

B I A

1,90€
seulement

Avril 2009

Exclusif!
LE RÉGIME ANTI DÉPRIME
Mincir avec le sourire

Peut-on réussir en étant gentille?

Le top 100
des accessoires de l'été

MOI EN BLONDE
Tous nos conseils pour ne pas se rater

ELLES VIVENT DANS LE MENSONGE
(et ne s'en portent pas plus mal)

CHUT!
ON S'AIME AU BUREAU

LUI ET MOI, C'ÉTAIT PLUS ÇA
Comment on a réveillé notre libido

POUR UNE NUIT OU POUR LA VIE?
Testez son potentiel amoureux

T 01026 - 350 - F: 1,90 €

Anti stress pour flippées du frigo

Si vous vous jetez sur la pizza à la moindre contrariété, le truc qu'il vous faut, c'est une association bien dosée de techniques anti-stress pour rétablir votre équilibre émotionnel. Bonus plaisir: il n'y a pas que l'appétit que ça calme puisque ça vous aidera à avoir une meilleure perception de votre corps.

Le plan d'attaque. La Luxopuncture (acupuncture par faisceau infrarouge, sans aiguille) cible les points réflexe, responsables des compulsions alimentaires. On était sceptique. Et... ça marche. Au premier coup de speed, on a ouvert et refermé aussitôt le frigo, mû par une force dissuasive. Le prix varie en fonction de l'objectif, à raison d'une à deux séances par semaine (ex: 5 kg = 250 €).

• Chez les professionnels de la santé et du bien-être, infos sur www.luxomed.com.

Le coup de pouce. D'abord, on respire

(voir l'interview du Dr Curtay p. 82) ! Mais pas n'importe comment. La technique de Chico Shigeta (www.shigeta.fr), spécialiste du bien-être: debout, le dos droit, une main sur l'estomac, l'autre sur le bas du dos, expirez complètement l'air par la bouche en imaginant que le nombril va se coller au dos. Attendez 5 secondes, lâchez et respirez normalement 30 secondes. Recommencez pendant 3 min, à raison de 3 fois par jour. On fait aussi appel aux Fleurs de Bach pour doper l'estime de soi avec le pin sylvestre (Pine), calmer la peur de l'échec avec la mimule (Mimulus) et apaiser les sautes d'humeur avec l'impatiante (Impatiens). Mélangez celles qui vous intéressent et diluez 4 gouttes de chaque, quatre fois par jour, dans un verre d'eau. (12,40 € le flacon de 20 ml). Et, comme la stressée a tendance à jouer au yoyo avec son poids, on tape en local, deux fois par jour, avec des crèmes minceur et fermeté.

L'entretien. Trois séances de Luxopuncture, tous les 3 à 6 mois + les fleurs de Bach en cas de coup de blues + un lait raffermissant à l'année.

Concentré de Lait Raffermissant et Lissant, Amande de L'Occitane, 20 ml, 35,50 €. Sérums Fermeté Perfect Curves, Dove, 150 ml, 11,50 €.



Coaching anti-rondeurs

Seule contre tous (les bonbons, un Jules gourmand), vos bonnes résolutions sont du genre à fondre plus vite qu'un carré de chocolat sous la langue (miam !). Le truc qu'il vous faut? Des soins cabine ultra toniques, qui agissent tant sur la fermeté de la peau que sur les rondeurs. Bonus: le massage manuel permet de reprendre contact avec son corps.

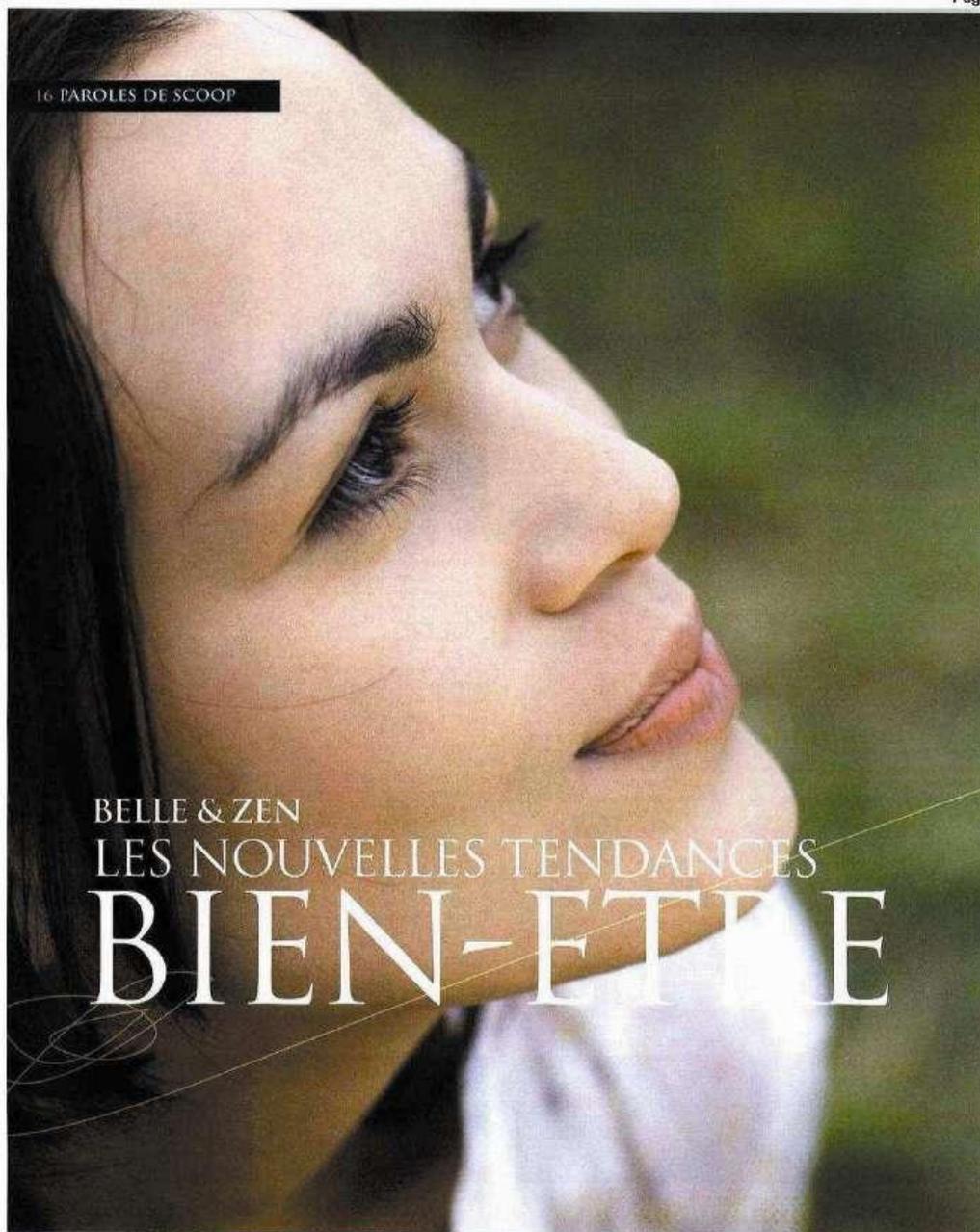
Le plan d'attaque. On se fait suivre de près par un regard et des mains bienveillantes qui savent caresser (fermement) dans le sens du poil. Première option: pour celles qui ont aussi besoin d'un suivi diététique, on vise le programme Minceur Haute Définition de Clarins. Le concept? Une cure qui mixe dix soins cabine personnalisés (en fonction du type de cellulite) et trois consultations avec un nutritionniste pour ajuster le tir dans l'assiette (885 €). Deuxième option: L'Éveil Affinant Haute Beauté de Carita,

un traitement chic de choc, qui cible autant la minceur que la fermeté de la peau. Gommage + palper-rouler (hyper tonique !) + masque modelant + diffusion du concentré affinant réalisée via un appareil qui distille des ondes vibratoires. Le but? Chasser les toxines. Chochottes s'abstenir... On avoue, on a négocié pour baisser le voltage (1 110 €, 10 séances + 2 produits minceur). Dans les deux cas, il faut aimer les techniques toniques.

Le coup de pouce. Une crème amincissante dont la texture tendre permet un vrai massage. Allongée sur le dos, jambes tendues et tête relevée, effectuez des pressions glissées sur les hanches et le ventre avec les poings fermés. Idéal pour faire pénétrer les actifs et favoriser la circulation sanguine, selon Dominique Kist, Responsable de la Formation Clarins. **L'entretien.** Un soin toutes les 4 à 6 semaines + des massages perso en relais



Gel Anti-Cellulite Good Bye Cellulite, Nivea, 200 ml, 11 €. Soin Réducteur Cellulite, Minceur Café Vert d'Yves Rocher, 200 ml, 30 €. Soin Hydratant Amincissant Retinol Anti-Cellulite Intensive, Roc, 150 ml, 23,40 €.



16 PAROLES DE SCOOP

BELLE & ZEN
LES NOUVELLES TENDANCES
BIEN-ETRE

LUXOMED
0737889100808/GFC/MJP/1

Éléments de recherche : LUXOPUNCTURE ou LUXOPUNCTURE : technique de soin par faisceau lumineux, toutes citations

DÉTENDEZ-VOUS, C'EST LE SECRET DE LA BEAUTÉ !

LES BEAUX JOURS ARRIVENT ET ON A MILLE CHOSES À FAIRE : AMOUREUX À SÉDUIRE, QUELQUES KILOS À PERDRE, FIESTAS ET BARBECUES À ORGANISER... GÉNIAL ! MAIS ATTENTION MESDAMES À NE PAS VOUS LAISSER EMPORTER PAR LE STRESS QUI PRODUIT UN EFFET DÉVASTATEUR SUR VOTRE BEAUTÉ. C'EST PROUVÉ. PLUS ON EST ZEN ET DÉTENDUE, PLUS NOTRE CORPS RAYONNE. ALORS POUR VOUS AIDER, NOUS AVONS SÉLECTIONNÉ POUR VOUS LES MEILLEURES ADRESSES, MÉTHODES ET PRODUITS ZEN !



Avis à celles qui souhaitent mincir, mais qui ne sont pas adeptes des salles de sport : la technologie vient à votre rescousse avec de nouvelles machines et techniques, qui chaque année, sont de plus en plus perfectionnées et vous facilitent la vie pour lutter contre la cellulite et les poignées d'amour.

Citons par exemple la **luxopuncture** ! Derrière ce terme un peu barbare se cache une méthode efficace, naturelle et indolore. Sans aiguille, ni laser, elle consiste en une stimulation des terminaisons nerveuses de l'organisme à l'aide d'un faisceau infrarouge : les oreilles, les pieds et le crâne pour l'équilibre général, le ventre pour le système digestif, les jambes pour la circulation et le drainage... La luxopuncture ramène un bien-être physique et psychique qui aide à enclencher naturellement le rééquilibrage alimentaire et l'harmonie corporelle. Cette méthode est également utilisée pour l'arrêt du tabac et a démontré son efficacité : « J'ai arrêté de fumer en trois jours. Trois séances et c'était fini ! Cela faisait 45 ans que je fumais, j'étais plus ou moins motivée mais c'est surtout ma bronchite-chronique qui m'a décidée. Le premier jour, j'ai fumé deux cigarettes, le deuxième une et le troisième deux bouffées. Elle n'avait plus aucun goût ! ». La luxopuncture aide à retrouver un taux d'endorphine et de dopamine normal par la sollicitation de points précis à l'infrarouge afin que l'organisme rejette le tabac. Pour tester cette méthode époustouflante, pour mincir ou arrêter de fumer, rendez-vous chez « Cathyform ».

Vacu Step, ça vous parle ? C'est le nom d'une nouvelle machine en exclusivité en Seine-Maritime chez « À nous de Plaire ». C'est la solution minceur, le brûleur de graisses pour le ventre, les hanches, les jambes et les fesses. Cet appareil redessine la silhouette ! Adieu aspect peau d'orange et cellulite ! C'est génial, pour un prix encore raisonnable comparé à d'autres méthodes (280 € les 20 séances, 1^{re} séance offerte chez « À nous de Plaire »).

Il faut aussi parler de la plastithérapie, proposée à Dieppe par « Théraform ». Sans produit ni appareil, il s'agit d'une méthode manuelle destinée à stimuler certaines zones spécifiques du corps. Elle a été baptisée Plastithérapie du grec plassein : façonner, former et thérapie : soins. Les premiers résultats sont mesurables en quelques séances, en assurant un suivi personnalisé et régulier avec un plastithérapeute qualifié et garant du bon déroulement de la cure. La plastithérapie, de même que les autres méthodes énoncées précédemment, répond à une unique priorité : le bien-être de la personne. Découvrez enfin le traitement anti-cellulite par ultrasons proposé par « Dermalys » et l'IRH Cocoon et ses programmes aminçissants à découvrir chez « À nous de Plaire ». Machine pour le fitness par excellence, l'IRH Cocoon est basée sur le principe de l'hydrodiffusion. Elle consiste à éliminer les surplus de graisse par l'utilisation de la vapeur et du massage procuré par le matelas vibromassant. Bref, vous l'avez compris mesdames, pas de panique ! Vous serez belle et zen sur les plages cet été ! Les méthodes et machines proposées sont nombreuses, et surtout, sans trop d'effort ! Plus de gym, plus de régimes à suivre, remodelage du corps express, toutes ces méthodes vous redonneront une silhouette de rêve en un temps record !

Cathyform
20, rue Sygogue - Dieppe
Tél. 02 35 82 02 25

À nous de Plaire
17, rue Grande rue - Dieppe
Tél. 02 35 86 03 37

Dermalys
23, rue Jehan Vèron - Dieppe
Tél. 0 608 488 902

Theraform
5, rue du Faubourg de la Barre
Dieppe
Tél. 02 35 82 06 65

Juin 2009 - Mensuel - N° 219
France : 8 € - Suisse : 22 CHF

www.cabines.fr

cabines

L'information économique et technique de la beauté



*Ce que vous avez dans la peau,
nous l'avons dans nos pots !*

La ligne de soins anti-âge canadienne

Voir en page 11.

ISSN: 0992-0646

La Maison
CLAYTON SHAGAL

Pour soulager l'inconfort de la ménopause



Luxomed propose un nouveau protocole en Luxopuncture pour soulager l'inconfort de la ménopause.

