires à l'atteinte de son objectif : diététique, hormonal, digestif, drainage, cellulite, ménopause, stabilisation...

**P.G. :** Comment envisages-tu la kinésithérapie de demain ?

**H.B. :** Je souhaite poursuivre mon activité en milieu rural, ce qui me conduit tous les matins sur les routes pour prodiguer les soins à domicile ou dans les maisons de retraite. Il faut assumer d'un côté les prestations liées au bien-être et de l'autre le métier de Masseur-Kinésithérapeute, qui traite parfois des pathologies lourdes. C'est évident que dans ces cas, nous sommes très loin d'un simple problème de perte de poids et pourtant il y a des liens certains entre ces deux activités : la pratique du massage et la recherche du bien-être.

L'avenir verra le développement des soins hors nomenclature et le développement de l'activité bien-être afin de mieux accompagner le patient et son mode de vie qui évolue. Mais attention, il faut fournir une prestation professionnelle. L'activité de bien-être n'est pas synonyme de confort éphémère et de crédulité du patient, celui-ci attend une réponse efficace à la souffrance causée par son problème de poids, de tabac, de stress... Le bouche à oreille joue dans les 2 sens ! ■

1€10

N° 1154 Du 8 au 14 décembre 2008

# Maxi

**Profitez des fruits exotiques**  
Offrez-vous une évasion gourmande

**Avec nos astuces et remèdes naturels**

**Passez l'hiver en pleine forme!**

Vous cherchez un travail stable ?  
**Voici des emplois qui ont de l'avenir...**

Vos enfants sont les rois du désordre ?  
**Découvrez comment les inciter à ranger**

**Volailles festives**

**Le chocolat en fête!**

**Nos trucs pratiques vont vous simplifier la vie**

Une belle leçon de courage  
"Pour vivre avec la maladie, j'ai fais comme si tout allait bien!"



# Faites-vous plaisir sans vous ruiner!

Stropole: 1,10€ - DOM: 2,20€ - Bel: 1,30€ - CH: 2,50FS - Esp: 1,70€ - Gr: 2,05€ - Ita: 1,95€ - Lux: 1,40€ - Mar: 17DH - PortCont: 1,60€ - Tun: 1900DTU - TOMA: 540FCFP - TOMB: 240FCFP - GabonA: 2000CFA - ZoneAfrique: 1500F

# Laetitia a perdu 23 kilos

## “Comment j’ai réussi à supprimer mes fringales”

En arrêtant le sport, Laetitia ne se doutait pas qu’elle allait prendre tant de poids. Elle s’est reprise en main en rééquilibrant sa production hormonale.

C'est un long processus qui a amené Laetitia à prendre du poids. « Adolescente, j'étais très sportive et je pratiquais sept heures de sport par semaine : de la natation, du badminton, de la danse... » Puis, Laetitia rencontre son mari. Elle arrête alors toute activité physique pour se consacrer à l'homme qu'elle aime. Et patatra ! La première année, elle prend 10 kilos. « Il faut dire que je continuais à manger de la même manière : du chocolat, des pâtes, beaucoup de féculents... Mais, je ne m'alarmais pas. » Laetitia ne se pèse jamais. Elle ne se sent donc pas grossir. Quand elle n'entre plus dans son pantalon taille 40, elle se contente d'acheter une taille 42. Kilo après kilo, elle gravit les tailles. « Avec l'arrivée de mes deux enfants, la situation a empiré. À chaque grossesse, je prends 5 kilos de plus. Un jour, dans une cabine d'essayage, je me rends compte que je n'entre plus dans une taille 44. Je prends alors conscience que je suis allée trop loin. Moi qui n'ai pas un palais sucré, je mange des paquets

entiers de gâteaux. Par pulsion... Je vis alors mon poids comme une fatalité. En dix ans, je suis passée de 55 à 93 kilos. » Laetitia croise une amie qui a perdu 5 kilos en suivant des séances de Luxopuncture accompagnées d'un rééquilibrage alimentaire. Elle est tentée par l'expérience, qui représente un effort financier, cessances n'étant pas prises en charge par la Sécurité sociale. « Mon mari est artisan et je suis hôtesses de caisse. Mon époux est sceptique mais décide de me faire confiance. Je prends rendez-vous. Quand on est décidé, rien ne peut vous arrêter. »

### Je cuisine mes repas au court-bouillon minute

Lors de la première séance, la diététicienne dresse un bilan de l'alimentation de Laetitia et lui propose de réviser celle-ci. Plus qu'un régime, il s'agit d'une nouvelle façon de s'alimenter. Plus équilibrée, mais qui prend en considération les goûts de Laetitia. « Je dois consommer des aliments que j'aime si je ne veux pas ressentir de frustrations qui me conduiront à l'échec. Petit à



petit, je vais m'approprier cette alimentation. Je reprends vite goût aux aliments. Je redécouvre les saveurs naturelles des légumes, de la viande, du poisson et des fruits. »

