

LE MAGAZINE DE LA SANTÉ AU FÉMININ

côté santé

HORS-SÉRIE NUTRITION ET SANTÉ

Beauté

DES FRUITS ET DES LÉGUMES
DANS MES COSMÉTIQUES !

Mon programme anti coup de froid

Les aliments qui boostent l'immunité

STOP AUX RÉGIMES !

- RÉALISER SON CHECK-UP MINCEUR
- S'AFFINER SELON SA MORPHOLOGIE
- PERDRE DU POIDS SANS COUP DE POMPE

10 DIÉTÉTIQUE EXPRESS pages de recettes !

Allergies alimentaires

LES NOUVELLES PISTES
THÉRAPEUTIQUES

Aliments et médicaments

ATTENTION AUX INTERACTIONS

SEVRAGE TABAGIQUE, CONSTIPATION,
HYPERTENSION, CHOLESTÉROL, DIABÈTE :

JE ME SOIGNE EN MANGEANT !

On vous explique comment
avec 1 semaine de menus adaptés
élaborés par nos spécialistes

L 14070 - 8H - F: 3,30 € - RD



« À 40 ans, je stocke tout au niveau du ventre, des hanches, des cuisses et des fesses ! »

Diagnostic

Fatigue, stress, déprime passagère... à votre âge, le moindre déséquilibre hormonal vous incite à compenser en engloutissant une bonne dose d'aliments gras et sucrés à tous moments de la journée. Conséquence de ce grignotage intempestif, cette prise de poids ne pardonne pas et va directement se loger au niveau du ventre et de la fameuse culotte de cheval !

Aides minceur express

- **Kilo Off Laboratoires Vitarmony, 10 sachets, 6,99 €**

Bourré d'actifs ultra ciblés (maté, pectine de citrus...), il combat le gras sur toute la ligne avec un bon effet coupe-faim. Diluer un sachet dans l'eau (15 jours).



- **Affinex Objectif brûle graisse+ Naturactive Laboratoires Pierre Fabre, 12 billes, 14 €**
- Ses ingrédients minceur et vitalité (café et thé verts...) font fondre les réserves de gras sans coup de pompe. Diluer une bille effervescente / j dans de l'eau (12 jours).



- **LIPObind Laboratoire Goldshield, 60 comprimés, 29,95 €, www.goldshield.fr**

Enrichi en vitamines A, D et E, ce capteur de graisses limite aussi l'absorption des sucres et la baisse d'énergie lors d'un régime. Trois comprimés après chaque repas (un mois).



Votre ordonnance soin du corps



- **Amincissant Cell'Coach Linéance, 150 ml, 13,90 €**

Ses ingrédients attrapes-graisses (caféine, glaucine...) déstockent les cellules adipeuses et reprogramment leur mécanisme d'auto-régulation. La silhouette se redessine.



- **Perfect Slim Coach Minceur L'Oréal, 200 ml, 14,90 €**

Son duo d'actifs anticellulite (caféine) et antivergetures (cicaplex) accélère la dégradation des graisses et redonne à la peau son élasticité. Un soin super remodelant !



- **CelluDestock Vichy, 200 ml, 23 €**

L'association de la caféine à un activateur de déstockage (lipocidine) mobilise vos graisses localisées et booste ainsi l'amincissement sur les zones résistantes aux régimes.



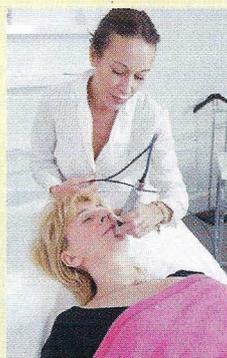
- **Slim Effect Decléor, 200 ml, 46 €**

Grâce à sa combinaison d'actifs haute précision (complexe lipo-cellulor, caféine...), il brûle le gras et désengorge les tissus de la peau. La bonne option anti-capitons !

Techniques douces

- **Cure Luxo, Luxomed, à partir de 300 € pour un objectif de 5 kg (une séance/semaine). www.luxomed.com**

Après avoir établi avec vous votre objectif minceur et un plan ultra diététique dans lequel les aliments gras et sucrés sont bannis, le praticien stimule une trentaine de points réflexes favorisant la perte de poids à l'aide d'un rayonnement infrarouge ciblé. De quoi rétablir votre équilibre hormonal et réduire vos dépendances alimentaires.



