

BEAUTÉ

Détoxifier, dégonfler, raffermir

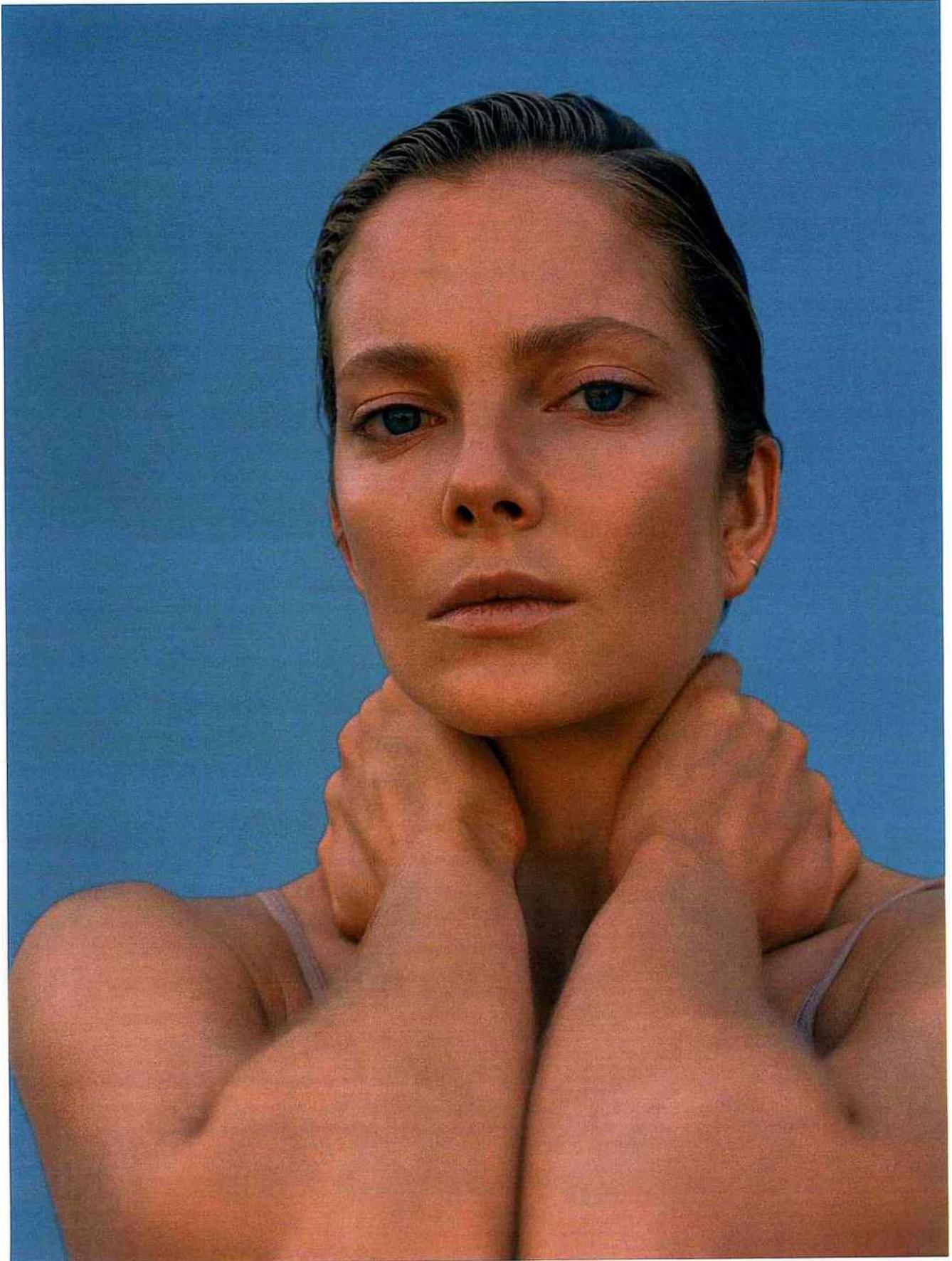
DERNIÈRE  
LIGNE DROITE  
AVANT LE BIKINI