Rappelons que le pack Luxopuncture, destiné aux professionnels du bien-être et de la santé, permettait déjà d'agir sur les problèmes de surpoids, de rajeunissement du visage, de stress...

Les séances s'apparentent à des séances d'acupuncture ou de shiatsu, mais utilisent un appareil générant un faisceau infrarouge pour stimuler en douceur les points réflexes associés aux troubles subis.

Elles ont pour objectif d'atténuer l'inconfort de la pré-ménopause en régulant l'activité hormonale, notamment les taux d'œstrogènes : bouffées de chaleur, sudations, troubles du sommeil, fatigue, irritabilité et déprime.

Il n'existe aucune interaction avec un éventuel traitement en cours.

Ce nouveau soin de bien-être a été présenté officiellement en conférence par le Dr Philippe Blanchemaison lors du 7^e Congrès Mondial de Médecine Anti-âge, qui se déroulait à Monaco en mars dernier.

À l'instar des séances de digitopuncture ou de shiatsu, la Luxopuncture ne présente aucun risque médical ou effet secondaire indésirable, ce qui rend cette technique accessible aux professionnels du bien-être, au terme de 5 heures de formation.

Pour valider les effets de la Luxopuncture sur les signes d'inconfort liés aux périodes de pré-ménopause, Luxomed a mené une évaluation scientifique, réalisée sur 31 sujets. Les résultats sont très positifs, puisque 90 % des personnes ayant suivi une cure de Luxopuncture sont satisfaites : les bouffées de chaleur et la sudation ont disparu pour 40 % d'entre elles, et ont fortement diminué pour les 50 % restantes, retrouvant par là même un confort de vie incomparable.

Il est à noter que pour les problèmes de surpoids consécutifs à la ménopause, seul un rééquilibrage alimentaire comprenant une phase hypocalorique peut permettre aux femmes de retrouver leur poids de forme. Il est donc recommandé de proposer en complément une cure d'amincissement avec des séances de Luxopuncture.

DÉROULEMENT DU SOIN

Bilan préliminaire

Avant de commencer les séances de Luxopuncture, la cliente est reçue pour un bilan préliminaire. En l'invitant à remplir la fiche de suivi fournie, il s'agit notamment de vérifier l'absence de contre-indication (grossesse, maladie...) et de déterminer le nombre quotidien et l'intensité des bouffées de chaleur et des sudations, ainsi que les problèmes de sommeil, de fatigue, d'humeur etc. La cure peut ensuite commencer: 2 séances espacées de 3 jours sont planifiées la première semaine, puis 1 séance hebdomadaire pour un total de 7 séances sur 6 semaines.



Séance de Luxopuncture

La cliente est invitée à retirer simplement ses chaussures, puis elle s'installe confortablement sur la table de soin. L'esthéticienne procède ensuite à la stimulation des points réflexes répartis sur le corps et correspondant aux différents troubles subis. Pour les séances suivantes, elle consignera au préalable l'évolution des troubles sur la fiche de suivi.



Durant une séance de Luxopuncture, une trentaine de points sont stimulés par l'esthéticienne. Voici quelques exemples de points stimulés pendant les différentes séances.

- PE1 – Point Extraordinaire 1 – est situé sur le front entre les 2 sourcils. Il régule l'activité hormonale et atténue l'état de stress.



- MC6 – Maître Cœur 6 – est placé sur l'avant-bras entre les 2 tendons. Ce point très important fortifie l'organisme et régule le rythme cardiaque.



- RT6 – Rate 6 – est situé à 4 travers de doigts au-dessus de la malléole, sur le bord du tibia. Il régule également l'activité hormonale et atténue les bouffées de chaleur et la transpiration.

- RN6 – Rein 6 – est localisé sous la malléole interne. Il calme les troubles du sommeil, notamment en cas de sommeil agité.



Fin de la cure

À l'issue des 7 séances de cure, la cliente complète le questionnaire de satisfaction.

Les effets de la Luxopuncture durent en moyenne 6 mois, au terme desquels elle devra revenir pour suivre 3 séances de stabilisation, espacées d'une semaine.

CONSEIL

Fréquence de soin

En cure: 7 séances, à raison d'une séance par semaine.

En stabilisation: 3 séances tous les 6 mois ou à la réapparition de l'inconfort.

Il est possible entre 2 séances ou après la cure, de stimuler sur soi des points de digitopuncture comme le RT6 ou le RN6.

côté santé

ÉPILATION

À quelle méthode se vouer ?

SOMMEIL : où en êtes-vous ?

Zoom sur les méthodes naturelles

**Un ventre plat
pour l'été
avec l'aquamineur**

Somnolence, étourdissements...

Et si c'était de l'hypotension ?

J'organise
mon armoire à pharmacie

Aïe, j'ai les dents sensibles !

SYNDROME PRÉMENSTRUEL :

consultez !

Des traitements existent...

Psycho
Il me prend
pour sa mère !

Forme
Pourquoi la rando
c'est bon pour la santé

Maigrir avec la **cohérence
cardiaque**
ou la minceur sans régime !



Où en est votre

La nuit est un temps de repos à ne pas négliger pour être de bonne humeur et en bonne santé. Quand le sommeil est de qualité, le corps élimine les tensions mais aussi les déchets. Voici des pistes pour que vos nuits soient douces et réparatrices.

Nathalie Giraud

La dernière étude* sur le sommeil des Français montre qu'un tiers de la population souffre de troubles du sommeil, dont 84 % d'insomnie. Face au manque de sommeil, les Français adaptent encore des comportements inadaptés : un Français sur cinq estime ne pas dormir dans des conditions optimales. 57 % des Français âgés de 18 à 55 ans, ont une télévision dans leur chambre, et pour certains, un nombre conséquent d'équipements lumineux, sources de perturbations sur la qualité et la durée de sommeil. 54 % ont la radio dans leur chambre, 46 % un téléphone mobile et 26 % un ordinateur... Ce sont les 18/25 ans et les célibataires qui ont le plus souvent un minimum de quatre équipements source de rayonnements électromagnétiques et de voyants lumineux dérangeants (téléphone mobile, radio, ordinateur, lecteur CD-MP3). Bien

dormir nécessite aussi de se mettre à l'écart de toutes nuisances et de s'aménager une chambre la plus calme possible, loin des piles de dossiers et des soucis qu'il convient de laisser à la porte.

LES NOUVELLES MÉTHODES

Lorsque le sommeil n'est pas de qualité, vous avez l'impression de ne pas assez dormir. Quant aux somnifères, ils perturbent les rythmes du sommeil et engendrent une dépendance comme les drogues. Résultat : la mauvaise réparation de l'organisme peut engendrer des fatigues, des états de somnolence et des perturbations métaboliques. Autant de signes qui peuvent vous alerter et vous pousser à trouver des solutions pour améliorer votre bien-être. Quand le problème devient chronique malgré toutes les tentatives, les personnes (adultes et enfants) doivent consulter un médecin. Le docteur Isabelle Meney Essober, du centre du sommeil, de la vigilance et des rythmes biologiques à Dax, propose une approche globale très intéressante. Pour les personnes anxieuses, elles conseillent la sophrologie, l'hypnothérapie, voire une psychothérapie pour les anxieux dépressifs car pour 80 % des insomniaques, c'est psy ! Pour recalibrer les rythmes biologiques, elle emploie la lumière forte de la photothérapie, et pour ceux qui ont des difficultés à se réveiller, elle conseille le simulateur d'aube (qu'elle emploie d'ailleurs pour elle-même) car il ne casse pas le rythme du réveil qui doit être progressif. Elle déconseille le réveil avec un son brutal car il élève le rythme cardiaque et agresse la personne. Dans son centre à Dax, on peut aussi s'offrir de la réflexologie plantaire qui rééquilibre les fonctions de l'organisme. Pour les adolescents en mal de sommeil, elle suggère de commencer par la phytothérapie en premier.

DES LIEUX ET DES IDÉES POUR RETROUVER LE SOMMEIL

Si votre chambre ne vous apporte pas le calme suffisant, le feng shui (un outil pour équilibrer le lieu de vie) vise un environ-

sommeil ?

nement harmonieux et pourrait vous venir en aide pour réorganiser votre espace intime de repos (www.lamaisonfengshui.com). Autres adresses pour apprendre à mieux dormir : la cure de thalasso. Nouvelles sur le marché du rêve, les thalasso proposent des cures de sommeil, épaulées par l'air iodé, les algues bien-faisantes et les massages anti-stress. Préparation au sommeil pendant la journée : le réveil doit être tonique grâce aux vertus des lampes de luminothérapie qui synchronisent l'horloge biologique grâce à un apport suffisant de luminosité, avec des exercices physiques, une douche chaude et un petit-déjeuner complet. À partir de 17 heures, évitez le sport et les excitants. Le soir, pas de bain chaud mais plutôt une

douche tiède. Concernant les réveils nocturnes, une séance de luminothérapie en fin d'après-midi retardera le moment du réveil redouté. Si le médecin dépiste un conditionnement négatif au sommeil, il aiguillera le curiste vers une thérapie cognitive ou un centre du sommeil (Cure Morphée à la thalasso Thalgo de la Baule, tél. : 02 40 11 48 88 ; cure mer du sommeil à la thalasso de Dinard, tél. : 0800 474 606).

MÉDECINES DOUCES SUR MESURE

Elles sont nombreuses et parfois complémentaires. Bien sûr, il n'y a pas de miracle car il faut trouver les stimuli qui conviennent à chacun. Élaborée sur le principe de similitude, l'homéopathie est en train d'acquiescer ses lettres de noblesse grâce à des études cliniques et des méta-analyses. L'homéopathie cible quatre problèmes de sommeil : les difficultés d'endormissement liées à l'anxiété, le

réveil entre minuit et 2 heures lié aux angoisses « sans raison », celui de 3/4 heures du matin pour les problèmes digestifs, et celui de 5 heures à surveiller de près s'il est chronique et mal vécu car il peut cocher un syndrome dépressif. Du côté de la médecine chinoise, l'acupuncture est désormais aussi efficace avec que 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 et

...

« Pour 80 % des insomniaques, l'anxiété est la source des troubles du sommeil. »

Zoom sur...

Ma santé

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). Surprenant, dès la première fois, on ressent une détente autant physique que psychique

avant de vous coucher, un peu de phytothérapie avec les tisanes de plantes anxiolytiques (fleur de tilleul), sédatives (passiflore) ou anti-stress (aubépine, mélisse, valériane, camomille). Faites 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.



(www.luxomed.com, Paris et province, tél. : 03 20 30 60 88). Autre pratique des plus sensuelles, l'aromathérapie et ses huiles essentielles de la nuit. Les essences aromatiques inscrites à la Pharmacopée Française pour la plupart 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 (locale ou en massage), elles pénètrent dans le corps par les pores de la peau grâce aux huiles végétales ou aux crèmes.

ALIMENTATION DU SOIR

Le repas soporifique idéal est léger, équilibré et se prend tôt. Composé de céréales complètes, d'œuf, de pomme de terre, de banane, de laitue ou de légumes secs pour leurs glucides, ce menu favorise la synthèse de la sérotonine, ainsi qu'un acide aminé associé : le tryptophane «sédatif». Pour l'équilibre nerveux, faites le plein de vitamines B (fruits, légumes verts, foie, germe de blé), de magnésium (pilpil de blé, soja, bigorneau, amande), et d'oméga 3 (poissons, noix, huile de colza ou de chanvre). Une heure

LE QI GONG AMÉLIORE LE SOMMEIL

Cette gymnastique chinoise qui se développe en France a été conçue pour améliorer le bien-être au quotidien et la santé en général. C'est une aide directe pour mieux gérer le stress qui empêche de s'endormir et pour retrouver une bonne vitalité. Il dissipe aussi l'agitation mentale et favorise le sommeil grâce à de nombreux exercices faciles d'accès. Le 7 juin, venez découvrir cette gym douce dans huit grandes villes de France dont Paris (à la Grande Pagode du bois de Vincennes), Nantes, Marseille, Strasbourg, Lyon, Montauban, Tours et à Nancy. Vous trouverez tous les renseignements sur le site de la Fédération française de Qi Gong : www.federationqigong.com. Toute l'année, des cours sont dispensés chaque jour au Temps du Corps, un lieu de culture chinoise passionnant (10, rue de l'échiquier, 75010 Paris, tél. : 01 48 01 68 28). ■

**Étude de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance - INSV - BVA Healthcare - Sommeil et rythme de vie - janvier 2009.*

Les conseils de Nicole Coudeville, naturopathe à Paris

Cette spécialiste du bien-être et aromathérapeute évalue deux catégories de personnes en mal de sommeil. Pour celles qui ont un tempérament plutôt sanguin, qui se réveillent généralement entre minuit et 2 heures du matin, les huiles essentielles idéales sont la lavande et palmarosa. Pour ceux qui ont un tempérament stressé, qui se réveillent plutôt autour de 4 heures et 6 heures du matin, les huiles essentielles sont l'estragon, la mandarine ou encore le basilic. Elle leur conseille de planifier la veille la journée du lendemain pour éviter de ressasser pendant la nuit. Pour les deux catégories : il est important de ralentir les activités en fin de journée, d'éviter les excitants, l'alcool, les sucres rapides, les épices toniques telles les piments, les poivres et la cannelle, les fritures, les charcuteries et tous les aliments lourds à digérer. Dans la boutique zen de Nicole, on trouve aussi des bourgeons utilisés en gemmothérapie : du tilleul calmant et du figuier anti-stress pour calmer le psychisme. En la visitant, vous devriez vite retrouver les bras de Morphée. Cabinet et boutique : 28, rue Trois Bornes, 75011 Paris, tél. : 01 47 00 86 90, www.infinisparalleles.com

Je bouquine...

■ *Comment retrouver le sommeil par soi-même ?*, de Sylvie Royant-Parola, 6 €, Éditions Odile Jacob Pratique.

Je surfe sur...

■ www.institut-sommeil.vigilance.com : vous trouverez le «passeport pour le sommeil», un outil plein de conseils pour mieux dormir.

