

BEAUTÉ Corps

Méthodes « minceur » Nos lectrices témoignent



En matière de régimes et de solutions pour maigrir, il existe aujourd'hui de très nombreuses techniques, des plus farfelues aux plus sérieuses. Certaines pour perdre du poids et d'autres du volume. Pour aller plus loin, nous avons demandé à nos lectrices de témoigner sur les méthodes déjà testées dont on parle beaucoup actuellement. Analyse des traitements proposés et des résultats obtenus.

Test n°1



La chrononutrition

Créée par le Docteur Alain Delabos, médecin nutritionniste, directeur du Département de

recherches cliniques de l'IREN (Institut de recherche européen sur la nutrition), cette méthode de régime est basée sur nos rythmes biologiques. En fait, l'organisme humain est une véritable pendule : température du corps, sommeil, production d'hormones... Toutes ces fonctions sont calées sur un rythme établi. Le principe du chronorégime est donc d'adapter les types d'aliments ingérés selon l'heure de la journée. En d'autres termes, un aliment sera davantage bénéfique s'il est consommé à une heure fixe et déterminée. Ce régime, ce n'est pas une histoire de restriction mais de répartition alimentaire.

Ce qui a attiré de nombreuses femmes vers cette méthode, c'est avant tout le caractère relativement équilibré du menu : il n'oblige pas à supprimer une ou plusieurs catégories d'aliments, comme la plupart des autres régimes. Il suffit de manger certains aliments à des heures fixées au préalable. Il est naturellement interdit, sous peine d'échec, de déroger au

canavas horaire et de grignoter entre les repas. La consommation en mode « chronorégime » est d'environ 1 500 kcalories par jour, ce qui est inférieur aux besoins moyens d'une femme qui sont de l'ordre de 1 800 à 2 000 kcal/jour.

L'avis de nos lectrices

- **Anne Simioni, 45 ans, Paris** : « C'est un régime raisonnable, plutôt équilibré d'un point de vue nutritionnel par rapport aux autres régimes alimentaires. J'ai perdu 5 kilos en deux mois. Je pense qu'il a été efficace sur moi, car il m'a obligée à ne plus grignoter entre les repas »
- **Estelle Parent, 57 ans, Toulouse** : « Je n'ai pas aimé cette méthode, car elle est éprouvante. D'après moi, c'est un régime inférieur aux besoins d'une femme active, ce qui peut donc entraîner une fatigue, une irritabilité, voire des carences. Si on ne travaille pas, je pense cependant qu'il peut être efficace. Oui, j'ai perdu du poids (3 kilos en un mois), mais j'ai dû m'arrêter parce que j'attrapais tous les virus qui passaient ! »

Test n°2

La Gym Métabolique Passive (GMP)



PHOTO : GMP

Voici une nouvelle méthode high-tech dont on parle beaucoup. Confortablement installée dans un caisson, vous vous détendez. Sous l'effet des infrarouges longs, votre corps se réchauffe, la circulation sanguine est stimulée, votre corps perd de l'eau

et des calories. Il se libère des toxines, vous perdez du poids et vous retrouvez votre énergie. Une séance de 30 minutes de GMP équivaut paraît-il à 1h30 de sport d'endurance et permet de brûler entre 800 et 1000 calories tout en lâchant prise. Le tout sans aucune douleur, mais avec un grand sentiment de bien-être et de relaxation. Les inventeurs de la méthode recommandent 2 à 3 séances par semaine pour une efficacité optimale sur un ou deux mois (45 € la séance de 30 mn. Plus d'infos sur www.infrarouges-longs.com).

Test n°3

Cellusonic



PHOTO : CELLUSONIC

Ce soin combine dépressologie et ultrasons. L'esthéticienne prend vos mesures et vous pèse. Elle passe ensuite sur les zones à traiter un appareil qui envoie des ultrasons pour détruire les

amas graisseux. Les résultats sont visibles en général (diminution du volume et perte de centimètres) dès la 3^{ème} séance. On conseille une séance de 30 minutes par semaine. Selon l'état de la zone à traiter, il faut en général entre 6 à 8 séances (79 € la séance de 30 mn - Plus d'infos sur : www.cellusonic.com).

Test n°4

La lipolyse laser



PHOTO : CENTRE EIFFEL

Un médecin du Centre Eiffel (Paris 7^e) spécialisé dans cette technique envoie un tir de laser en continu dans les amas graisseux. La chaleur produite fait éclater les adipocytes et stimule la synthèse de collagène et des fibroblastes pour raffermir la peau. Le geste

n'est pas complètement indolore car le laser chauffe beaucoup. Les résultats sont visibles au bout d'un mois et plus ou moins définitifs après 6 mois, à condition de ne pas faire d'excès alimentaires (une seule séance de 2h peut suffire et le tarif varie selon la zone à traiter. Comptez 2 000 euros en moyenne. Plus d'infos sur www.centre-eiffel.fr).

L'avis de nos lectrices

- **Marie Hertzog, 23 ans, Tours** : « C'est génial cet appareil ! En dix séances, j'ai perdu beaucoup de volume, notamment sur le tour des hanches et des cuisses. Environ 5 cm partout, soit deux tailles en moins. Je sortais juste d'une grossesse et j'en avais vraiment besoin, y compris pour me relaxer, car les nuits avec le bébé sont trop courtes à mon goût ! »
- **Marine Germain, 19 ans, Paris** : « Je suis étudiante en prépa et je travaille énormément sans dormir beaucoup. Maman m'a offert ce soin pour me détendre avant les examens et me permettre de me sentir mieux dans ma peau, car je n'ai pas le temps de faire du sport en ce moment. Au bout de deux séances, je n'ai pas encore trop vu de résultat, mais j'ai quand même l'impression d'avoir un peu dégonflé au niveau du ventre. Je vais donc persévérer. »

L'avis de nos lectrices

- **Karine Virelesse, 31 ans, Boulogne** : « Ce n'est pas une méthode pour perdre du poids, mais pour perdre des centimètres là où on en a le plus besoin et c'est totalement indolore. Si vous avez besoin de perdre du poids, un spécialiste en hygiène alimentaire vous est proposé pour vous suivre tout au long du traitement. En 3 séances, j'ai déjà perdu 3 cm de ventre »
- **Hélène Liagre, 49 ans, Orly** : « J'avoue que je n'ai pas trop aimé cette méthode car mon objectif est de perdre du poids. Vu que je ne sais pas trop me contrôler sur le plan alimentaire, ce n'est pas une technique pour moi car je reprends immédiatement le volume perdu après chaque séance. »

L'avis de nos lectrices

- **Valérie Dupont, 40 ans, Paris** : « J'ai constaté avec une seule séance une diminution de la peau d'orange et du volume de mes cuisses, une peau plus ferme et plus tonique. C'est cher, mais efficace, donc je la recommande à toutes celles qui veulent éviter la liposuction, donc toute forme de chirurgie. »
- **Claire Sabbah, 51 ans, Neuilly** : « Dans un tout autre domaine, j'avais déjà testé l'épilation laser et je n'avais pas supporté... Là, c'est pire. J'ai eu trop mal ! Il paraît qu'il faut souffrir pour être belle, mais il y a des limites. En plus, c'est très cher. Le bon côté, c'est que depuis la séance, je fais beaucoup plus attention à ce que je mange ! »

■ Une enquête d'Eve Ayache.