La diététicienne propose à Laetitia différents types de cuisson : en papillote, à l'étouffée ou au four... « Très vite, je prends l'habitude de

cuisiner au court-bouillon, mais à ma façon. Je place mes légumes, mon poisson ou ma viande dans un bol Tupperware. J'ajoute un peu d'eau, du sel, parfois quelques aromates, et souvent de la moutarde, que j'adore. Je ferme le bol et je le passe au micro-ondes. En quelques minutes, mon plat principal est prêt. »



Laetitia adore la moutarde qui relève ses plats.

### Des repas mieux structurés

Pour perdre du poids sans avoir faim, Laetitia doit éviter de sauter des repas. Le matin, un jus d'orange frais accompagné de deux tartines de pain complet à la confiture. Le déjeuner et le dîner sont les deux moments clés de la journée. Ces deux repas doivent

être composés de 200 g de légumes cuits ou (et) crus et de 150 g de viande blanche ou de poisson. En dessert, elle peut manger 40 g de fromage ou un yaourt nature sans sucre, un fruit frais et un thé sucré. Elle s'accorde un thé sans sucre entre 10 et



11 heures et un goûter avec deux carrés de chocolat noir à 70 %, et un thé.

Avant



90 kilos

« Après avoir arrêté le sport, je me suis mise à prendre du poids. Plus de 35 kilos en dix ans, car je n'ai pas du tout voulu modifier ma façon de m'alimenter. »

## Mes nouvelles règles d'or

J'ai perdu du poids, mais je sais qu'il va falloir continuer à respecter cet équilibre alimentaire si je ne veux pas reprendre tous ces kilos. Je respecte donc ces nouvelles règles :

- Je ne m'interdis pas d'aliments. Mais je limite la consommation de certains d'entre eux à une seule fois par semaine : les pâtes, le riz, les pommes de terre, les fruits très sucrés tels que la banane, les cerises ou

le raisin, les carottes crues, la viande rouge et les féculents...

- Je dois manger trois morceaux de sucre par jour. Je les prends avec mon thé, qui termine tous mes repas.

- À l'exception du thé, je bois entre 1,5 et 2 litres d'eau par jour.

- J'évite le pain blanc et je m'accorde deux tranches de pain complet par jour. Je ne dépasse pas cette quantité. Je les consomme soit le matin au petit-déjeuner, soit à raison d'une tranche par repas.

- Comme tout le monde, il m'arrive de faire de temps en temps un repas de fête ou bien des excès. Dès le lendemain, je fais un peu plus de sport et je suis un peu plus stricte.

## « Je suis redevenue une sportive »

« En perdant du poids, j'ai habitué de nouveau mon corps à bouger et j'ai commencé à me sentir mieux. J'ai donc eu envie de recommencer

à faire du sport. » Chaque matin, Laetitia fait 30 abdominaux, 30 fessiers et 10 minutes de stepper. « Une fois par semaine, je me rends à la piscine pour nager et faire un sauna. C'est ma petite récréation

personnelle. Et je cours une fois par semaine avec mon mari. Jusque dans le sport, nous avons retrouvé le plaisir d'être ensemble. C'est un nouveau départ pour nous ! Nous sommes de plus en plus amoureux. »

## Les menus types de Laetitia

**Le matin :** un jus d'orange frais + 2 tartines à la confiture ou un bol de Spécial K.

**Au cours du déjeuner et du dîner :** 200 g de légumes cuits ou crus + 150 g de viande blanche ou de poisson + 40 g de fromage ou un yaourt nature + un fruit frais + un thé sucré (un morceau de sucre).

**Au goûter :** un thé sans sucre + 2 carrés de chocolat noir à 70 %.



## La luxothérapie :

### l'acupuncture contre les envies

« Je n'aurais pas pu faire tous ces efforts sans mes séances de luxothérapie. Désormais, mon corps est en paix. Je ne suis plus tentée par tous ces aliments industriels, raffinés et trop caloriques. » Comment fonctionne la luxothérapie ? En stimulant les points d'acupuncture au moyen d'un faisceau infrarouge qui génère de la chaleur, on agit sur les flux hormonaux. « Mes séances sont totalement indolores. Seul effet secondaire, un peu de fatigue après le traitement. » Pendant la période d'amincissement,

une séance par semaine est conseillée, puis 3 séances d'entretien tous les 3 à 6 mois. Les tarifs évoluent selon le poids à perdre : 250 € pour 5 kg, 450 € pour 10. « Ces séances m'ont été si bénéfiques,

que mon mari, qui était sceptique, s'est lui aussi inscrit. Il a perdu 14 kilos et s'est remis au karaté. » Pour connaître les 600 centres pratiquant la luxothérapie : [www.luxomed.com](http://www.luxomed.com) ; rubrique luxopuncture/ où pratiquer.