Gala



**OBJECTIF
PLAC**

**10 PLANS
MINCEUR POUR
UN COIN
CAN**



ENQUÊTE

**SÉRIES TÉLÉ :
LES QUADRAS
PRENNENT
LE POUVOIR**

**CHRISTOPHER
WILL**

A-t-il la grande
tête

**SARAH JESSICA
PARKER**

Pas facile la grossesse
par procuration

Laurence
FERRARI
PRÊTE POUR LE MARIAGE
ELLE DIT OUI À RENAUD EN JUILLET



10 idées POUR ÊTRE PLUS belle en

POUR PAVANER DANS
SON BIKINI ET SE FAIRE UNE
SILHOUETTE DE BRÉSILIENNE,
ON A DÉNICHÉ POUR VOUS
LE TOP TEN DE LA MINCEUR
2009 ! PRODUITS INTELLIGENTS
SOINS DÉTONNANTS EN
INSTITUT, ACTIVITÉS SPORTIVES
ORIGINALES... À VOUS
DE JOUER !

Mise en beauté par Thibault Vabre pour Clarins avec
Gommage Exfoliant Peau Neuve, Soins Remodelant Ventre
et Taille, Lift-Minceur Haute Définition, Huile Tonic.
Maillots Thomas Maier chez Montaigne Market.



Plus que quelques semaines
avant d'enfiler votre deux-pièces...
Avec nos conseils musclés,
sculptez-vous une taille de guêpe,
un ventre ultraplât et une chute
de reins vertigineuse, pour être la
plus sexy sur la plage !

Photos prises à l'hôtel
Guonahani, Saint-Barthélemy.
Merci à l'hôtel *Le Tropical*,
au Comité territorial du tourisme
de Saint-Barthélemy ainsi
qu'à Corsair Fly et Europcar.
Maillot Lucien Pellat Finet.

maillot

Hélène Renault

61



Hélène Renault

Des fesses rebondies
juste comme on aime, un grain
de peau épicé par les rayons
du soleil, donnez des allures de
Carioca à votre silhouette.
Maillot La Perla

S'équiper façon salle de gym

Disposer chez soi de son propre matériel pour brûler les calories, ça aide à persévérer ! Il suffit d'avoir un peu de place pour caser :

- Un tapis de course superpro : inclinable, multivitesse, avec affichage des temps, distances, pulsations cardiaques et calories éliminées. Superdesign, il a même une connexion iPod ! *Tapis pliable Quickstart 9.0*. Pro Form, 999 €, dans les magasins de sport.
- Un rameur high-tech et performant, compact et facile à ranger. A louer pour 3 mois minimum (220 €, puis 40 € par mois), avec possibilité d'achat. Le Natural, Water-Rower, tél. : 03 20 67 20 07.

S'offrir un soin décalé

Le palper-rouler, c'est bien. Mais pour alléger sa silhouette, on peut aussi faire confiance à des rituels plus créatifs :

- Un massage Tuina – de la digitopuncture en profondeur aux vertus tonifiantes – avec application de ventouses en verre (grâce à l'afflux sanguin, la cellulite est plus rapidement délogée), puis petite pause dans le lyashi dôme, un sauna japonais hyperpuissant qui ne laisse aucune chance aux toxines. Programme minceur, 1 h 30, 115 €, institut Maxam, tél. : 0 820 820 618.
- Un massage aux huiles essentielles tièdes avec passage sur tout le corps de rouleaux et baguettes de bambou, selon une gestuelle antistress visant aussi à booster la circulation et à décapitoner l'épiderme, 55 mn, 105 €, Villa Thalgo, tél. : 01 45 62 00 20.

Calquer son arme de pointe...

... sur son mode de vie : pas la peine d'investir dans une crème qui s'étale longuement si on est speed dès le matin, ni dans un packaging version gros pot (lourd et encombrant) quand on se déplace souvent. Sinon, c'est l'échec du traitement assuré. Adaptez plutôt votre produit à vos habitudes ou vos envies :

- *Je suis perfectionniste*. J'ai donc besoin de m'investir dans un véritable rituel pour avoir l'impression que la formule fait de l'effet : *Gel Masseur Anti-Cellulite Anti-Eau*, Mixa, 14,59 €*** (1).
- *J'aime le luxe*. Impossible, pour moi, de persévérer si le produit amincissant ne remplit pas certaines conditions : textures délicieuses et tubes design doivent flatter mes sens : *Dior Svelte Reversal*, Dior, 59 €* (5).
- *J'ai la bougeotte*. Un week-end en Normandie, un autre dans le Sud, à caser entre des déplacements professionnels fréquents : priorité à l'aspect pratique avec ces sachets unidoses jour et nuit : *Cellu-Métric Gel Brûleur de Lipides*, Vichy, 38 €** (6).
- *Je rêve d'une thalasso*. A défaut d'une vraie cure minceur, imaginez-vous au bord de l'océan grâce à une formule qui simule l'effet d'un enveloppement d'algues : *Bodytonic Gel Amincissant Remodelant à l'Algue Marine*, Garnier, 11,50 €*** (3) ; *Intensif Minceur Fermé*, Algotherrm, 44,50 €, www.boutique-algotherrm.fr.

Identifier son ennemi

Toutes les peaux d'orange ne se combattent pas de la même manière. D'où le risque d'utiliser un produit qui ne sert à rien. Deux marques ont eu l'ingénieuse idée de proposer chacune deux formules sur mesure.

- Contre la cellulite aqueuse – fixée sur les mollets, genoux, cuisses, bras –, due à la rétention d'eau et à une circulation sanguine endormie, on lutte avec de l'extrait de marron d'Inde et des flavonoïdes (*Svelt System Sérums Anti-Eau*, Institut Esthederm, 49 €, www.esthederm.com [2]), mais aussi avec du gingembre et un complexe lipolytique breveté (*Crème Minceur Udrartana*, Cinq Mondes, 42 €* [4]).
- Pour déloger la cellulite adipeuse (ventre, fesses, hanches) liée à la sédentarité et à une alimentation trop riche, on s'arme de caféine brûle-graisse et d'actifs capables de freiner la croissance de nouvelles cellules adipeuses (*Svelt System Sérums Anti-Gras*, Institut Esthederm, 49 € ; *Crème de Café*, Cinq Mondes, 42 €*).

Rétablir les équilibres internes

Cette méthode utilise un faisceau infrarouge qui stimule les terminaisons nerveuses ayant un lien avec l'amincissement (système hormonal, lymphatique, digestif). L'objectif ? Rétablir l'équilibre interne et réduire le stress et les compulsions alimentaires. Les bonus ? Indolore et rapide (20 mn la séance). Le praticien propose un accompagnement diététique pour une prise en charge plus globale. Luxopuncture, env. 250 € les 6 séances (pour un objectif de moins 5 kilos). Rens. : www.luxopuncture.com



Nouvelle enseigne **Luxopuncture, l'acupuncture par infrarouge**

Chantal Dumas propose, au 27 Grande Rue, une méthode appelée luxopuncture. Il s'agit d'acupuncture par infrarouge sans aiguille, ni laser et qui agit de façon indolore sur toutes les parties du corps. En stimulant les méridiens du corps, cette méthode pourrait aider à arrêter de fumer, à combattre la nervosité, l'irritabilité et l'excès d'appétit. "Via les émissions infrarouges sur les points forts, le corps peut se rééquilibrer en douceur" souligne Chantal Dumas. "La méthode des effets lifting naturel apporte aussi un certain bien être et une nouvelle souplesse de la peau. Il permet de rendre le visage plus lumineux et de tonifier la



Chantal Dumas utilise cette technique sur l'ensemble du corps

charpente musculaire du visage." Des cures de plusieurs séances sont proposées en intégrant diverses

formules selon les besoins.

Utile - Renseignements : 06 63 10 35 82.

Quelle santé

mieux consommer

Tests

- Désodorisants d'intérieur
- Thés verts
- Stations balnéaires écolos



Détergents Sales et méchants

N° 39 – juin 2009

M 01557 - 39 - F: 2,90 €



Franck Laval, d'Écologie sans frontières, part en croisade contre la pollution de l'air

Conseils santé
Avant de vous laisser hâler, faites une cure de plantes para-soleil

☞ mer de préférence sous forme de crudités ou en jus, pour une teneur vitaminique optimale. La vitamine E est essentiellement fournie par les huiles végétales (tournesol, maïs...) le chou rouge, le germe de blé. Mais aussi par les graines oléagineuses comme les amandes et les noisettes, ainsi que par les légumes frais.

Bêta-carotène à tous les repas

Mais le meilleur allié de la peau reste le bêta-carotène, ou provitamine A. En effet, lorsque sa concentration dans l'organisme est élevée, la peau résiste mieux aux UV et – ce qui ne gâche rien – commence à se colorer légèrement avant même d'avoir pris le soleil. Double bénéfique, donc ! La carotte, le brocoli, la mangue et l'abricot en regorgent. Mais aussi le melon, la pêche jaune, les épinards, le cresson, la pastèque, la goyave... Plus la couleur du végétal est intense, plus la teneur en bêta-carotène est élevée. Dans la famille des minéraux, un antioxydant majeur, le sélénium, que l'on trouve dans les crustacés, les fruits de mer et les poissons. Et aussi dans les champignons, l'ail et l'oignon, ainsi que dans les céréales complètes. Les germes de blé en sont également bien pourvus. Pensez donc à en saupoudrer vos salades et vos crudités. ■ A.B.



mauvais plan

Ne vous laissez pas bernier par les promesses des espaces de bronzage qui prétendent préparer votre peau au soleil. En effet, les rayonnements des cabines de bronzage sont principalement constitués d'UVA. Or ce sont les UVB qui permettent l'épaississement cutané temporaire qui protège la peau et par conséquent permet de développer une certaine protection de la peau en stimulant sa réaction d'autodéfense.

La phyto qui

CAROTTE

L'huile végétale de carotte bio prépare la peau au soleil et favorise le bronzage grâce à sa richesse en vitamines A, B et F. Et, petit plus, cette huile végétale utilisée en soin après-soleil permet d'assouplir la peau et de conserver un léger hâle naturel tout en affinant le grain de la peau et en assouplissant l'épiderme. Revitalisante, elle est adaptée à tous les types de peaux.

Huile végétale de carotte bio, Cattier, 8,70 €. Infos et points de vente au 01 60 86 42 32.



URUCUM

Faites comme les indiens d'Amazonie : profitez de la grande richesse en bêta-carotène de l'urucum, plante que l'on trouve en Amazonie et en Guyane, et qui favorise la pigmentation de la peau et la protège contre les méfaits des UV.



On trouve l'urucum sous forme de poudre rouge. Faites

macérer un peu d'urucum dans de l'huile végétale, et appliquez sur la peau comme un soin nourrissant.

Mélangez un peu de poudre de l'huile d'olive, de tournesol ou de pépins de raisins pour assaisonner vos salades. Utilisez l'urucum comme condiment dans les viandes en sauce.

Urucum en poudre, Guayapi, 50 g, 12,30 €. Infos et points de vente au 01 43 46 14 69.

LEVURE DE BIÈRE

La levure de bière est bien pourvue en protéines et notamment en acides aminés essentiels, en minéraux (particulièrement en calcium, magnésium, fer, cuivre, phosphore et potassium) et en enzymes. Mais la véritable particularité de la levure de bière est son extrême richesse en vitamines, et notamment en vitamines du groupe B. Elle est 5 à 10 fois plus riche en vitamines B que les aliments qui en sont bien pourvus (céréales, légumes, fromages). Cultivée sur moût de malt, lavée, pressée puis déshydratée à basse température par un courant d'air sec, elle conserve toutes ses capacités de revivification. Faire une cure d'une boîte avant de s'exposer au soleil :



3 gélules par jour avec un grand verre d'eau.
Levure de bière revivifiable,

La Vie Claire, 75 gélules végétales, 7,18 €. Infos et points de vente au 04 72 67 80 08.

SPIRULINE D'HAWAÏ

L'activité antiradiculaire de la spiruline, une algue bleue microscopique, est supérieure à celle des produits référence. Rien de tel pour lutter contre les méfaits du soleil sur la peau. La spiruline est riche en provitamine A (bêta-carotène) biodisponible. Elle en contient 15 fois plus que la carotte. Sa concentration en vitamine E, antioxydant puissant, est comparable à celle du germe de blé. Ces gélules végétales obtenues à partir de spiruline cultivée sans



parole d'expert



Dr Jean-Pierre Ruasse
www.ipredis.com

“Ultraviolets, infrarouges... joli cocktail de rayons pour conduire rapidement du paradis en enfer ! Le soleil, notre meilleur ennemi, doit être consommé avec modération, et même parcimonie. Certes, c'est lui qui permet la formation de la vitamine D au niveau de la peau, mais même cette fonction risque d'être affectée par la dégradation du revêtement due à une exposition excessive.

Vieillesse cutané accélère, voire cancérisation, sont la trop fréquente sanction de l'usage immodéré du soleil. Plusieurs précautions sont donc impératives. Il faut éviter de s'exposer entre 12 et 17 heures (10 et 15 heures solaires). Après tout, mieux vaut alors se restaurer et faire la sieste que de rôtir sous le cagnard ! On utilisera largement et de façon répétée les

auve la peau

par Arthur Bouvyer

pesticide ni herbicide, séchée puis réduite en poudre, sont à prendre à raison de 4 à 7 par jour pour les enfants, et de 6 à 12 pour les adultes.

Spiruline, Flamant vert, 180 gélules, 20,61 €. Infos et points de vente au 02 48 65 10 33.

BOURRACHE

La plante est riche en mucilages aux propriétés émoullissantes et adoucissantes, en minéraux et en acides gras essentiels bénéfiques pour la peau. Tous les principes actifs de la bourrache se retrouvent dans les graines, desquelles on extrait une huile. L'extraction à froid préserve la qualité de ces acides gras. L'huile de bourrache retarde l'apparition des rides, vergetures, sécheresse et perte d'élasticité de la peau.

Elle améliore la souplesse et l'hydratation de la peau. L'huile de bourrache est plus efficace lorsqu'elle est ingérée mais vous pouvez en ouvrir une capsule et appliquer son contenu directement sur

la peau pour régénérer et restructurer les couches supérieures de l'épiderme.

Bourrache, Super Diet, 200 capsules dosées à 500 mg, 16,02 €. Infos et points de vente au 0825 800 794.

RUSCUS ET AVOCAT

Ce soin bio revitalisant hydrate intensément la peau et la prépare à affronter les UV. Antiradicalaire, il est élaboré à partir de plantes antioxydantes : extrait de ruscus, huile de rose musquée, huile d'avocat, noix d'argan et huile de jojoba. Commencer le traitement un mois avant l'exposition au soleil. Appliquer



comme une crème de jour sur le visage, en insistant sur le contour des yeux, les genoux, les coudes et les mains et masser pour bien faire pénétrer la crème. Convient à tous types de peaux.