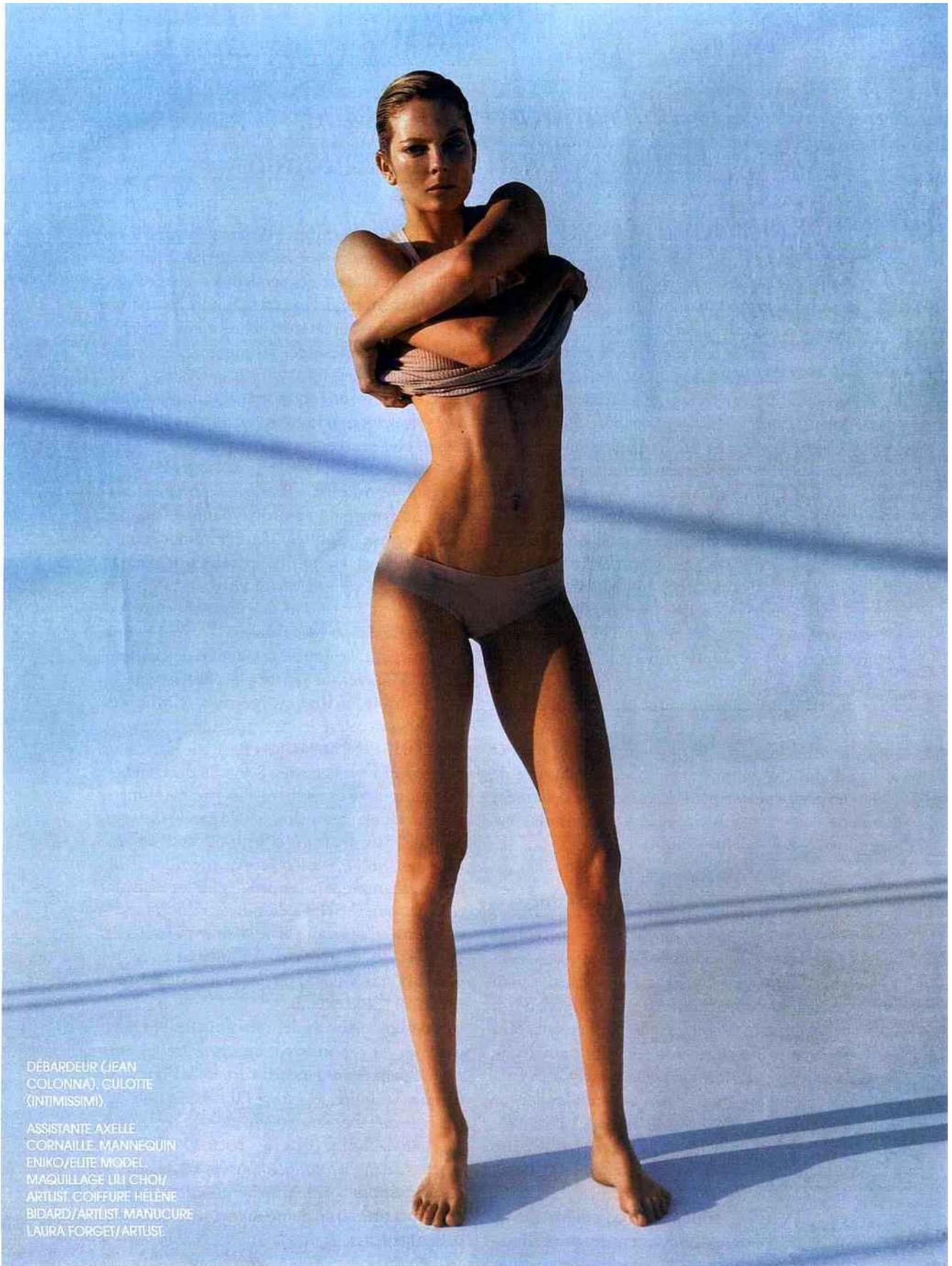
*Nul besoin de s'affamer ni de s'épuiser pour redessiner sa silhouette avant la plage. La solution ? Combiner pendant trois semaines les méthodes qui ont fait leurs preuves : une alimentation qui purifie l'organisme, des massages pro qui déstockent les graisses, de la gym qui raffermir et des crèmes qui liftent.*  
Par Carole Paufigue. Photos Elina Kechicheva.





