

O B J E C T I F  
C E L L U L I T E  
E T R O N D E U R S  
À L A B A I S S E  
*On a tout testé*

*Déstocker ses bourrelets et sculpter ses courbes ne relèvent pas de la mission impossible. Des soins drainants au froid raffermissant, notre sélection de méthodes pour se tailler une silhouette plus ferme, plus fine, plus dessinée.*

**Par Carole Paufique**

## LES MACHINES HIGH-TECH

### *Les ondes antigras et anti-eau*

**LA PROMESSE** Arrivée en France il y a dix ans, la technique amincissante Bodysculptor associe champs magnétiques basse fréquence (50 Hertz) et micro-pressions drainantes. Les premiers, totalement inoffensifs pour l'organisme, entraînent une contraction musculaire imperceptible et stimulent le déstockage des cellules graisseuses. Les seconds favorisent le drainage lymphatique.

**EN PRATIQUE** Après application d'un gel sur le corps, on enfle une étrange « combinaison » composée d'énormes bottes, d'une ceinture abdominale et de sangles sur les bras et l'ovale du cou. Puis on s'allonge et, pendant 30 min, on se laisse bercer par les douces pressions et la chaleur diffusées. Une fois sur deux, on s'endort.

**LES RÉSULTATS** Après une cure de douze séances étalées sur six semaines ou concentrées sur quinze jours en version express, on peut gagner une à deux tailles de vêtement (de 4 à 8 cm) dans le meilleur des cas. Le corps perd en volume, la peau gagne en fermeté, la silhouette s'affine. L'avis du Dr Philippe Blanchemaison, médecin vasculaire : « Sur le ventre, on observe plus souvent une perte moyenne de 1,8 cm. On brûle des calories par contraction musculaire donc on perd du gras, mais une fois les adipocytes vidés de leurs triglycérides, il faut les consommer en faisant de l'exercice. » La parade ? Le Myosculptor, la version salle de sport de ce soin d'institut. Créé en 2013, il associe champs magnétiques basse fréquence sur certaines parties du corps et activité physique sur le tapis de course ou vélo.

**COMBIEN ?** A partir de 60 € la séance de 30 min [www.bodysculptor.com](http://www.bodysculptor.com).

**ON A VÉRIFIÉ** C'est vrai, on dégonfle, surtout au niveau de la taille et du ventre. La séance d'entretien est indispensable pour maintenir les résultats. Technique particulièrement relaxante pour celles qui sont stressées.

### *La radiofréquence raffermissante*

**LA PROMESSE** Apparu en avril 2014, Venus Legacy est une technologie qui mélange radiofréquence multipolaire et champs magnétiques pulsés afin de traiter les relâchements cutanés modérés. Objectif : lisser et raffermir le ventre ou défriper la face interne des bras ou des cuisses quand on a perdu du poids ou du muscle.

**EN PRATIQUE** « Après avoir appliqué une couche de glycérine, le médecin effectue des mouvements de va-et-vient avec une pièce à main qui chauffe les tissus jusqu'à 39 °C pour augmenter leur oxygénation et stimuler la production de collagène, explique le Dr Jean-Marc Adda, médecin esthétique. Le procédé est parfaitement indolore et plutôt très agréable. »

**LES RÉSULTATS** Les bénéfices sont visibles dès la première séance du fait de la rétraction cutanée immédiate, mais éphémère, due à l'échauffement des tissus. L'effet liftant est maximal au terme de huit à dix séances espacées d'une semaine. En un mois et demi, on peut espérer défriper la peau et redessiner. Mais pour perdurer, ce bénéfice réclame une séance d'entretien mensuelle ou trimestrielle. « Sans assiduité, il est inutile de commencer, souligne le pro. Cette technique est plus efficace sur les bras que sur les cuisses, où la peau est davantage soumise à la pesanteur et ne fonctionne pas en cas de relâchement trop important. »

**COMBIEN ?** A partir de 90 € la séance de 20 min [www.venusconcept.com](http://www.venusconcept.com).

**ON A VÉRIFIÉ** Vraiment indolore. On gagne en tonicité et en fermeté, la peau d'orange s'estompe un peu mais il ne faut pas espérer retrouver une silhouette de rêve, des bras de nymphelette ou un ventre extra-plat. ►