De plus, une partie des bénéfices des laboratoires Arcana est reversée à Africa Line, une fondation qui vient en aide aux femmes et aux enfants en finançant des puits, des écoles, des micro-entreprises. **Sommital Absolut bio**, Arcana, 50 ml, 45 €. Boutiques bio, Galeries Lafayette, Bon Marché, parfumeries. Infos et points de vente au 04 94 92 98 94.

LUSH

Une crème de jour anti-UV qui protège grâce à des filtres solaires naturels la peau contre les premiers rayons solaires et la prépare, en la nourrissant, à mieux lutter contre les agressions des rayons plus ardents de juillet et août. Dotée d'un indice de protection SPF 15 elle prépare en douceur votre peau, tout en lui redonnant un bel éclat. Cette crème fabriquée



« mains » exclusivement à partir de végétaux frais est certifiée par l'association Vegan Society, n'a pas été expérimentée sur des animaux et utilise le minimum d'emballage possible. Comme tous les produits de la marque britannique dont

65 % sont emballés dans du papier recyclé. **Peau neuve SPF 15**, Lush, 39,95 €. Infos et points de vente au 01 49 70 98 34 et sur lush.fr.

MYRTILLE ET RAISIN

Élaboré avec des ingrédients triés sur le volet pour leurs agents actifs bénéfiques à la peau (myrtille baie, vitamine C, extrait d'algues riche en bêta-carotène, sulfate de zinc, levure sélénée, vitamine E et extrait de pépins de raisin à 95 % minimum de polyphénols totaux), ce complément alimentaire prépare de l'intérieur votre peau au soleil.

Il sublime, stimule et prolonge le bronzage en activant et harmonisant la synthèse de mélanine de façon naturelle, physiologique. Et protège votre peau des radicaux libres engendrés par le soleil. Un mois avant les vacances, prendre 2 gélules par jour avec un grand verre d'eau.

Bronzoral 1, Phyt's, 80 végétules, 25,80 €. Instituts de beauté, spas. Infos et points de vente au 05 65 20 00 45.



les autres solutions

Luxopuncture

Cette méthode douce combine deux techniques, la lumière pulsée et l'acupuncture, pour stimuler le drainage lymphatique et la microcirculation du visage, ainsi que l'activité des fibroblastes et les muscles faciaux. Une sonde qui diffuse un faisceau infrarouge en continu, est appliquée sur les onze points réflexes spécifiques du visage. Cette stimulation, qui favorise la production de collagène et d'élastine, améliore la texture, la souplesse et la fermeté de la peau. Prix de la cure (1 séance par semaine durant 8 semaines) : 300 €. Pour connaître le centre le plus proche de chez vous : www.luxomed.com.

Germe de blé

L'huile qui est extraite du germe de blé est un concentré de vitamine E antioxydante. Elle limite le dessèchement de la peau et l'apparition des rides. En magasin bio.

Bardane et pensée sauvage

La bardane et la pensée sauvage sont utilisées pour leurs propriétés dépuratives et purifiantes de la peau. Grâce à leur apport en flavonoïdes, elles favorisent l'élimination des toxines et l'assainissement de la peau. Infusion Joli teint, La Vie claire, 3 g, 3,18 €. Infos et points de vente au 04 72 67 80 08.

applications protectrices de haut indice, sans pour autant leur demander les miracles qu'elles sont incapables de fournir.

Il faut cesser immédiatement l'exposition dès l'apparition de la première rougeur, qui signe le début de la brûlure.

À noter que les nuages ne sont pas une barrière suffisante pour arrêter les UV toxiques.

Vous êtes ici : Accueil » Locales » Roubaix » Environs de Roubaix

WASQUEHAL

Séance de luxopuncture

Publié le dimanche 23 août 2009 à 06h00



Jean-Philippe Callens agit sur les mêmes méridiens qu'en acupuncture mais lui utilise la lumière à l'aide d'un crayon infra rouge.

On connaît l'acupuncture. Eh bien Jean-Philippe Callens lui propose la luxopuncture. Plutôt que les aiguilles, il utilise l'infrarouge pour maigrir, arrêter de fumer ou encore se relaxer.

AURÉLIE JOBARD - aurelie_jobard@nordclair.fr

Vous êtes rapidement dans le bain. Tout juste la porte du cabinet ouverte que la musique apaise les âmes venues se détendre. La lumière, elle aussi, berce les clients de Jean-Philippe Callens. Ce diététicien de formation pratique aujourd'hui la luxopuncture. De quoi s'agit-il exactement ?
« C'est un dérivé de l'acupuncture. Nous n'utilisons pas d'aiguilles mais un appareil infrarouge. En revanche, nous nous servons des mêmes méridiens ». À l'aide de son outil, Jean-Philippe Callens, repère alors les points d'énergie. Que traite-t-il ? « Nous ne traitons pas les douleurs, je réserve ça aux médecins. Moi, je viens en aide aux personnes qui voudraient perdre du poids, arrêter de fumer, se relaxer ou encore réaliser un lifting du visage ».

Nombreux sont ceux qui sont venus de consulter pour des séances d'amaigrissement. « Le résultat est satisfaisant sauf pour des cas très particuliers. L'idée n'est pas de perdre beaucoup de poids rapidement mais d'aider les personnes à maîtriser leurs compulsions alimentaires. Beaucoup se plaignent du grignotage. Nous agissons alors sur les hormones ». Même protocole pour la relaxation. Jean-Philippe Callens utilise l'infra rouge pour stimuler l'endorphine et balayer l'hormone du stress : le cortisol. Une méthode peu connue encore en France. « C'est un ingénieur lillois qui a créé cet appareil en 1999 alors il faut un peu de temps avant que le procédé s'étende ». Le professionnel reçoit aussi de gros fumeurs mais là attention le miracle n'existe pas car même si la machine a ses vertus, la personne doit être motivée : « elle doit être prête car pour que cela fonctionne elle doit arrêter complètement de fumer pendant tout le traitement. Nous enlevons en fait la dépendance à la nicotine et même si la personne ne fume qu'une cigarette entre les séances il faut tout recommencer ». Les tarifs ? Comptez pour un sevrage du tabac 250 € pour trois séances.

De la massothérapie aussi

Autre service : le lifting du visage donc. « En général, les personnes qui viennent nous voir ont entre 40 et 80 ans. Nous réalisons des massages et agissons sur les muscles faciaux pour stimuler le collagène afin de retrouver l'élasticité de la peau ». Comptez cette fois-ci 300 € pour huit séances. Ces petites piqûres par la lumière sont surtout source de bien-être et pour parfaire le tout, Jean-Philippe Callens, propose aussi des séances de massothérapie. « Il s'agit d'une table de massage avec des têtes de jade qui agissent sur toute votre colonne vertébrale et les muscles inférieurs ». 20 € la séance. Il y a aussi la possibilité de profiter du solarium : « Ça marche très bien cet été. Nous faisons très attention aux réglages et refusons toutes les personnes qui ne les respectent pas ». Ouvert en septembre 2008, le cabinet de Jean-Philippe Callens commence tout juste à être connu dans la région. Ils sont d'ailleurs très peu à offrir cette discipline dans le Nord.



DAEL & GRAU

LE DIAMANT CONFIANCE

Vente privée de 20 diamants à prix exceptionnel*

*Prix unitaire du diamant sans monture, dans la limite des stocks disponible

à partir du 6 octobre

PHOTOS VIDÉOS AUDIO



» > Toutes nos photos <

INFOS LOCALES

**Lens Tourcoing
Halluin/Lys Lille Métropole
Béthune Wattrelos
Roubaix Villeneuve d'Ascq ...**

DESSIN du jour



VOUS AUSSI
envoyez-nous
vos dessins

JE ROUGE POUR MON EMPLOI

LA VOIX À EMPLOI.COM

JE CÈDE MON CV-VIDÉO

DU 19 OCTOBRE AU 1^{ER} NOVEMBRE 2009

PLUS DE 10 000 € DE LOTI-GAGNER

PARTIPEZ AU JEU CONCOURS

RETROUVEZ TOUTES LES INFOS DU CONCOURS SUR www.jebougepourmonemploi.com

CINÉ RESTOS

Places à gagner pour l'avant-première de « Un Prophète »

À l'occasion de l'avant-première de « Un Prophète », vendredi à 20 h 15, Nord éclair et le Duplexe vous invitent.

ABONNEZ-VOUS à l'édition de votre choix

GÉREZ VOTRE ABONNEMENT EN LIGNE

PARTENAIRES ANNONCES

- » Immobilier
- » Auto
- » Emploi

Nord éclair

PREMIERS COUPS DE PELLE AU GRAND STADE

ABONNEMENT ÉDITION PDF

JOURNAL DU LUNDI

Les réponses à vos questions

LA UNE DE VOTRE NAISSANCE

DERNIÈRES REACTIONS

contribuable : L'arrêté préfectoral a été signé le 10 août par...

contribuable : combien de réponses positives sur les négatives, faut...

phi : Roubaix, avant gardiste, Roubaix English, Why not !!! N'oubliez...

Opsomer : Le syndicat va même plus loin en mettant en doute...

Opsomer : En outre, il est légitime de s'interroger sur le bien-fondé...

Opsomer : "Cet été, la commune a fait appel à la société..."

Abator : Pour un guide qui se vend d'être au vert, il y a beaucoup...

Cesco : A propos de la Via Francigena, on peut trouver ici...

Cesco : Remise au goût du jour, la Via Francigena pourrait...

phi : C'est de la que mes parents sont d'origine...

» Nos forums

ARTICLES LES PLUS LUS

Une nordiste de 14-ans disparue près de Perpignan

La disparition de Beafiance n'est «pas à exclure»

Grand Stade: les premiers coups de pioche

Disparition d'une jeune Nordiste à Perpignan: «Aucun indice d'insultement»

1€

santézen

WWW.SANTEZEN.FR

SEPTEMBRE/OCTOBRE 2009

**FORME,
NUTRITION,
TABAC, ENFANTS**

**ASTUCES
ET INFOS**

**POUR REPARTIR
DU BON PIED**

**mesurez
votre tension
À LA MAISON**

**CHOCOLAT
ami ou ennemi ?**

**GRIPPE A H1N1
UN AUTOMNE À
HAUTS RISQUES ?**

**soins sur mesure
POUR PEAUX
MATURES**

**cuisinez
écolo**

**COMMENT APPRENDRE
à s'affirmer ?**

**Sonia Rolland
actrice et égérie engagée**



ESTELLE LEFÉBURE
plus que jamais au top !



SANTÉ, FORME, NUTRITION
TOUTES LES CLÉS POUR UNE REPRISE SEREINE

C'est décidé, **j'arrête** de fumer !

Une des premières bonnes résolutions à prendre à la rentrée est d'arrêter de fumer. L'addiction au tabac est difficile à évacuer, mais il existe plusieurs solutions pour vous en débarrasser. Suivez le guide et faites-vous aider !

Vous avez eu souvent envie d'arrêter le tabac, vous y êtes même arrivé pendant quelques semaines. Malgré votre volonté farouche, difficile pourtant d'y parvenir complètement. La nicotine provoque en effet une véritable dépendance en stimulant les centres du plaisir dans le cerveau.

Dépendance comportementale avec l'habitude de la cigarette accompagnant le café, ou mimétisme au contact d'autres fumeurs, elle est aussi une dépendance pharmacologique et physique. Elle agit parfois comme un coupe-faim et comme un stimulateur intellectuel, voire même comme un anti-dépresseur. Le problème est qu'elle vous fait absorber des agents toxiques tels que le goudron et les nitrites présents dans le papier des cigarettes.

Traitements de substitution ou chimiques

Les substituts nicotiniques en vente en pharmacie sans ordonnance sont donc conseillés en première intention.

Leur dosage doit être adapté au degré de la dépendance physique. Quel que soit votre profil de fumeur et votre désir (arrêt complet ou diminution), plusieurs solutions sont à votre disposition : patchs nicotiniques, gommes, comprimés sublinguaux, inhaleurs, homéopathie (*Nicopatch*, *Nicorette*, *Nicogum*, *Nicopass* ou *Niquitin*). Demandez conseil à votre pharmacien ou à votre médecin. Quant à la cigarette électronique, elle reproduit les gestes de l'acte de fumer et la forme de

Aides précieuses

» Pour poser des questions à un tabacologue :

- **Tabac Info Service : 39 89**

de 9 h à 20 h du lundi au samedi - 0,15 €/min

- Liste des consultations de tabacologie

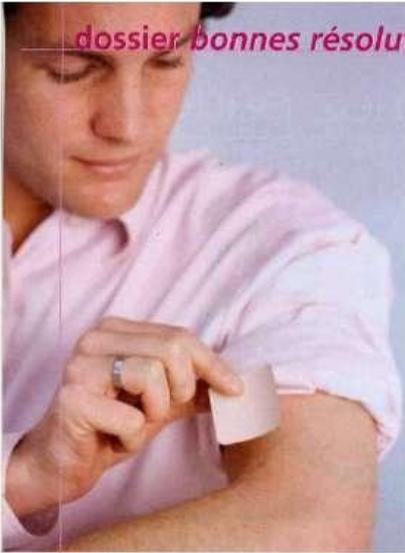
de votre région : www.tabac-info-service.fr

» **J'arrête** - Comprimés à base de safran et de kudrun pour lutter contre les effets du stress et l'envie de grignotage liés à l'arrêt du tabac. Laboratoire des 3 Chênes.

» **S'arrêter de fumer pour les nuls**
Bertrand Dautzenberg - Editions First



santézen



l'objet défendu, et peut contenir une cartouche avec une dose de nicotine substitutive ou des substances destinées à être pulvérisées dans la bouche. Mais les autorités de santé publique française n'ont pas encore validé l'efficacité de ce type de substitution.

Certains médicaments permettent également de se passer du tabac. Le bupropion LP et la varénicline sont ainsi délivrés uniquement sur ordonnance, car leur utilisation comporte des contre-indications et des précautions d'emploi à respecter.

Tous ces produits atténuent le manque et constituent des aides efficaces au sevrage. Même si vous êtes persuadé d'y arriver seul, mieux vaut prévoir un accompagnement par un spécialiste, des substituts ou même accompagner votre démarche par des méthodes alternatives.