BODY (INTIMISSIMI)





DÉBARDEUR (JEAN  
COLONNA), CULOTTE  
(INTIMISSIMI)

ASSISTANTE AXELLE  
CORNAILLE, MANNEQUIN  
ENIKO/ELITE MODEL  
MAQUILLAGE LILI CHOI/  
ARTISTE COIFFURE HÉLÈNE  
BIDARD/ARTISTE MANUCURE  
LAURA FORGET/ARTISTE



## Drainage et massage, le duo parfait pour s'alléger

### DÉTOXIFIER AVEC LES FRUITS ET LÉGUMES

On ne parle que d'elle, et c'est logique : qui dit accumulation de toxines dit digestion paresseuse, rétention d'eau et petit ventre rond ! Pour dégonfler, il faut commencer par nettoyer l'organisme de ses déchets. « La détox relance le métabolisme et réactive le système digestif », explique Adeline Grange, fondatrice de Detox Delight France. Sa recommandation ? Bannir tout ce qui est irritant : sucre industriel, farine, protéines animales, thé, café, alcool, lait, sodas light. « Quand l'organisme est fatigué, il n'arrive plus à digérer et à éliminer ce qu'il a consommé, on gonfle et on ne peut plus perdre de poids. Lui donner des aliments très digestes permet d'économiser son énergie pour éliminer déchets et toxines. En consommant du jus d'ananas, de carotte ou de cerise, des fruits et légumes – régulateurs de l'intestin – et des protéines végétales, on relance le brûleur, comme dans une cheminée, et le corps vous dit merci. » L'astuce antigonflette de cette pro ? La monodiète. « Consommer un aliment unique (ananas, asperges, purée de carottes) au dîner pour détoxifier naturellement son corps pendant la nuit. On dégonfle aussitôt. » [www.detox-delight.fr](http://www.detox-delight.fr)

### DÉSTOCKER AVEC LES ALICAMENTS

Les solutions les plus simples sont souvent les plus efficaces. Selon Elodie Cavalier, coach bien-être et détox ([www.justabetterme.com](http://www.justabetterme.com)), « pour venir rapidement à bout d'un petit bidon, il faut attaquer deux problèmes : le gonflement, dû à une mauvaise digestion, et l'inflammation, responsable du stockage des graisses. »

**ON BOOSTE SA DIGESTION** « Pour désenfler, on commence par s'hydrater en buvant 1 ou 2 l d'eau plate par jour, pour éliminer et nettoyer les reins et les intestins. On avale des nutriments riches en bêta-carotène, qui vont nettoyer l'intestin, tels que cresson, épinards ou crucifères. On favorise les aliments blindés en enzymes diges-

tives, comme la carotte, l'ananas, la papaye ou la poire. Et on déjoue les associations malheureuses. Jamais de fruits pendant les repas, sinon, c'est la cacophonie intestinale. On les mange deux heures avant ou trois heures après. On évite également de mélanger les protéines animales (viande, poisson, œuf) avec les céréales ou les laitages. Enfin, on consomme des aliments drainants : asperges, concombre, citron, kiwi, melon, persil, pousses d'épinard, cresson. »

#### **ON MISE SUR LES CHAMPIONS « ANTIGONFLETTE »**

**Les graines de chia** « Riches en fibres, en nutriments, oméga 3 et antioxydants, elles sont peu caloriques, gonflent dans l'estomac et augmentent la sensation de satiété. » La bonne dose ? 2 c. à s./jour, en pudding dans du lait d'amande le matin, ou saupoudré sur une salade. **Le jus d'aloé vera** A raison d'un petit verre pendant quinze jours, cet agent détoxifiant aide à retrouver un ventre plat. Ses actions : il draine le foie, facilite la digestion, élimine des toxines et accélère le métabolisme.

**ON CALME L'INFLAMMATION** Plus elle flambe et plus on stocke les graisses. Selon Elodie Cavalier, « il faut rompre ce cercle vicieux par une alimentation adaptée : remplacer le café par du thé vert, capitaliser sur les fruits et légumes anti-inflammatoires (brocoli, cresson, ananas, myrtilles, framboises, champignons) et privilégier les aliments riches en oméga 3, ces aide-minceur qui augmentent le métabolisme de base et aident à brûler les graisses. On les trouve dans l'huile de colza, les poissons gras, l'avocat ou les graines de lin. »

#### **ON ÉTEINT LE FEU AVEC...**

**Le curcuma** « En Inde, on l'appelle la racine miracle, car cet antioxydant optimise le fonctionnement des organes. Il stimule la digestion, favorise le drainage, calme l'inflammation, accélère le métabolisme et évite de stocker le gras. En clair, il élimine ce qui est nocif. On en ajoute partout, dans les soupes, purées ou salades. »