## LES CHOCS THERMIQUES PUISSANTS

### *Version froid*

**LA PROMESSE** Venir à bout des rondeurs rebelles et localisées sur toutes les zones du corps (cuisses, ventre, taille, bras, dos, fesses...) en éliminant les cellules graisseuses par le froid, sans léser la peau. Basée sur des recherches de l'université de Harvard sur le lien entre l'exposition prolongée au froid et la fonte des cellules graisseuses, la technique mise au point par Zeltiq, le CoolSculpting, est apparue en France en 2011. Agréée par la Food and Drug Administration américaine (FDA), elle revendique plus de 1,5 millions de traitements dans le monde.

**EN PRATIQUE** « Le bourrelet est aspiré entre deux plaques de froid, comme dans une ventouse. Une heure plus tard, il est devenu froid et dur, mais après un massage, il reprend son aspect normal, rapporte le Dr Julien Carré, médecin esthétique. Entrés en état de mort cellulaire, les adipocytes sont ensuite éliminés progressivement par l'organisme. » Les suites ? Œdèmes, rougeurs et tiraillements plus ou moins douloureux dans les quinze jours.

**LES RÉSULTATS** En une séance, on peut miser sur une perte moyenne de 30 % des cellules graisseuses. Mais il faut patienter trois à quatre mois pour observer des résultats définitifs de quelques centimètres. Le bémol ? Cette méthode n'est efficace que sur les amas graisseux souples et non fibreux, pas sur la cellulite incrustée, le relâchement cutané ou le surpoids.

**COMBIEN ?** A partir de 600 € la zone, séance de 1 heure), tarif dégressif pour les zones suivantes. [fr.coolsculpting.com](http://fr.coolsculpting.com).

**ON A VÉRIFIÉ** Ça marche sur les petits bourrelets rebelles que les régimes n'effacent pas. Ce n'est pas une méthode d'amaigrissement. Souvent le résultat nécessite une seconde séance. A noter : la machine ne peut traiter qu'une seule zone à la fois. Compter deux heures : une pour le côté droit, l'autre pour le gauche.

### *Version chaud-froid*

**LA PROMESSE** Après le froid, la dernière génération de lipocryolise, apparue fin 2014 avec le LipoContrast de Clinipro, mise sur l'alternance de phases de chaud et de froid pour perdre quelques centimètres et venir à bout des bourrelets récalcitrants. « L'ajout de chaleur permet de toucher un plus grand nombre d'adipocytes et d'obtenir des résultats plus rapides », explique le médecin esthétique Jean-Marc Adda.

**EN PRATIQUE** « Pendant une heure, le bourrelet est aspiré dans une coque pour subir un triple choc thermique – chaud, froid, chaud – totalement indolore, destiné à provoquer la mort cellulaire programmée des adipocytes, décrit le médecin. Les suites sont minimales : de simples rougeurs, une gêne et plus rarement des ecchymoses pendant quelques jours. » L'avantage : deux systèmes de plaque pour faire les deux côtés simultanément permettent un traitement en une même séance d'une heure.

**LES RÉSULTATS** Au bout de trois semaines, on obtient 80 % des résultats, qui seront définitifs au bout de deux mois. En une séance, on peut espérer perdre en moyenne 2 cm par zone. Certaines y ont recours régulièrement une fois par an avant l'été...

**COMBIEN ?** A partir de 200 € la zone, 150 € la suivante. [www.lipocontrast.fr](http://www.lipocontrast.fr).

**ON A VÉRIFIÉ** Souvent, une seconde séance est à envisager selon l'épaisseur du bourrelet. Les limites sont évidemment les mêmes que pour le froid : les peaux trop relâchées, la cellulite fibreuse ou le surpoids ne sont pas la bonne indication. Cet appareil breveté et sécurisé nous met à l'abri de tout risque de brûlure. On apprécie ce traitement plus rapide et moins onéreux qui ► devrait démocratiser la cryolipolyse.