Solutions complémentaires et alternatives

En dehors des méthodes de substitution ou médicamenteuses, des solutions alternatives qui semblent avoir fait leurs preuves existent. C'est le cas de l'hypnose, de sophrologie ou même l'acupuncture. Pas fan des aiguilles ? Même si l'acupuncture n'est en soi pas douloureuse, vous pouvez faire appel à la luxopuncture : les aiguilles sont alors remplacées par un faisceau infrarouge afin de rééquilibrer en douceur l'organisme pendant l'arrêt du tabac. Pour trouver des praticiens près de chez vous, connectez-vous sur le site www.luxopuncture.com.

Parce qu'il y a une part psychologique importante liée à l'arrêt du tabac, les thérapies cognitives et comportementales (TCC) aident également à modifier les comportements et certains systèmes de pensée.

Elles permettent de prévenir les rechutes et de gérer différemment les situations tentantes (stress, moments de convivialité...).

Enfin, vous avez peut-être peur de grossir à l'arrêt du tabac ? Rassurez-vous, toutes ces méthodes sont aussi destinées à éviter le grignotage et le stress liés au sevrage.

C'est également le moment idéal pour reprendre en douceur une activité sportive : les calories non consommées en raison de votre abstinence tabagique le seront grâce à la dépense physique. Vous verrez ainsi vos capacités physiques et votre souffle s'améliorer semaine après semaine.



La Ligue contre le cancer en guerre contre le tabac

Le Professeur Albert Hirsch, pneumologue et vice-président de la Ligue contre le cancer, nous explique pourquoi la lutte contre le tabac est une priorité de prévention contre le cancer.

« Le tabac fait au moins directement 66 000 morts par an : il est en effet directement responsable des cancers des voies respiratoires, mais aussi d'autres cancers. Fumer est ainsi l'une des principales causes de mort prématurée, à savoir avant 65 ans dans un pays comme la France où l'espérance de vie se situe entre 77

et 84 ans. C'est donc la première cause directement évitable, en ne fumant pas ou en arrêtant de fumer. Il faut aussi que chaque acteur de la santé s'inscrive dans cette démarche d'arrêt du tabac. Les médecins, dentistes ou sages-femmes doivent pouvoir demander à leurs patients s'ils fument, et, si c'est le cas, s'ils veulent

arrêter afin de leur apporter une aide. Enfin, la baisse de la consommation du tabac en France n'est pas suffisante. En plus des actions pour prévenir le tabagisme et accompagner ceux qui veulent arrêter, il faut une nouvelle hausse du prix du tabac pour réduire le nombre de fumeurs ». www.ligue-cancer.net



santézen

Agglorama Comme dit la sagesse populaire, « Si ça ne fait pas de bien, au moins ça ne fait pas de mal »

Agglorama Comme dit la sagesse populaire, « Si ça ne fait pas de bien, au moins ça ne fait pas de mal ». Évidemment, Sandrine Chastagnet qui propose à Bordeaux-Caudéran, des cures de luxopuncture affirme que cette nouvelle pratique procure tout un tas de bienfaits, sur le corps, la peau, l'esprit. A voir. La luxopuncture est réalisée grâce à un appareil qui diffuse, via un stylet à bout rond, des faisceaux infrarouges sur des points d'acupuncture. Plus besoin d'aiguille, de laser. C'est indolore et sans risque médical. La luxopuncture peut aider à maigrir, soutenir une femme en période de ménopause, participer au rajeunissement du visage et à la relaxation. Autre bienfait mis en avant, l'aide à l'arrêt du tabac. Sandrine Castagnet après une formation initiale de juriste a préféré s'intéresser au corps et au

bien-être. Elle a obtenu un CAP esthétique, tout en travaillant pendant dix ans dans la médecine chinoise. Massages et reflexologie plantaire n'ont plus de secret pour elle. Elle poursuit sa formation personnelle tout en ouvrant un espace dans son appartement, dédié à la luxopuncture. Il existe à Bordeaux, environ 17 lieux où l'on peut essayer cette méthode, puisqu'elle est distribuée désormais par Power Plate, les plateformes censées muscler le corps sans transpirer. Les kinés, les médecins, les centres d'esthétique et de sport proposent cet appareil. Aide à dormir Sandrine commence à recevoir une clientèle solide. La demande la plus forte tourne autour du stress et de l'arrêt de la cigarette. « Les gens viennent lorsqu'ils ont tout essayé, que rien n'a marché. Je suis un peu la solution de dernier recours. Avec ma

formation autour de la médecine chinoise, même si je ne suis pas thérapeute, je peux apporter un soutien supplémentaire. Une écoute en tous les cas, c'est très important. Le corps et l'esprit sont très liés, la dépendance signifie quelque chose, à nous d'y réfléchir en même temps que l'on traite par infrarouge l'accoutumance au tabac. » Isabelle Castagnet Contact : 05 33 48 49 81 ou www.luxomed.com.

LOUHANS-CHÂTEAURENAUD

COMMERCE. Deux nouvelles enseignes viennent d'ouvrir au public.

Lanouvelleviedelarued'Alsace

Avec deux nouvelles enseignes qui viennent d'ouvrir leurs portes, le commerce de la rue d'Alsace retrouve un second souffle.

L'ancien site du garage Uny a changé de look. Le pas de porte n'est pas resté longtemps vide et sans activité. Sur 150 mètres carrés au sol, on trouve désormais « Power Plate, Reflet de soi » avec Brigitte Guérin spécialiste du conseil en images avec relooking personnalisé.

Si le power plate s'identifie au renforcement musculaire, chacun pourra pratiquer le sauna infra-rouges, ainsi que l'aviron ou muscle partout, sans oublier la luxopuncture synonyme d'amincissement et qui apporte un coup de pouce pour arrêter le tabac.

Le sun-flash avec bronzage instantané, une bonne cure de relaxation, de quoi retrouver une forme olympique. L'enseigne est ouverte entre 12 et 14 heures sur rendez-vous. Il y a par ailleurs un site internet à disposition « www.refletde-soi.fr ».

De la ligne à la beauté

A deux pas de l'enseigne de Brigitte Guérin, un autre commerce s'est installé : « Tatoon-Art » de Nathalie Chautard.

Ici, place est faite aux activités du tatouage, du maquillage permanent, tandis qu'une personne de Lons-le-Saunier, Annabelle de la boutique « Arts métalliques » intervient régulièrement 1 fois par mois.

Après avoir transféré son ancienne société qui avait pignon sur rue aux Bordes, Nathalie a mis aux normes d'hygiène 2010 un local technique destiné à conditionner le matériel, ainsi que deux salles de tatouage, l'une pour les soins du visage, l'autre pour le corps.

Ça bouge du côté des commerces. S'il est une artère du centre ville qui retrouve du sang neuf, c'est bien la rue d'Alsace. En l'espace de quelques mois, plusieurs enseignes ont été créées. Le studio Pilates dans l'ancien magasin de cordonnerie de Jean Duc, « Sports meca passion» d'Isabelle Mathy dont le magasin recèle de tee-shirts et

de modèles réduits, plus précisément pour les sports mécaniques. « Bébébouille » avec toute une gamme d'articles de puériculture et de jouets, ainsi que les enseignes de Brigitte Guérin et Nathalie Chautard. La structure débouche également sur une salle destinée à des soins plus esthétiques, lumière pulsée pour épilation, système laser pour amincissement. Le commerce est ouvert tous les jours, sauf mercredi et dimanche 9 à 12 heures, 14 à 18 heures.

Avec l'ouverture de ces nouveaux commerces, la rue d'Alsace retrouve un second souffle de vie.

SYLVAIN MICHEL

FEMME

GROSSESSE

SANTÉ

GYNÉCO

NUTRITION/MINCEUR

PSYCHO/SEXO

BELLE ET EN FORME

FORUM

C'est fréquent à...

Classez la tranche d'âge qui vous concerne :

25-35 ANS

- Fatigue
- Règles
- Mycose
- Tabac
- Thyroïde
- Accouchement
- Sein
- Cernes

top 10 femme

- Allergie alimentaires
- Cheveux
- Cystite
- Migraine
- Nausées
- Ostéopathie
- Psoriasis
- Rides
- Sein
- Spasmodie

Annonces Google

Comprendre La Ménopause

La Ménopause et ses effets sur la Peau expliqués par un Gynécologue !
Loreal-Paris.fr/Meno

BELLE ET EN FORME



© Top santé

BOOSTEZ VOS HORMONES AVEC LA LUXOPUNCTURE

La luxopuncture est une nouvelle technique sans aiguille ni laser, qui agit en douceur par faisceau infrarouge sur notre système nerveux pour nous rendre le sommeil, comme nos cernes ou effacer les kilos en trop. Le bonheur en somme...

SOMMAIRE :

1. LES BIENFAITS DE LA LUXOPUNCTURE
2. LUXOPUNCTURE ET KILOS EN TROP
3. LUXOPUNCTURE ET ARRÊT DU TABAC
4. LUXOPUNCTURE ET STRESS
5. LUXOPUNCTURE ET LIFTING NATUREL
6. LUXOPUNCTURE ET TROUBLES DE LA MÉNopause

Les bienfaits de la luxopuncture

Selon la médecine chinoise, l'énergie circule dans le corps le long des méridiens, lesquels sont parcourus par des points réflexes, également nommés points d'acupuncture, qui sont de véritables terminaisons nerveuses reliées à notre système nerveux végétatif. Or celui-ci commande de nombreuses fonctions inconscientes comme le système hormonal, l'appareil digestif, le système respiratoire, le système cardiaque...

Notre équilibre psychique et psychosomatique résulte en grande partie du bon fonctionnement de notre système hormonal, qui produit trois hormones essentielles : l'endorphine, l'hormone du bien-être, la sérotonine, l'hormone du bonheur et la dopamine, l'hormone du désir. Et face aux agressions du quotidien (stress, mauvaise alimentation, fatigue, tabac...), ce système hormonal se déprime, entraînant des troubles tels anxiété, compulsions (nourriture, tabac, alcool...) et tensions comme troubles du sommeil, migraines, cervicalgies ou maux de ventre.

Technique douce et indolore, la luxopuncture soulage grâce à son faisceau infrarouge qui provoque un transfert d'énergie entre les photons du rayonnement et les terminaisons nerveuses du point réflexe. Cette stimulation, en envoyant un message au système nerveux végétatif contribue à rétablir l'équilibre hormonal et diminue les troubles subis.

Diana Béraud
Dernière mise à jour : 07 Octobre 2009

← précédent | suivant →

DONNEZ UNE NOTE À CET ARTICLE /20 OK



• INDEX GLYCEMIQUE
• MAIGRIR PAR LIPOSONE
ACCÉDEZ À LA COMMUNAUTÉ

Publicité

Vous accompagnez un proche malade...

PERDEZ VOTRE CELLULITE avec efficacité, plaisir et sérieux



vrai faux

LE MONŌ C'EST DE L'HUILE DE COCO

VRAI FAUX

VOTEZ



CALCULEZ VOTRE IMC INDICE DE MASSE CORPORELLE

BEAUTE-SANTÉ

Féminin

BEAUTÉ & SANTÉ

Nouvelle formule

Séduire
au naturel

SANTÉ BIO
Les bienfaits
de la cure détox

SOIN DU VISAGE
*Lifting mode
d'emploi*

**SEXE &
PSYCHO**
*L'amour
et la vie
en couple*

COIFFURES
Les nouvelles
tendances

Dossier spécial

Mincir en beauté

Lafont
presse

MODE
Le style
Monica
Bellucci

*Dossier
spécial
thalasso,
balnéo,
spa...*

Michelle
Obama
habillée par
Paule Ka



**Des confiseries ?
Oui, mais sans sucre !**

Inimaginable et pourtant il existe ! www.gourmandises-light.com est le premier magasin en ligne spécialisé en confiseries sans sucre. A vous les bonbons, chocolats, gâteaux, snacks et préparations de toutes sortes qui ne contiennent aucun sucre mais des édulcorants pour la plupart. Se faire plaisir de temps en temps, sans trop de calories, c'est vraiment génial !

Toutes les gourmandises sans sucre sur www.gourmandises-light.com



Tabac : Arrêter avec la Luxopuncture

En rééquilibrant le système hormonal (endorphine et dopamine), la Luxopuncture apporte, dans un premier temps, bien-être et apaisement

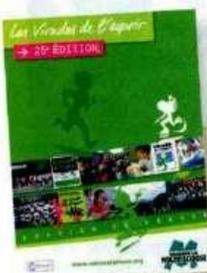
PHOTOS.COM
à fumeur pour l'aider à diminuer l'envie de fumer, tout en agissant sur les symptômes de sevrage (anxiété, irritabilité, excès d'appétit). Dans un second temps, elle atténue l'irritation de la sphère ORL (sinus, papilles gustatives, gorge...) causée par la fumée de cigarette. La cure dure moins d'une semaine et la technique est 100% naturelle, sans produit et sans médicament.

Cure de 3 à 5 séances consécutives puis 3 mois de suivi au prix de 250 €. Liste des praticiens sur www.luxopuncture.com, rubrique « Où pratiquer ? » ou sur www.luxomed.com

**Amincissement :
Arrivée du ML 36**

La nouvelle méthode de modelage ML 36 permet d'affiner visiblement sa silhouette en moins d'une heure. Le résultat obtenu est la combinaison de trois techniques mondialement reconnues : ultrasons, électrostimulation, drainage veineux et lymphatique. A noter que cet appareil est uniquement utilisé par des professionnels de santé.

Pour connaître le praticien équipé du ML 36 le plus proche de chez vous : Tél. : 04 67 27 48 89. En savoir plus sur www.vivaltis.com



Rendez-vous aux Virades de l'Espoir

Pour transformer 25 ans de Recherche en nouvelles thérapeutiques, rendez-vous est donné le dimanche 27 septembre 2009 pour la 25^e édition des «Virades de l'Espoir». La mucoviscidose est une maladie grave qui touche en France 6 000 patients. Cette manifestation annuelle est à l'origine de progrès importants, notamment en matière d'espérance de vie des malades : 47 ans pour les enfants qui naissent aujourd'hui contre 7 ans en 1965. N'hésitez donc pas à participer et à faire un don !