**Le gingembre** « Très proche du curcuma, cet anti-inflammatoire intestinal diminue les ballonnements, facilite la digestion et la com-



bustion des graisses. On le consomme râpé, dans son jus de citron du matin ou en infusion. » **Les flavonoïdes** « Ils augmentent la thermogénèse et cassent la graisse abdominale. On les trouve principalement dans les légumineuses – lentilles, haricots blancs ou rouges, pois chiche. Je conseille de les consommer le soir, afin qu'ils agissent pendant la nuit. » **La pulpe de baobab** « Riche en calcium, vitamines, minéraux et fibres, ce super-aliment contient des enzymes qui accélèrent le métabolisme et la digestion. Ils aident donc à contrôler le poids. On la consomme dans les yaourts ou les smoothies, mais pas en même temps que l'aloé véra, pour ne pas agresser l'intestin. »

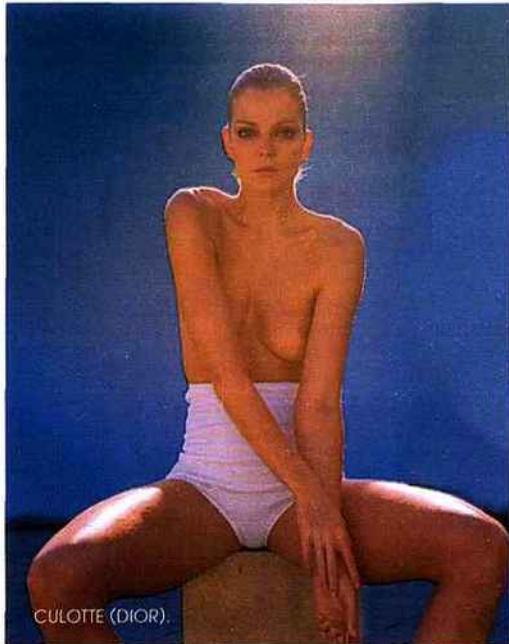
**ON BANNIT CERTAINS GLUCIDES AVEC LE NOUVEAU RÉGIME FODMAPS** Vous le rêvez plat mais, rien à faire, votre ventre gonfle après les repas ? Vous êtes peut-être tout simplement intolérante aux « fodmaps », ces petits sucres difficiles à digérer qui fermentent dans l'intestin. Importé d'Australie, où les gastro-entérologues ne jurent que par lui, le régime Fodmaps est la solution zéro ballonnement. Dans son ouvrage « Plus jamais mal au ventre grâce au régime Fodmaps » (éd. Leduc.s), l'endocrinologue et nutritionniste Pierre Nys nous aide à débusquer les trente-sept aliments qui peuvent poser problème : légumes et légumineuses, certains fruits, lait et produits laitiers, confiseries dites « sans sucre »... Son protocole ? Une phase d'épargne digestive, où on élimine tous les fodmaps, avant de les réintroduire, famille par famille, afin d'identifier les indésirables et de les éliminer. Pour nous simplifier la vie, il recense les aliments faciles à digérer et propose une cinquantaine de recettes « fodmaps free ».

## SE FAIRE MASSER POUR UN VENTRE PLAT

Le régime détox, c'est bien. Le sport, c'est encore mieux. Mais la formule gagnante est de les associer au massage manuel, le must pour dégonfler et se regarder le nombril sans complexe.

**ON DÉSINFILTRE AVEC LE MASSAGE CHINOIS** « Chez 90 % des femmes, tout se porte sur le ventre », observe Lanqi, la référence en matière de massage chinois. En cause : la rétention d'eau, le stockage des graisses et l'accumulation des toxines. Conçu pour débloquent les nœuds et lutter contre la rétention d'eau, son massage suit les chemins des méridiens du foie, de la vessie, du gros intestin, de l'estomac et de l'intestin grêle, avant de passer au palper-rouler. En une séance, le ventre est souple, déballonné, et on s'est allégée de 1 l d'eau minimum. En trois séances, espacées de deux à trois jours, on peut perdre jusqu'à 1,5 kg de gras. *Soin mineur drainage du ventre, 46 €/30 min. Spa Lanqi, 48, av. de Saxe, Paris 7<sup>e</sup>, 01 44 38 72 05, lanqi-spa.com.*

