

La forme sans les formes

À l'assaut des kilos

Produits cosmétiques, instituts, repas équilibrés... De nombreuses solutions existent pour éliminer les petits excès de l'hiver. Le point sur ces méthodes qui permettent de se débarrasser de quelques kilos en trop.

Agathe Jaffredo

Is sont trois, quatre voire même cinq. Nous y pensons en passant devant une boulangerie, en ouvrant sa penderie et en feuilletant la presse... Ce sont les quelques kilos qui sont lâchement venus se fixer sur notre tour de taille, nos cuisses et enfin de compte, un peu partout. Le printemps est là, l'envie de voir disparaître les petits excès de l'hiver aussi. Alors à l'attaque ! Sans pression ni régi-

me draconien, il est possible de les réduire à néant. Suivez le guide.

Trouver l'équilibre

Première règle à respecter : ne pas s'installer dans la frustration. La démarche à effectuer est de chercher la vérité entre les sensations de faim et un réel besoin de manger. Très souvent, dans les régimes, on anticipe la faim et en même temps on se sent toujours vide. Rien ne se fait durablement si on ne retrouve pas l'équilibre

Pour les excès de 10 à 15 kg

La luxoponcture est une aide apportée à la personne en surpoids afin que celle-ci rééquilibre progressivement son alimentation et parvienne à stabiliser son poids. Sans aiguille ni laser, ce procédé stimule les terminaisons nerveuses de l'organisme à l'aide d'un faisceau infrarouge. Cette technique contribue à rétablir un véritable bien-être physiologique, ralenti par les agressions du quotidien tels que le stress, une alimentation déséquilibrée ou la fatigue. Une séance hebdomadaire permet de perdre environ 3 kg par mois.

Luxomed, 12 séances de luxoponcture, 500 € environ.



MASSEZ-VOUS !

Une crème amincissante est utilisée pour les surcharges graisseuses localisées. Elle permet de lutter contre l'aspect inesthétique de la surcharge pondérale car elle affine la silhouette et raffermi les tissus. Idéalement, il est conseillé d'appliquer la crème amincissante chaque jour, matin et soir.

Ces crèmes s'appliquent toujours par massage doux et régulier pour activer la micro circulation, décongestionner les tissus et rétablir le flux lymphatique. Sachez que ces gestes sont essentiels car ils permettent d'augmenter la température cutanée, ce

qui améliore la pénétration des actifs des produits.

Commencez par placer les mains à plat sur la peau et faites des mouvements circulaires en appuyant doucement, puis de



plus en plus fort. Terminez en prenant la peau entre le pouce et l'index pour la rouler. Cette action permet d'agir en profondeur. Ce massage doit durer au minimum 5 à 10 minutes pour être efficace.

en trop !

intérieur entre la faim et la satiété car pour perdre du poids, et le maintenir, il faut manger ce dont on a envie quand on a faim.

Pour nous aider à gérer ce cruel appétit qui ne cesse de gronder, il est possible d'avoir recours à des accompagnateurs qui permettent de le réguler. On peut citer la célèbre formule de la soupe aux choux qui, non seulement, permet de perdre du poids de façon uniforme mais qui constitue également un excellent apport en fibres, grandes absentes de notre alimentation quotidienne. Mais toutes ne sont ni recommandées ni recommandables, méfiez-vous des contrefaçons ! (lire l'interview de Patrick Vincent). C'est pourquoi il n'est que trop conseillé de ne pas s'aventurer n'importe où. Si cette solution vous semble utile dans votre cas, demandez conseil à votre médecin ou à un diététicien avant d'entreprendre quoi que ce soit.

Les soins

Les crèmes amincissantes n'ont jamais réduit de dix-huit centimètres le tour de cuisse, mais elles font une peau





Solution sur mesure en institut

Pour répondre aux besoins de chacun, l'institut Villa Minceur propose un éventail de services très complet. Les spécialistes vous proposent notamment un test d'intolérances alimentaires qui permet de détecter

et d'éliminer les aliments néfastes pour votre organisme et particulièrement ceux qui favorisent la rétention d'eau et la prise de poids. Villa Minceur, test d'intolérances alimentaires, 75 € environ.

tons, la peau d'orange ou la cellulite.

Pour celles et ceux que le tarinage de crème ennuie profondément, il reste la solution "institut". Plus chère mais surtout plus efficace, elle inclut le traditionnel "palper-rouler" qui a depuis longtemps fait ses preuves en matière de soin amincissant. Ce massage permet en effet de déloger les graisses installées en profondeur, d'éliminer les

toxines et de raffermir la peau. Pour une perte centimétrique rapide et durable et voir son corps se resculpter, c'est le soin par excellence.