Pour faire un don, se renseigner ou participer : Tél. : 01 40 78 91 91 ou www.vaincrelamuco.org

A la découverte de l'hémophilie

L'hémophilie touche 5 000 personnes en France et on compte environ 60 nouveaux cas tous les ans. Pour mieux comprendre cette maladie du système sanguin qui touche plus les garçons, voici un DVD éducatif édité par



Wyeth Pharmaceuticals, laboratoire spécialisé dans la Recherche et le développement de traitements de l'hémophilie.

Pour en savoir plus : www.wyeth-hemophilie.com

COSMOPOLITAN

OCTOBRE 2009

2€
PRIX SPÉCIAL

Préliminaires

**Ça j'aime : un peu,
beaucoup...**

**CHEVEUX
DE STAR !**

- * **Test : vos cheveux
sont-ils heureux ?**
- * **Le top 10 des plus
beaux cheveux**
- * **Nos meilleurs
secrets de brush**

22 idées pour mettre

**TOUT LE MONDE DE
BONNE HUMEUR**

**Spécial mode
60 pages
Toutes les
tendances
et ce qu'en
pensent les
hommes**

**Peut-on
aimer en
restant
soi-même ?**

**J'ai testé
la girly attitude**

**Eva Longoria
star et fée à la fois**

T 01413 - 431 - F: 2,00 €



www.cosmopolitan.fr



7 solutions antistress

TROP STRESSÉE, JE DORS MAL, JE SUIS ANXIEUSE, FATIGUÉE ET IRRITABLE. STOP!

Par Fabienne Lagoarde

1. Le magnésium

Cet élément minéral joue un rôle de régulation dans le sommeil et l'humeur. On peut en faire le plein facilement avec : **Des eaux minérales** (Hépar, Contrex, Badoit, Quézac). **Des aliments** : chocolat noir, banane, lentilles, céréales complètes, fruits oléagineux (amandes, noisettes...). Ou, moins caloriques : les légumes verts. **Des compléments alimentaires** (Granions de magnésium, EA Pharma; D-Stress, Synergia; Magnésium + vitamines B1, B2, B6, Vitarmony).

2. La respiration

En cas de « boule au ventre » : inspirer lentement (pas à fond) par le nez en gonflant l'estomac, puis expirer par la

bouche. Plusieurs fois. On doit sentir son ventre. Le travail du diaphragme agit sur le nerf vague, régulateur qui entraîne illico ralentissement cardiaque et détente musculaire.

3. La réflexologie plantaire

Avec 7 200 terminaisons nerveuses chacun, nos pieds sont connectés à chaque partie du corps. Grâce à des pressions ciblées, on libère les tensions nerveuses. En confiant ses pieds à un pro (reflexologie-institut.fr) ou en s'initiant à l'automassage (« Shiatsu et Réflexologie pour les Nuls », éd. First; « Réflexologie pour tous », Marabout Pratique).

4. L'aromathérapie

Les huiles essentielles, stars de l'antistress ? Lavande, néroli, ylang-ylang. À utiliser avec un diffuseur, en roll-on, en spray, en huile de massage... De quoi faire baisser la pression. La lavande améliore le sommeil et l'état au réveil, et l'orange douce fait baisser l'anxiété et apaise. On trouve les deux dans un spray (SOS Relaxation, Sanoflore).

5. Les infusions

Efficace, la tisane du soir pour oublier le surmenage avant de se glisser sous les draps... et se réveiller détendue. Le top : la mélisse, à déguster avec lavande (Action Destress Soins & Nature, La Tisanière), verveine (Tisane Bio du soir, Sanoflore) ou bergamote (Forté Bio Stress, Forté Pharma).

6. Les Fleurs de Bach

Il y a presque cent ans, le Dr Bach a mis au point 39 remèdes floraux influant sur nos états émotionnels. Contre le stress, il y a le célèbre Rescue Remedy, mais aussi Cherry Plum ou Elm. Pour choisir l'essence la plus adaptée, aller sur fleursdebach.com (en pharmacie et parapharmacie).

7. La phytothérapie

Une cure de gélules aux extraits naturels de Passiflore, Aubépine ou Valériane, et on est sûre d'être plus relax (Elusanes, en pharmacie).

À lire : « 100 réponses sur le stress », éd. Tournon.

ET AUSSI

→ LA LUXOPUNCTURE

Cette technique s'appuie sur les principes énergétiques de la médecine chinoise. Ça ressemble à l'acupuncture, sauf que c'est un faisceau infrarouge qui stimule les points réflexes antistress. Une séance par semaine pendant un mois et demi (250 € la cure), www.luxopuncture.com.

→ LA RHODIOLA ROSEA

Utilisée par les cosmonautes russes, cette plante de Sibérie favorise l'adaptation de l'organisme afin qu'il gère « physiologiquement » sa réponse au stress et reprenne le dessus face aux événements négatifs. (Bien-Être Déstressant, Oenobiol; Arkogélules Rhodiorelax, Arkopharma).

→ LA CABINE DE RELAXATION

Un fauteuil massant, des lunettes relaxantes, un diffuseur d'oxygène mélangé à des huiles essentielles, de la musique douce, un système de pressothérapie sur les pieds : on s'allonge et hop ! une demi-heure plus tard, on ressort zen comme jamais ! (25 € les 30 minutes. Adresses sur vistabulle.com).

côté bébé

Le magazine santé et bien-être du tout-petit

PRIX MINI
2,90 €

Mode

La school attitude

Nutrition

Il découvre les fruits !

**Obésité infantile,
comment lutter ?**

Santé

- Médecines douces pour un bon sommeil
- Vaccins, son passeport santé
- Zéro carie pour bébé !

Équipement

Le siège auto qu'il vous faut
Pourquoi acheter quand on peut louer ?

Anti-poux
On les choisit écolo !

BISPHENOL A

Quels risques pour mon enfant ?

L 14680 - 13 - F - 2,90 € - RD



Retrouvez la ligne après bébé

Si vous êtes motivée, cette nouvelle pratique dont on parle de plus en plus vous fera retrouver votre silhouette et votre sourire. La motivation est nécessaire car qui dit amincissement, dit aussi rééquilibrage alimentaire. Il paraît difficile de continuer à se goinfrer et de vouloir rentrer dans son 38 d'avant la grossesse, même avec la médecine traditionnelle chinoise.

Acupuncture sans aiguilles

Pendant la séance de 30 minutes, le praticien applique un drôle de stylo sur les points à stimuler sur les zones énergétiques dans l'oreille et sur le corps jusqu'aux doigts de pieds. Tout à fait indolore, c'est un faisceau infrarouge qui stimule les terminaisons nerveuses du point réflexe en lieu et place de l'aiguille. Cela agit sur le système nerveux

végétatif et sur l'équilibre hormonal, ce qui diminue les dépendances alimentaires mais aussi le stress. Selon les kilos à perdre, les cures vont de 6 à 20 séances environ.

Les efforts nutritionnels à fournir

Ils durent seulement un mois. Au menu : six jours de détox avec un vrai petit-déjeuner (œuf ou jambon + pain), une soupe détoxifiante aux légumes pour les autres repas. Ensuite, quatre semaines sans féculents sont nécessaires. Après, avec l'aide d'un livret avec des recettes saines très variées, il est conseillé de se remettre à cuisiner pour équilibrer vos repas et choisir parmi vos aliments préférés. ■



Le témoignage d'Audrey

Maman d'Angel, 6 ans et Jahan, 2 ans

« Suite à mes deux grossesses, j'ai pris en tout 33 kilos que je n'arrivais pas à perdre. Je mangeais n'importe quoi, je buvais un litre de coca par jour. Un an après le deuxième accouchement, il fallait que je me reprenne en main, être autre chose qu'une maman, mais j'avais besoin d'aide. C'est mon médecin généraliste qui connaissait de bons résultats avec cette méthode qui m'a conseillée. J'ai trouvé une praticienne très pédagogue qui a su me coacher. Dans son institut personnel à domicile, j'ai fait seulement 13 séances et au bout des six premiers jours, j'avais perdu trois kilos. J'ai perdu ensuite 15 kilos en trois mois en modifiant mon alimentation et surtout, en réapprenant à cuisiner. J'ai continué à fondre jusqu'au 4e mois et maintenant, j'ai retrouvé mon 38 et je sais rééquilibrer mes excès par moi-même ! »



Combien ça coûte ?

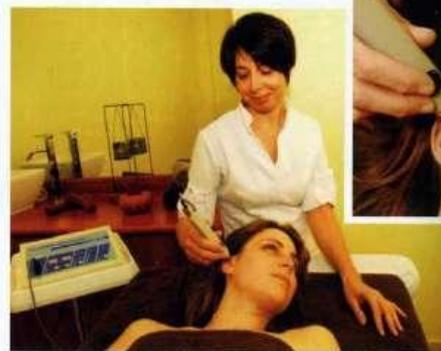
250 € pour perdre 5 kilos, 450 € 10 kilos et 750 € pour un objectif de 20 kilos.

Qui contacter ?

Des centaines de centres, spa et praticiens à travers la France proposent des cures Luxomed, www.luxomed.com, rubrique luxopuncture « Où pratiquer ».

50 Côté bébé

Programme minceur



au spa Evyann

Dans cet institut du 15^e arrondissement, Evelyne Chevalier coache votre remise en bonne forme grâce aux points d'acupuncture Luxomed mais pas seulement : elle propose d'autres soins amincissants tels que des massages manuels palper-rouler très efficaces pour dégonfler et des enveloppements aux algues et aux huiles essentielles mitonnés dans le cocoon spa jet. Le tout truffé de bons conseils et de bienveillance. À noter aussi le salon de coiffure à l'intérieur du spa.
Spa Evyann : 77, rue Blomet, 75015 Paris,
tél. : 01 40 43 91 05, www.spa-evyann.fr

côté santé

4 MASSAGES
pour se faire vraiment
du bien !

UN LIFT SANS CHIRURGIE :
ça remonte le moral !

Grippe

Booster son immunité avec
les médecines douces

**LE FROTTIS : UN EXAMEN
QUI PEUT VOUS SAUVER LA VIE !**

VERTIGES
QU'EST-CE QUE ÇA CACHE ?

Ne laissez pas traîner
LA TOUX

Couper court
AUX FRINGALES !

ALGUES au menu !
De vraies bombes
nutritives

**Faites
Votre check-up
MINCEUR**

*Tout ce qu'il faut savoir
pour réussir son pari minceur*

L 13310 -4- F. 2,80 €



Objectif *lifting*, sans chirurgie !

Aujourd'hui, inutile de passer par la case bistouri pour combattre la gravité. Machines, gym faciale, cosmétiques high-tech... nous remontent l'ovale et le moral !

Sophie Goudier

Infra-rouges et points réflexes

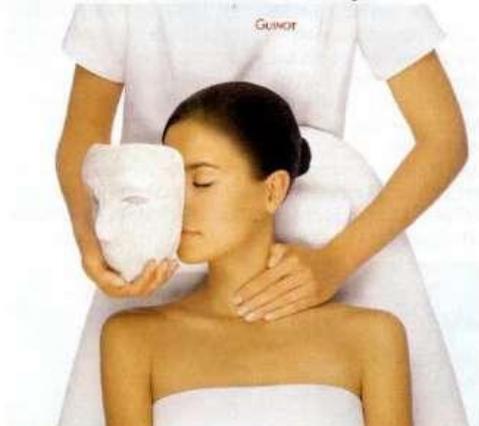
La luxopuncture consiste à stimuler les points réflexes, tout comme l'acupuncture, mais sans aiguilles, juste à l'aide d'un petit faisceau infra-rouges. Vous l'avez compris, avec cette méthode, on va aller chatouiller notre cible préférée, les fibroblastes, de façon totalement naturelle pour qu'ils se remettent au travail. Ils tourneront à plein régime après une petite dizaine de séances pour un ovale redessiné et des traits reliftés. Bonus, le traitement calme le jeu chez les peaux sensibles et réduit les rougeurs et comme il est très doux il agit sur le contour de l'œil pour drainer les poches sous les yeux et atténuer les cernes. Selon les protocoles, 8 à 10 séances de 30 minutes à raison d'une ou deux séances par semaine, puis une séance d'entretien tous les deux mois.

À partir de 300 € la cure complète, 45 € la séance. Pour trouver le praticien le plus proche de chez vous : www.luxomed.com

2 Je reste ferme à l'institut !

100 % dédié à la fermeté et à la jeunesse de la peau ce soin fait merveille pour stimuler la production de collagène et d'élastine en profondeur. Trois étapes : on renforce la peau avec l'application du Concentré Pro-Collagène, puis, pose d'un masque chauffant thermique pour booster la pénétration du collagène. L'esthéticienne termine avec le sérum anti-âge et des effleurlements doux et remodelants. À la fin test du miroir... l'ovale est redessiné, les rides et les marques de fatigue envolées !

Soin Liftosome au Pro-Collagène Guinot de 51 à 65 € les 45 minutes. Tél. : 01 44 55 55 00 et sur www.guinot.com



Coup de pouce ?

Formulés à base d'éléments naturellement constitués du derme, ces compléments alimentaires agissent au niveau des fibres d'élastine et de collagène. Patience, il faut au minimum trois mois pour commencer à voir des résultats.

Relâchement Cutané Génobioïl Femme 45 + 17,50 € les 30.
 ImeedenTime Perfection, 55 € les 60. Anti-Âge Fermeté Innéov, 23,40 € les 40. Deux capsules par jour pendant trois mois minimum.

3 Je mets la loi de l'attraction universelle au défi !

Lutter contre le relâchement sans piqûres ni bistouri c'est possible avec certaines crèmes. Même si elles n'agissent pas à la vitesse d'une canule, les labos ont réussi à mettre au point des molécules qui arrivent à regonfler les tissus de l'intérieur, à défroisser la peau et à restructurer ses fondations... Le dernier challenge ? Redonner aux cellules le fonctionnement optimal d'une peau jeune grâce à leur mise en tension ! Pour cela, chaque marque a sa recette.

Fidèle à sa technique de polyfractionnement, Chanel remet les fibroblastes en tension et agit en 3D avec l'élémi PFA, un extrait de résine végétale. Capable de stimuler la production de tensines, protéines d'ancrage, cette crème high tech booste la production de collagène VII et restaure la fermeté et le volume de la peau. **Crème de Jour Lift Fermeté SPF 15 Ultra Correction Lift Précision Chanel 105** €les 50 ml.