**ON REMODÈLE AVEC MY DÉTOX** « Les nœuds au ventre perturbent la digestion et font stocker du gras, rappelle Dominique Rist, directrice de la formation et du développement soin Clarins. L'objectif de notre modelage ? Relancer la circulation de l'énergie et dissiper les tensions pour dénouer les nœuds. En deux séances, les toxines sont éliminées, et le ventre, allégé. » Pour aller plus loin, le spa propose une séance de coaching individuel pour nous initier à la tonification du muscle transverse, garant d'un ventre plat, ainsi et qu'un automassage affinant : les mains à plat sur le ventre, on les fait tourner doucement dans le sens des aiguilles d'une montre, sept fois de suite. Puis, mains l'une sur l'autre, on les fait glisser du plexus solaire vers le nombril, en répétant le mouvement à partir du côté gauche, du bas du ventre et du côté droit. *Modelage Energie Détox Ventre, à partir de 90 €/30 min. Spa My Blend by Clarins, 37, av. Hoche, Paris 8<sup>e</sup>, 01 42 99 88 99.*



**ON DÉNOUE AVEC LE MASSAGE HOLIBELLY** Aux grands maux les grands moyens. Afin de rétablir l'équilibre énergétique, ce modelage abdominal réunit cinq techniques de massage. « Je réalise un travail sur mesure pour murmurer à l'oreille des organes, et détendre chaque partie du ventre », raconte la thérapeute manuelle. L'action détoxifiante et drainante de ce protocole active l'élimination des toxines stockées dans l'intestin et rééquilibre la circulation des énergies. » A la sortie, un petit ventre heureux, dénoué et dégonflé. 270 €/90 min. Espace Chantal Lebmann, 175 quater, bd Jean-Jaurès, Boulogne-Billancourt (92), 01 78 76 90 02.

**ON FOND AVEC LE PALPER-ROULER DES STARS** Tout comme la planète beauté, les actrices ne jurent que par Olfa Perbal, nouvelle gourou anticapitons : une pour avoir sauvé ses cuisses en rôle ondulée, une autre pour avoir délesté sa silhouette empâtée... Son arme ? Un palper-rouler mené de main de maître pour dissoudre les amas graisseux et drainer l'eau emprisonnée dans les tissus. « Ce massage tonique permet de reformer une taille, d'aplatir une culotte de cheval ou de désinfiltrer les cuisses. On peut espérer perdre 1,5 cm de tour de taille en dix séances et 3 cm de tour de cuisses en quinze séances », promet l'experte. On comprend pourquoi Virginie Ledoyen lui est fidèle depuis quatre ans. 75 €/50 min. Zerelli, 8, rue Jean-Richepin, Paris 16<sup>e</sup>, 06 60 74 07 49.

## TONIFIER AVEC DES HUILES

Une fois la bonne routine adoptée, on en booste les effets avec les huiles drainantes qui décapi-tonnent et détoxifient. Appliquées après le massage ou avant la gym, elles donnent le meilleur. Un cocktail de baie rouge antioxydante, d'huile essentielle de citron tonifiante et de thé vert raffermissant. *Huile Anti Cellulite Sublimante, Le Petit Marseillais*, 9,90 €. Un as pour désinfiltrer, drainer et lisser la peau d'orange. *Concentré Minceur, Caudalie*, 24 €. De l'extrait de lupin pour relancer la synthèse de collagène et stimuler le renouvellement cellulaire. *Huile Phyto-Tonique, Cinq Mondes*, 49 €. On la masse, et l'effet liftant apparaît aussitôt. *Huile Anti-Cellulite Body Refirm, Biotherm*, 29 €. Une valeur sûre pour éliminer les toxines. *Huile Anti-Eau, Clarins*, 49,60 €. C'est une mousse, pas une huile, mais ce super-draineur stimule les enzymes de détoxification et lutte contre la rétention d'eau. *Soin Corps Detox, Filorga*, 29,90 €.

## ÉLIMINER AVEC LES COMPLÉMENTS

Bouleau, pissenlit, queue de cerise : le bon trio d'élimination. *Détox Stick Fluide, Naturactive*, 10,50 €. Pour dégonfler, drainer et brûler les graisses. *KétoSlim Draineur, Biocyte Fitness System*, 19 €. Du guarana pour déstocker les graisses, du thé vert pour éliminer excès d'eau et toxines. *Aqua Ligne Minceur, Laboratoire Vitarmony*, 6,70 €. Des algues et des plantes drainantes pour stimuler l'élimination des toxines. *Infusion Drainage, Isomarine*, 9,90 €. Une star de la détox pour éliminer eau, toxines et tout ce qui nuit au ventre plat. *Artichaut SOS Minceur, Laboratoires Juvamine*, 7,46 €. Ce complexe à base de fibres absorbe graisses et sucres. Il réduit aussi les calories avalées. *Capteur 3 en 1, Oenobiol*, 27,50 €. Il purifie, détoxifie, draine et déstocke les graisses. *Programme Détox/Minceur, Forté Pharma*, 19,50 €. *Cure Détox Bio Douceur Cerise*, 36 €. *Energy Matcha Teatox*, à partir de 14,90 €.