Durant une séance de luxothérapie, une trentaine de points sont stimulés par le praticien. Entre deux séances, le thérapeute recommande de presser pendant 2 mn, avec le doigt ou un objet rond (stylo), ces trois points qui améliorent notre appétit. Ces points doivent être stimulés avec un mouvement circulaire dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour calmer vos envies, suivez donc ces conseils.

- Le point 36 de l'estomac : localisé sous le genou, à droite, il permet d'apaiser le stress et les troubles digestifs qui y sont liés.
- Le point de l'hypothalamus : placé sur l'oreille (voir dessin), il régule la fébrilité ainsi que les troubles de la ménopause.
- Le point chiapi : situé sur l'aile du nez, il calme les compulsions et les envies.



Propos recueillis par Joëlle Pierrard

# VOTRE BEAUTÉ

*Décembre 2008  
Janvier 2009*

## DÉCOUVERTE

La peau a son écosystème, préservez-le

## INSTITUTS VIP

Les stars y vont, pourquoi pas vous

## FORME ET DIETETIQUE

Le plan survie spécial fêtes made in Hollywood

## PARFUMS

6 hommes en vue choisissent pour elles

**GAGNEZ**  
les 20 meilleurs produits de beauté de l'année

# TOUTES AU TOP

Les idées make up, les plus beaux cadeaux cosméto et le beauty planning des pros de la rédaction

M 06402 - 820 - F: 2,95 € - RD



# Instituts

Gestuelles originales et touchers délicats, approches novatrices de la peau ou formules de gourou, certains soins ne ressembleront jamais tout à fait aux autres.

*Par* Emmanuelle Courrèges



## Ménard Grand soin anti-âge Azami

**SIGNÉ PAR :** le plus célèbre institut de beauté japonais à Paris.

**LE LIEU :** près de la place de l'Opéra, l'espace est tout en raffinement, noir et or.

**LE SOIN :** il commence par des points de shiatsu sur le front, les joues et l'occiput, pour se détendre. La peau est démaquillée avec une crème chauffée sous vapeur puis nettoyée avec de grandes éponges japonaises. Après une exfoliation douce, on applique des serviettes chaudes. Le massage, mélange d'effleurages légers et d'acupression sur le crâne, dure plus d'une demi-heure. La crème est ôtée avec des serviettes chaudes. On termine par l'application d'une essence à base de collagène, une crème de jour et un contour des yeux.

**LE PLUS :** l'ozone, qui fonctionne pendant tout le soin ; le nécessaire pour se remaquiller en cabine et le petit thé vert.

**LE MOINS :** la mauvaise isolation (on entend la douche qui coule à côté). Dommage aussi qu'on nous laisse seule pendant le masque.

**NOTRE AVIS :** on a le teint frais et rose, jamais rouge, une vraie bonne mine. Même si ce n'est pas si dépaysant, c'est un très bon soin du visage, dans les règles de l'art.

**LE PRIX :** 160 €, pour 100 min. 21, rue de la Paix, Paris 1<sup>er</sup>, tél. 01 42 65 58 08.

**la note de VB : 8/10**



## Soins signature



## Spa Evyanne Luxopuncture du visage

**SIGNÉ PAR :** une adepte des ondes électromagnétiques, sorte d'acupuncture sans aiguille pour retendre les traits du visage.

**LE LIEU :** un espace de plain-pied, vaste et clair, avec un corner coiffure.

**LE SOIN :** d'abord un démaquillage qui a tout d'un massage, puis la main sûre d'Evelyne, prêtresse des lieux, conduit le faisceau infrarouge sur les points réflexes : front, rides d'expression, cernes, contours du visage. L'embout lisse la peau, revient au même endroit ou se fixe durant quarante secondes. Après, on applique une crème liftante sur le visage, le cou et le décolleté.

**LE PLUS :** en quatre séances, les cernes sont atténuées, les poches lissées, grâce à la stimulation de la microcirculation et du drainage lymphatique. À la huitième séance, l'ovale est redessiné, les rides floutées.

**LE MOINS :** pas facile de caser dans son emploi du temps quatre rendez-vous sur deux semaines et quatre autres hebdomadaires.

**NOTRE AVIS :** un teint lumineux, un effet lifting en douceur et en cure pour les plus de 40 ans ; et un coup d'éclat en une fois pour les peaux plus jeunes.

**LE PRIX :** 360 € les huit séances de 30 min. 77, rue Blomet, Paris 15<sup>e</sup>, tél. 01 40 43 91 05.

**la note de VB : 9/10**