Ce cosmécuteutic canadien renferme le complexe Regen-16 pour traiter les principales causes du vieillissement et décrypter notre code jeunesse. Associé à 13 autres actifs de pointes, il stimule la synthèse du collagène et gomme nos rides. À glisser sous sa crème matin et soir : **Sérum Intégral Correctif Anti-Rides et Fermeté IDC MC 79** €les 30 ml. Chez Parashop.

L'expert en injections nous propose un sérum suractif. Formulé avec le fameux complexe poly-revitalisant NCTF, complexe star de la marque, (56 actifs + de l'acide hyaluronique et du rétinol encapsulé), le matelas cutané se regonfle et on note test à l'appui, 256 % de redensification collagénique en sup ! **Sérum Anti-Âge Absolu Filorga**, 49 €les 30 ml.

Associant l'expertise chirurgicale à celle des kiné, il agit comme une gymnastique passive du visage. À chaque passage des roulettes à picots, il revitalise la peau en profondeur en stimulant 40 points de pression ! Côté formule, l'association Pro-Rétinol A et Vitafibrine s'active à remailler la peau en surface et à densifier en profondeur. On ne le lâche plus ! **Revitalift Système Pro Recontourant, L'Oréal Paris**, 20,74 € les 7,5 ml x 2.

Son secret ? Du L-Bifidus pour restaurer le taux d'hydratation et diminuer la sensibilité cutanée, de la vitamine CG antiradicalaire et du Palmitate de Rétinyle pour stimuler la production de collagène et d'élastine. Super efficace, toutes les peaux l'adoptent ! **Soin de Jour Revitalisant Fermeté, Mixa Expert Peau Sensible**, 10,49 €les 50 ml.

Pour éviter la dégradation des fibres de soutien, ce sérum possède une formule anti-radicalaire révolutionnaire, un vrai bouclier contre les agressions des UV et de la pollution. Sa haute concentration en vitamine C stable protège les fibres de collagène et assure une bonne hydratation. À utiliser préventivement en cas d'expositions au soleil répétées ou aux premiers signes de relâchement. **Sérum C25 de DermaCeutic**. 36 € www.dermaceutic.fr



VOTRE BEAUTÉ

Novembre 2009

BOOSTEZ VOTRE CERVEAU

Programmes
sur mesure
pour neurones
ramollos

NOUVEAUX IMPLANTS

Des seins
hyper sexy
plus vrais
que nature

MAKE UP

L'ŒIL, DE CHAT
EN 5 ÉTAPES

BACTÉRIES, VIRUS

4 pros au chevet
de votre immunité

PULPEZ, ROULEZ MASSEZ

J'ai des rides, moi ?

À GAGNER
une semaine
de thalasso pour
deux personnes

**300
CADEAUX
BEAUTÉ**
d'une valeur
totale de
22 900 euros

Plus jeune plus longtemps

La vérité sans fard sur 25 crèmes
antirides testées à l'aveugle

Les incroyables découvertes
mondiales sur les actifs anti-âge

M 06402 - 828 - F: 3,00 €



MASSEZ PULPEZ ROULEZ

Tous les moyens sont bons pour faire peau fraîche et ferme, et surtout les plus simples. Petits accessoires de stimulation manuelle à utiliser avant sa crème de jour, ou cures intensives en institut par des pros de l'anti-âge ? On a choisi : on fait les deux !

Par Yasmine Meurisse

Il y a un an à peine, Patricia Pineau, directrice de la communication de la recherche L'Oréal, nous confiait : « On saura bientôt augmenter l'efficacité d'une crème anti-âge ou antitaches avec du froid, de la chaleur, ou une source lumineuse de faible énergie. » C'est en partie fait, comme le montrent les nombreux petits accessoires de stimulation pour le visage apparus récemment. Initiée par les techniques dermatologiques, cette nouvelle cosmétique « instrumentale » repose sur une synergie toute simple : on combine les effets mécaniques d'un appareil aux effets cosmétiques d'un soin pour booster son efficacité. Mieux, on sait aujourd'hui que toute stimulation effectuée sur la peau, en surface, « résonne » en profondeur sur les cellules responsables de la production de collagène et d'élastine, améliorant densité et élasticité. Du simple glaçon appliqué sur le visage chaque jour dans sa salle de bains au très technique palper-rouler effectué en institut, tous les stimuli sont bons pour densifier le tissu cutané. Masser, palper, rouler : un réflexe judicieux à adopter dès 30-35 ans pour chasser la fatigue du visage, faire monter le rose aux joues et repousser l'apparition des rides aux calendes grecques. Besoin de raffermir l'ovale du visage, d'atténuer les poches, de retendre le cou ? Les quinquas mettront toutes les chances de leur côté en démarrant un traitement d'attaque en institut, dont elles entretiendront les résultats à domicile avec ces mêmes petits complices de la fermeté.

TOUTE STIMULATION DE LA PEAU, EN SURFACE, "RÉSONNE" EN PROFONDEUR SUR LES CELLULES RESPONSABLES DE LA PRODUCTION DE COLLAGÈNE ET D'ÉLASTINE.

70 • VOTRE BEAUTÉ

LE FROID, ÇA CONSERVE

Version « roots ». Plonger son visage dans une bassine de glaçons, c'était le secret fraîcheur des icônes hollywoodiennes. Nous, on se contentera d'en passer un sur sa peau pour profiter de l'effet décongestionnant et tonifiant, le froid entraînant une vasoconstriction des vaisseaux superficiels et des pores. Bien, au réveil, pour lisser les poches qui se forment pendant la nuit et raffermir les paupières. Parfait aussi pour resserrer les pores des peaux mixtes et grasses et améliorer la tenue du maquillage.

VB AIME. Le naturel confondant de la méthode.

Version sophistiquée. Le Cryo-Tenseur du **Pr Christine Poelman (3)** produit un froid à 4° C qui décongestionne et raffermi. **Comment l'utiliser ?** L'appareil branché sur le secteur, appliquez la partie métallisée froide sur la peau en la déplaçant par pressions sur le visage et le cou. Comptez trois minutes pour le traitement des poches, six pour l'ensemble du visage.

Combien ça coûte ? 174,90 €, au Club des Créateurs de Beauté (www.ccb-paris.com).

VB AIME. Magique pour se « refaire une tête » à toute vitesse, en fin de journée, même sur visage maquillé.

LA ROULETTE, ÇA DRAINE

À la maison. Toujours copiée, jamais égalée, la roulette Stimuloval signée **Jeanne Piaubert (4)** réalise une véritable gym douce de la peau. Ses picots coniques en élastique souple activent la microcirculation sanguine, favorisant ainsi la pénétration des actifs des soins appliqués ensuite. Les pressions alternatives stimulent également la circulation lymphatique pour drainer les toxines et éliminer les gonflements. Sans oublier l'effet raffermissant et remodelant sur les muscles peauciers.

Comment l'utiliser ? Une à deux fois par jour sur peau propre et sèche, déplacez le stimulateur quatre à six minutes sur le visage, le cou et le décolleté selon la gestuelle indiquée. Puis appliquez votre soin quotidien. L'épiderme est plus frais et plus rose. Pour des effets plus importants, comptez un mois d'utilisation quotidienne, le temps d'un renouvellement cellulaire complet.

Combien ça coûte ? 33 €. Renseignements au 01 53 77 55 55 ou sur www.jeannepiaubert.com.

VB AIME. Idéale le matin pour avoir un joli teint et le soir pour défatiguer et préparer la peau au soin de nuit.

En institut. Inspirée de la médecine traditionnelle chinoise, la luxopuncture stimule les points réflexes du visage au moyen d'un rayon infrarouge. Une chaleur douce draine la lymphe, libère les toxines, supprimant ainsi les gonflements et atténuant les cernes. Elle agit aussi sur les fibroblastes qui produisent le collagène et l'élastine et crée un effet lifting. Ressentis dès la première séance (30 min), les résultats ne s'installent durablement qu'à la troisième et quatrième séance. Huit sont préconisées (deux la première semaine puis une hebdomadaire).

Combien ça coûte ? 270 € les six séances. Spa Evyann, 77, rue Blomet, Paris 15^e, tél. 01 40 43 91 05.

VB AIME. Le côté déstressant de ce traitement qui redonne vigueur aux contours du visage.



Années lumière

Calibrés au *nanomètre* près, des RAYONS lumineux nouvelle GÉNÉRATION propagent le juste FLUX de photons sur la bonne CELLULE. Diodes à RAJEUNIR, faisceaux ANXIOLYTIQUES et acupuncture infrarouge... Le TOP des ondes de CHOC.

Par THÉODORA ASPART. Photographie KATJA RAHLWES. Réalisation MÉLANIE HUYNH.

La luminothérapie anti-âge, un épiphénomène ? Sûrement pas, quand on sait que L'Oréal a récemment lancé le plus grand programme de recherche jamais engagé sur la question. « On connaît bien les effets de certaines ondes sur la peau, mais une vaste partie du spectre reste à explorer, indique Patricia Pineau, directrice de la Communication scientifique du groupe. Nous allons passer au crible, une à une, toutes les longueurs d'onde, car les applications cosmétiques de la lumière semblent innombrables. » Exemples de pistes pour le futur ? Le nettoyage de peau pulsé, qui consisterait à bombarder un flux de photons assez énergétique pour pulvériser les impuretés, et la photothérapie dynamique : « En clair, il s'agit de tapisser la peau de molécules photosensibles avant de l'exposer à la lumière, explique le docteur L.F., dermatologue esthétique à Nice, adepte chevronné de la luminothérapie. Pour le moment, c'est un procédé purement médical, qui vise surtout à accélérer les cicatrisations difficiles et à apaiser les inflammations, mais toutes les applications cosmétiques sont envisageables. » Surtout si on assimile la ride, là où l'activité des fibroblastes est ralentie, à une cicatrice. En attendant le Karcher photonique et les crèmes photosensibles qui remplaceraient les injections, focus sur les nouveaux rayons à rajeunir...

STIMULATEURS DERMATIQUES

633 nanomètres, ni plus ni moins, c'est, selon les créateurs de Lumière Light Therapie (dont l'appareil, un panneau tapissé de diodes lumineuses, s'est fraîchement posé chez Carlota, à Paris), le chiffre clé d'un bon rajeunissement cellulaire. En allant frapper les fibroblastes, cette longueur d'onde très précise relance la production de collagène et d'élastine pour corriger les ridules et resserrer le grain de peau. Le bon rythme : deux séances de vingt minutes par semaine pendant deux mois, puis une à deux séances d'entretien chaque mois (175 € les huit séances. Carlota, 16, avenue Hoche, 75008 Paris. 01 42 89 42 89). Mais la vraie nouveauté consiste à coupler l'exposition aux LED avec d'autres méthodes anti-âge. A Paris, le seul appareil qui jongle avec les différentes techniques se trouve chez le docteur Anne Grand-Vincent, médecin esthétique. « Avec l'ATP 38, lumière, radiofréquence,

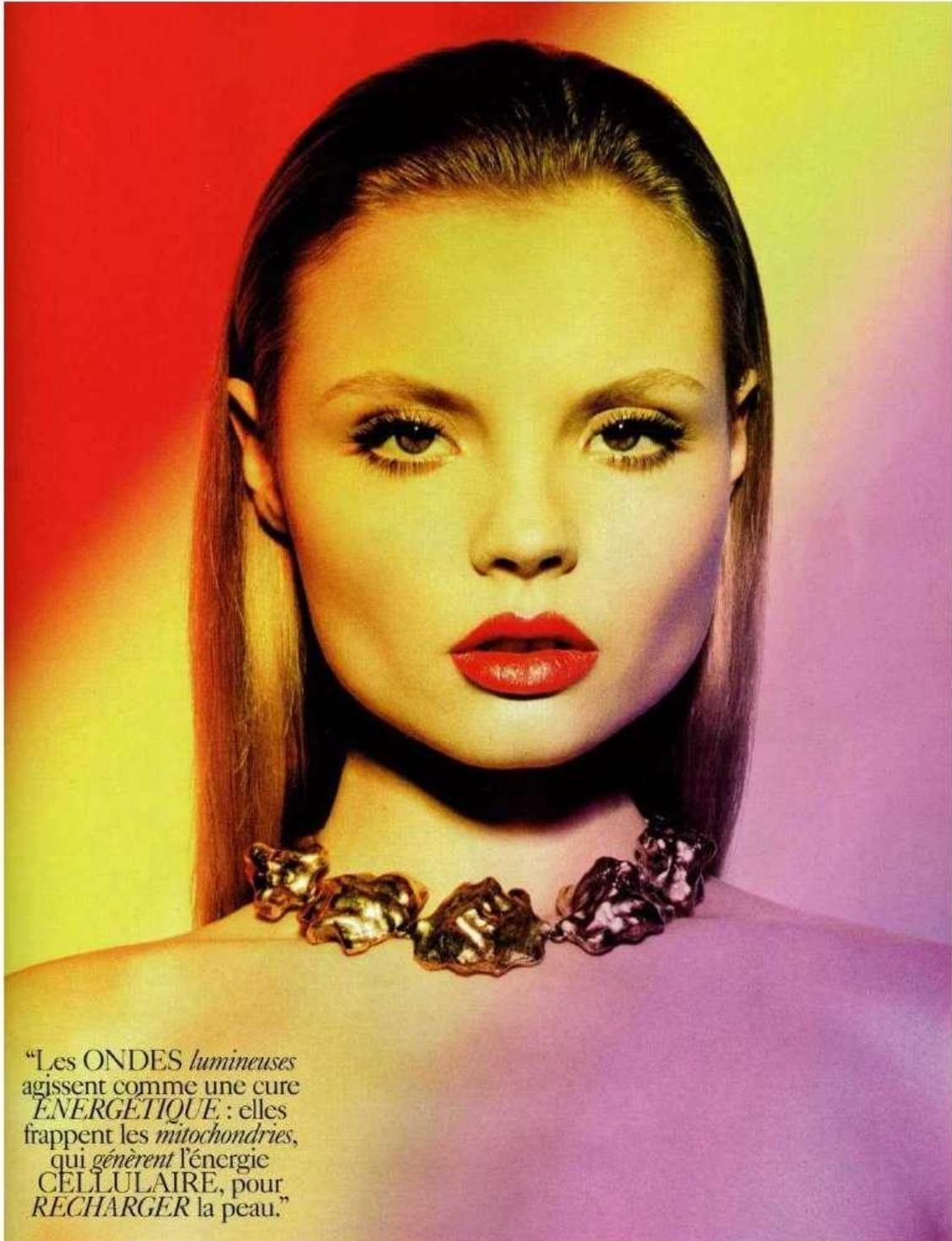
dermabrasion et cryothérapie sont réunies en une seule et même machine, explique-t-elle. En amont, la dermabrasion permet une meilleure efficacité des LED. En aval, les ondes de haute fréquence stimulent les fibres de collagène et d'élastine pour remettre la peau sous tension. Et enfin quelques points de cryothérapie sur les rides accélèrent leur disparition. » Temps estimé de la régénération : six à huit semaines, à raison d'une à deux séances (100 € chacune) par semaine.