## Objectif fermeté

### DOPER SA MUSCU AVEC L'ÉLECTROSTIMULATION

**EN SALLE** On ne parle que des techniques d'électrostimulation coachées, qui nous promettent autant de résultats en 20 min que plusieurs heures de sport, et une silhouette en béton armé. Et ça marche si bien que cette méthode, qui alterne contractions et repos des groupes musculaires, explose. Les plannings sont surbookés. Quentin Piret, kinésithérapeute spécialisé dans la préparation des grands sportifs et fondateur de XBody France, centres hyperspécialisés, précise : « Le courant électrique optimise l'entraînement en amplifiant la contraction au moment du mouvement. On peut solliciter jusqu'à 30 % de fibres musculaires supplémentaires, comme si on utilisait des charges, le risque articulaire en moins. La musculation est plus rapide et plus importante. » La preuve ? Une ou deux séances de 20 min par semaine suffisent. Indispensable, un coach expérimenté qui adapte à chacune le type de courant, les cycles de contraction et de repos, et les exercices : fonte adipeuse, galbe, raffermissement fessiers, ventre et bras. Cerise sur le gâteau : « Cette mobilisation intense de tous les groupes du corps en même temps sollicite l'ensemble du métabolisme, ce qui explique la diminution des amas graisseux. De plus, les électrodes, très larges, de la combinaison permettent de recruter un maximum de fibres musculaires, et le courant qu'elles envoient stimule la microcirculation des tissus cutanés sur son passage. » Vasodilatation, drainage et effet « belle peau » en prime. Un programme sur mesure, qui exige des cours individuels ou à trois personnes maxi. Les résultats sont incontestables. D'où le démarrage en flèche des centres.

**Miba Bodytec**, le pionnier et référent dans le secteur depuis plusieurs années, équipe aujourd'hui un grand nombre de salles de sport et de kiné. [www.miba-bodytec.com](http://www.miba-bodytec.com). **XBody**

**France**, plus design, super-personnalisé, avec une combinaison plus facile à enfiler, ouvre uniquement ses propres clubs. [www.xbodyfrance.com](http://www.xbodyfrance.com), 01 42 65 94 28. Le dernier-né, **Wav-E**, débarque avec une console sans fil et bluetooth, équipée d'un coach virtuel, dans ses propres salles. 08 20 22 50 26, [www.wav-e.training/fr](http://www.wav-e.training/fr).

**A LA MAISON** Chez soi aussi, on peut tout à fait allier électrostimulation et exercices de gym. Cependant, il n'est possible de travailler qu'un seul groupe musculaire, soit une seule zone. Le métabolisme est donc nettement moins sollicité, les muscles également, et les graisses fondent d'autant moins. La coach Julie Ferrez a mis au point un programme ventre ferme, en doublant l'intensité d'une séance d'abdos avec la *ceinture d'électrostimulation Slendertone Abs*. « Si on réalise ces exercices trois fois par semaine, le tour de taille diminue », promet la pro aux courbes parfaites. Pour lui ressembler, on enchaîne trois exercices en répétant chaque mouvement pendant une vingtaine de minutes.

**ET AUSSI...** Pour un galbe parfait, on tient sa ligne avec les as du gainage, en suivant le conseil d'Émilie Charlot, responsable de la formation chez Phytomer : « Avant d'appliquer la crème, alternez jets d'eau froide et d'eau chaude sous la douche, en insistant sur les zones délicates, afin de favoriser la circulation et tonifier les tissus. » Il déstocke les graisses et déclenche la synthèse d'élastine. *Minceur Chrono, Guinot*, 45 €. Un re-shaping au millimètre pour s'affiner. *Roll & Slim, Clemascience*, 24 €. Un cocktail concentré pour remodeler. *Xpert Entraîneur, Singuladerm*, 45 €. Ils tonifient tout en affinant. *PhytoSvelt Global, Sisley*, 140 €. *Dior Svelte Body Desire*, 74,50 €. *Traitement Total Body Gel, Somatoline* 32 €. *Fleurance Nature*, 18,90 €. ■