Cette option présente en plus l'avantage d'offrir les conseils avisés d'un spécialiste à même de vous orienter.

de rêve et un bien fou ! Leurs actions permettent d'obtenir une diminution d'un à deux centimètres en améliorant essentiellement l'aspect de l'épiderme. Préférez donc des soins ciblés pour la zone à traiter plutôt qu'une crème à appliquer des épaules aux orteils. En effet, leurs propriétés agissent sur une partie

bien précise du corps et n'ont que peu d'effets sur le reste. Apprenez aussi à correctement l'appliquer car c'est le massage qui permet au produit d'agir efficacement sur les capi-

A savoir

Si vous êtes sujet aux fringales dues au stress, essayez les méthodes qui permettent de mieux le gérer. Vous aurez moins de pulsions type fringales et reprendrez moins facilement le poids perdu.



Patrick Vincent, créateur de "Minceur Express", la formule originale de la "soupe aux choux" (prête à l'emploi)

En quoi consiste la méthode Minceur Express ?

Minceur Express

a repris scrupuleusement la recette originale de la fameuse "soupe brûleuse de graisses" employée en milieu hospitalier depuis des décennies. Elle ne fonctionne pas comme un substitut de repas qui remplace un repas par un repas moins riche. Il s'agit d'un accompagnement complémentaire aux repas, composé à 100% de

légumes et de plantes qui favorisent la combustion

naturelle des graisses, stimule le transit intestinal et réduit naturellement l'appétit. Vous devez simplement boire 2x20 cl de potage une demi heure avant chaque repas (midi et soir). Lors des repas, il suffit de suivre le petit plan d'accompagnement joint à la méthode durant lequel vous pourrez manger de tout. Et les résultats sont



visibles en 7 jours !

Quels résultats peut-on attendre de Minceur Express ?

Minceur Express est passé par une phase de tests cliniques réalisés par un laboratoire indépendant agréé par le Ministère de la Santé. Après 7 jours, ils ont démontré une perte de poids importante (jusqu'à -3,3 kg), une perte centimétrique (jusqu'à -6 cm), aucune perte de masse musculaire, et 100% d'efficacité !



Les soins à découvrir



Joli fessier

La cannelle, le gingembre, la muscade et le cassis sont ici réunis dans un soin spécialement conçu pour tonifier les fesses. Cette association gourmande bénéficie aussi des propriétés amincissantes de la caféine et de l'extrait de soja.

Bernard Cassière, gel sculpteur fesses aux Cinq-épices, 29 € environ le tube de 125 ml.

Votre coach minceur

Le réseau des Coachs Courmayeur offre une approche personnalisée et apportent une réponse adaptée aux problèmes de chacun. Tous proposent notamment des séances d'hydrojet Wellsystem, une technique associant eau et technologie qui procure des effets amincissants et thérapeutiques.

À partir de 15 € environ la séance.



Motivation !

Pour suivre l'évolution de son régime et se fixer des objectifs, cette balance propose des graphiques sur les 7 dernières pesées et affiche même des messages vous indiquant dans quelle tendance vous vous trouvez. Un régime minceur peut aussi se faire dans la bonne humeur !

Tefal, pèse-personne Tendency, 45 € environ.



À croquer

Au cours d'un régime, il n'est pas rare de voir notre épiderme faire grise mine, surtout sur les parties clés du corps ! Edel'Line contient un cocktail de plantes qui permet de galber la silhouette et d'en finir avec les capitons disgracieux.

Laboratoires Edel, Edel Line, mousse craquante anti-capitons, 50 € environ les 2 flacons de 200 ml.



Garder le moral

Parce que le massage quotidien et les soins cosmétiques

apportent un véritable bien-être, il n'est pas question de s'en priver. Ils permettent de se remettre

en contact avec soi-même et de se valoriser. Il est essentiel de faire du bien à son corps mais également à son esprit.

Le sport possède également des pouvoirs revalorisants. En sentant son sang circuler et ses muscles s'échauffer, on réanime son corps et on apprend à se le réapproprier. Ne cherchez pas à fondre grâce à une pratique sportive excessive, une ou deux heures hebdomadaires permettent de se créer une excellente échappatoire et sont amplement suffisantes pour remodeler progressivement l'apparence physique.

En quoi Minceur Express est-elle différente des autres soupes aux choux vendues sur le marché ?

Le chou est présent à plus de 50% dans sa composition. Chez la plupart de nos concurrents, ce n'est pas le cas. Il suffit de regarder la liste des ingrédients. Ils sont classés par ordre décroissant d'importance, le 1^{er} ingrédient étant le

plus important en pourcentage dans la formule. On constate alors que soit le pourcentage de légumes est faible, soit le chou a été remplacé par de la pomme de terre ou de la maltodextrine (déconseillée aux diabétiques). De plus, contrairement à notre formule, les produits concurrents contiennent bien souvent toutes sortes d'ingrédients chimiques ou autres

(conservateurs, épaississants, arômes, colorants, exhausteurs de goût...). Généralement, ces modifications sont faites pour tenter de proposer un prix moins cher. "Tenter" car, si l'on regarde de plus près le mode de préparation, il faut bien souvent deux fois plus de poudre. Au final, le produit revient plus cher... Minceur Express, 40 € environ la boîte de 30 potages.

L'AVIS DE L'EXPERT