MATELAS PHOTONIQUE

En version intégrale, le premier lit lumineux, baptisé Chromospace, vient de voir le jour. En clair, il s'agit d'une table entièrement recouverte de diodes, qui permet de traiter en une seule séance visage et corps. La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible de moduler les longueurs d'onde pour que l'un et l'autre puissent recevoir, en même temps, des traitements différents. Objectif rajeunissement total, donc, ou modulations à la carte avec une bonne stimulation des fibroblastes du visage, assortie, au choix, d'une exposition du corps à une longueur d'onde anti-insomnie, anti-vergetures, anxiolytique et, pourquoi pas, au passage, booster de libido... Durée moyenne de la séance : 30 minutes, 1 400 € la cure de 3 mois (Chromospace de MUST Leds au Centre Esthésio, 8, rue Pasquier, 75008 Paris. 01 42 66 28 56).

AIGUILLES INFRAROUGES

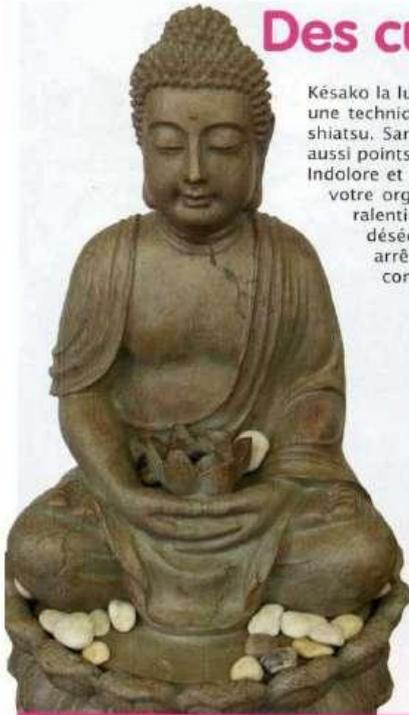
Calquée sur l'acupuncture, la luxopuncture troque les aiguilles pour un faisceau lumineux projeté sur les points réflexes. Un bombardement infrarouge qui permet de rétablir l'équilibre énergétique, d'harmoniser les taux d'hormones et d'apaiser le système nerveux. Efficacité garantie sur l'amincissement, le stress, les troubles du sommeil, bref, sur ce que traite l'acupuncture traditionnelle. Plus localement, la luxopuncture relance également la microcirculation cutanée et titille les points de commande des muscles faciaux pour lifter toute la charpente du visage. A tester en cure d'attaque d'une séance par semaine pendant deux mois (environ 300 € la cure), puis à prolonger avec une séance tous les deux mois (liste des adresses sur www.luxomed.com).



“Les ONDES lumineuses agissent comme une cure **ÉNERGÉTIQUE** : elles frappent les mitochondries, qui génèrent l'énergie **CELLULAIRE**, pour **RECHARGER** la peau.”

MAQUILLAGE ESTÉE LAUDER AVEC LE VOILE DE TEINT DOUBLE WEAR LIGHT, LE MASCARA NOIR, LE CRAYON YEUX ONYX ET LE ROUGE À LÈVRES STAY SCARLET DE LA LIGNE DOUBLE WEAR TENUE EXTRÊME. COLLIER, KARRY'O. MISE EN BEAUTÉ ROSE-MARIE SWIFT, COIFFURE ROLANDO BEAUCHAMP.

Des cures 100 % bien-être



Qu'est-ce que la luxopuncture ? Née en France, la **luxopuncture** (de lux : lumière) est une technique réflexe, à l'instar de l'acupuncture, de la digitopuncture ou du shiatsu. Sans aiguille, ni laser, elle agit en **douceur** sur les points réflexes, appelés aussi points d'acupuncture, à l'aide d'un faisceau infrarouge. Indolore et sans risque de lésion ou d'infection, cette technique contribue à rééquilibrer votre organisme aux niveaux physique et psychique et à rétablir certaines fonctions ralenties par les agressions du quotidien telles que le stress, une alimentation déséquilibrée, la fatigue, le tabac... Elle est efficace pour vous aider à **mincir**, à arrêter de fumer, à vous détendre, à retrouver un visage rajeuni avec effet lifting, comme à résoudre l'inconfort lié à la ménopause...



NOUVEAU A MONTAUBAN

Stéphanie Etienne, après 10 ans d'expérience dans les domaines du bien-être, vient d'ouvrir à Montauban, en centre-ville, un espace à l'étage, où le temps ne compte plus. Dans un lieu dédié au calme et à la sérénité, elle vous concoctera un programme de luxopuncture, avec des créneaux horaires adaptés à votre agenda.

Les résultats, évalués scientifiquement, sont saisissants :

En cure d'amincissement : près de 95 % de satisfaction, pour des personnes en surpoids de 2 à 20 kg. La cure aide à rééquilibrer votre comportement alimentaire, à réguler votre appétit, en atténuant vos fringales.

En cure de sevrage tabac : près de 90 % de satisfaction, pour 3 à 5 séances par sujet qui arrêtent définitivement. De quoi faire réfléchir tous ceux qui hésitent encore, qui ont replongé, et qui veulent s'en libérer une bonne fois pour toutes...

Inconfort de la ménopause : 90 % de satisfaction en fin de cure. Les objectifs étant d'atténuer la fréquence et l'intensité des bouffées de chaleur et des sudations, comme améliorer votre sommeil, votre humeur et votre forme. Ouf, vous allez reprendre goût à de nombreuses activités! Des prestations comme le rajeunissement du visage et la relaxation sont proposées par Stéphanie. En effet, cette technique permet de stimuler le drainage et décongestionne les tissus, permet d'éclairer le teint, atténue les poches. Elle réactive la production naturelle de collagène et d'élastine.

La note de la revue «Votre Beauté» est éloquent : 9/10 pour un effet lifting. De quoi vous convaincre immédiatement.



Centre de luxopuncture

3, rue de la République
MONTAUBAN - 05 63 92 97 25
www.luxopuncturemontauban.fr

13

Mincir grâce à l'acupuncture New-Age...



Changer nos mauvaises habitudes alimentaires sans aucune frustration par une méthode douce et relaxante, voilà une approche originale de la minceur. J'ai voulu tester la luxopuncture puisque cette philosophie s'inscrit dans une démarche holistique non agressive de prise en charge du corps et de l'esprit.

Le principe : un rééquilibrage hormonal

Notre comportement alimentaire est régi par notre système hormonal, qui produit 3 hormones essentielles : la sérotonine ou hormone du bonheur, qui influe sur l'appétit, l'humeur et le sommeil ; l'endorphine ou hormone du bien-être, qui procure plaisir, calme et sérénité ; la dopamine ou hormone du désir, qui favorise les compulsions en cas de déséquilibre. Un système hormonal déprimé, souvent fragilisé par le stress, se traduit par des dépendances alimentaires (fringales, grignotage, besoin de sucre...). On compense notre mal-être par une nourriture excessive et mal choisie. La luxopuncture va permettre d'éradiquer ces mauvaises habitudes à l'origine de nos kilos en trop.

Les séances : indolores et relaxantes

Confortablement installée sur une table de soins, dans une ambiance relaxante, le praticien stimule une trentaine de points d'auriculothérapie et d'acupuncture favorisant l'amincissement (système hormonal, lymphatique et digestif). Le faisceau infrarouge provoque un transfert d'énergie entre les photons du rayonnement et les terminaisons nerveuses du point réflexe. Cette stimulation, en agissant sur le système nerveux végétatif, contribue à rétablir l'équilibre hormonal et diminue ainsi les dépendances alimentaires.

Le traitement : adapté à la demande.

Lors du premier entretien, le praticien réalise un bilan et définit le nombre de séances nécessaires. Il faut compter environ une séance de plus que le nombre de kilos à perdre, avec un minimum de 5 séances. Un guide diététique est également remis, pour réapprendre à s'alimenter de façon saine et équilibrée. L'objectif n'est pas de maigrir à tout prix en deux temps trois mouvements ! Ici, on comprend le fonctionnement du corps et on le traite avec respect !

Les bienfaits secondaires

L'amincissement se fait naturellement et inconsciemment. Une fois le poids de forme atteint, il suffit s'une séance d'entretien mensuellement ou en cas de besoin (tensions, syndrome prémenstruel...) pour asseoir durablement les résultats. La luxopuncture agit aussi sur le stress, le sommeil et la dépendance tabagique. Une méthode douce qui a le mérite d'agir sur la cause, sans promesse miracle ! Ici, on ne maigrir pas, on se prend en charge grâce au bien-être corps & âme.

<http://www.luxomed.com/>

par stéphanie zeifoun publié dans : Beauté communauté Bien dans son corps & sa tête
ajouter un commentaire recommander

Précédent : Maquillage Bio : belle au n°

Retour à l'accueil

Suivant : Feng shui : comment neutraliser

Hotels.com

Garantie du meilleur prix.

New York 59 €

Paris 69 €

Las Vegas 32 €

Prix par chambre par nuit

Présentation

■ Blog : Madame Bien-être



■ Catégorie : Santé

■ Description : Journaliste spécialisée en beauté, forme et bien-être, on me demande souvent des conseils en la matière. Voici mes bons plans pour être belle & zen à moindre coût tout au long de l'année ! Ma différence : le Vécu ! Mon credo : privilégier l'ETRE à l'avoir... Ma proposition : un Coaching personnalisé !

■ Recommander ce blog

■ Retour à la page d'accueil

Catégories

- Beauté (24)
- Forme (15)
- Bien être (27)
- Santé (25)
- Rituels de Stars (5)
- Livres (1)
- Monsieur bien-être (5)
- Destination bien-être (1)

Articles récents

- L'Aquarejnévation : un soin du visage pour L'UI aussi !
- 24h dans la peau d'un maître zen
- Innovation épilation : l'effet glaçon !
- Parfums de Provence...
- Déclinaison olfactive autour des fleurs de Bach
- Que d'émotions pour les Fleurs de Bach !
- Zoom sur les nouvelles fragrances estivales...
- News "humanizen" : Mathieu Ricard enseigne l'art de la méditation...
- Djerba : une thalasso soleil de rêve !
- Teo Cabanel : découvrez les secrets d'un grand parfumeur

[lire complète](#)

A lire

- Mes livres
- Mes coups de cœur

Retrouvez-moi en interview

- Sur TV Tours dans l'émission Brèves rencontres
- BSC News Magazine
- Emission "Service maximum" - France 2
- Interview pour le site interview.fr

Pour en savoir plus

- Et si on se rencontrait ?

Livre d'or

- Livre d'or

[RETOUR](#)  [VOS RÉACTIONS](#) 

Vendredi 27 Mars 2009

SAINT-SEVER.

Nouvelle offre du côté des soins esthétiques



Une séance de luxopuncture. (PHOTO M. H.)

Chantal Laroche a ouvert un espace destiné aux soins par la luxopuncture, place du Tribunal. On peut y pratiquer l'amincissement, l'arrêt du tabac, la relaxation, l'effet lifting et les massages. Elle est récemment venue au Cap de Gascogne, attirée par l'accueil de la région et la convivialité des gens.

« J'ai suivi entre 1965-66 des cours à l'École technique de soins esthétiques du docteur Yvan Latour à Bordeaux. Je me suis installée assez vite à Montpellier où je suis restée une trentaine d'années, tout en complétant au fil du temps ma formation avec d'autres techniques, concepts et pratiques esthétiques, comme la luxopuncture ».

Rétablir le bien-être

C'est une technique réflexe 100 % naturelle qui peut apporter quelques objectifs importants pour le bien-être : amincissement (rétablir le bon fonctionnement des systèmes digestifs et lymphatiques), effet lifting naturel (redonner à la peau souplesse et fermeté) et relaxation (libérer l'organisme de tensions psychiques et physiques).

Sans aiguille ni laser, la luxopuncture agit de façon indolore sur les points réflexes de l'organisme (des terminaisons nerveuses reliées à notre système végétatif), certaines fonctions étant ainsi réactivées. Elle va stimuler la production d'endorphine, de sérotonine et de déopamine, les trois hormones du bien-être, va activer l'appareil digestif ou lymphatique et va réduire les tensions physiques et psychiques.

Le même protocole ou presque est suivi pour l'arrêt du tabac, l'objectif étant de rétablir le bien-être afin d'atténuer le besoin irrépressible de fumer, d'empêcher le fumeur de « craquer » et de rechuter.

Chantal Laroche associe la luxopuncture avec le massage énergétique, source essentielle de détente.

Il faut aussi mentionner le contexte très relaxant dans lequel Chantal exécute les soins : bruit d'eau et musique s'associent aux huiles essentielles pour créer une ambiance de calme et volupté.

L'opportunité de s'installer à Saint-Sever lui a été offerte par l'ouverture de Cheyan's Nails Institut.

Ouvert du lundi au samedi, uniquement sur rendez-vous (tél. 05 58 52 24 01 ou 06 63 05 13 43).

Auteur : Nina Hennebicq

Tags : [Chalosse](#) | [Santé](#) | [Médecine](#) | **[saint-sever](#)** | [Chalosse / Tursan](#)

 SUD OUEST | Vendredi 27 Mars 2009



EDITORIAUX ET TRIBUNES

BÉARN. Oloron veut sauver sa peau
[Réagir](#)

ÉDITORIAL. La politique du bouc émissaire
[Réagir](#)

PARIS-PROVINCE. Être libre, un pari solitaire
[Réagir](#)

>> Vos réactions

[Articles recommandés](#) | [Articles les + commentés](#) | [Derniers commentaires](#)

VOS ANNONCES

[Automobile](#)