- **Plastithérapie, centres Theraform, 58 € la séance, www.theraform.com**

Lors d'un entretien, le plastithérapeute formé à cette méthode manuelle, conçue par le scientifique Christian Dormigny, détermine un programme alimentaire personnalisé en fonction de votre profil (habitudes alimentaires, masse grasseuse...). Puis il stimule du bout des doigts et à l'aide d'un stylet certains points spécifiques du corps pour réactiver et rééquilibrer les fonctions de l'organisme (digestion, déstockage, élimination...) à raison de 10 séances deux fois par semaine.



Probiotique

- **Aragan biotic-TM Laboratoire Aragan, 28 € (20 jours de traitement). Au rayon frais des pharmacies, www.aragan.fr**

Riche en bactéries et fibres bénéfiques (bifidobactéries et fibres prébiotiques bifidogènes) mais aussi en L-Glutamine pour réduire la perméabilité intestinale fréquente en période de surpoids, ce probiotique cultive votre flore intestinale et l'aide ainsi à retrouver l'équilibre. Un vrai facilitateur de transit !



Le saviez-vous ?

Les graisses constituent un «manteau» pour l'ensemble des cellules de votre corps. Au cœur de chacune d'entre elles, on trouve de petites «centrales énergétiques» (mitochondries) qui produisent de l'énergie à partir des calories consommées. «Les mitochondries brûlent beaucoup plus facilement les oméga 3 que les autres graisses», précisent Anne Dufour et Carole Garnier.

Paru dans l(es) édition(s): informations non précisées

Edition Abonnés - Paris

C'est nouveau

Un guide pour rester zen

Cours de respiration, séances de méditation ou de luxopuncture (acupuncture aux infrarouges), centres de relaxation, massages indiens, qi-gong, hammam, yoga... le guide « Vivre zen à Paris » recense toutes les adresses pour (re) trouver l'harmonie malgré le stress de la ville. Des techniques les plus ancestrales aux dernières nouveautés high-tech, la capitale regorge de lieux où se libérer les chakras (ces centres énergétiques invisibles...) et réconcilier son corps avec son esprit. « Vivre zen à Paris », 111 p., 6 €. Editions Parigramme.

GRAZIA

1€
1,50

SHOPP
ON C
LA FAUS
FOURRU

Semaine du 21 au 27 janvier 2011 / www.grazia.fr

UNE VIE SAINE,
UN DISQUE, UN BÉBÉ

La nouvelle
Kate Moss

LEILA BEN
COMME
ELLE A PIL
LA TUNI

SPÉCIAL DECO

On twiste les classiques,
on revisite le XVIII^e...
Les 12 tendances
phares de 2011

MELI
MOO
"JE SUIS
FILLE D'U
SERI
KILLE

GOLDEN
GLOBES
LE BEST OF
DES LOOKS SUR
TAPIS ROUGE

SOFT, PAS CH
ET ULTRA-EFFICA

LE NÉO-LIFTING
EST ARRIVÉ

M 02144 - 72 - F: 1,50 €



DOM: 5 € - BEL: 2,20 € - CH: 4,20 FS
CAN: 4,95 \$CAN - D: 4,50 € - AND: 2 € - A: 4,50 €
ESP: 3 € - FIN: 4,50 € - GB: 3 £ - GR: 3 € - ITA: 3,50 €
LUX: 2,30 € - MAR: 30 DH - TOM SURFACE: 750 CFP
PORT.CONT: 3 € - TUN: 4 DTU - USA: 4,95 \$

Le lifting nouveau est arrivé!

L'ACULIFTING RÉVEILLE LA CIRCULATION SANGUINE

Avec une vingtaine d'aiguilles posées sur l'ensemble du visage, la circulation sanguine s'active, et les pommettes prennent un coup de chaud! Chaque point est relié à des méridiens qui traversent le corps et touchent plusieurs organes (c'est le principe même de la médecine chinoise). Aussi, il n'est pas rare de venir pour un lifting et d'obtenir en parallèle une amélioration du sommeil ou de la digestion.

IL STIMULE LA PRODUCTION DE COLLAGÈNE

Il existe un point précis qui agit directement sur la sécrétion des fibres: en provoquant une microblessure, on stimule la peau qui produit alors collagène et élasthane, garants de la jeunesse et de la beauté de la peau.

IL RÉÉQUILIBRE LES MUSCLES

Certains muscles, responsables du relâchement de la peau, vont à nouveau se contracter. D'autres, à l'inverse, trop crispés, vont se détendre, un peu comme sous l'effet d'un Botox sans injection!

Pour prolonger à la maison

- Le «**Rikodi**», une roulette de massage antirides, à faire chaque matin. (de 15 à 30 € sur www.phuxuan.com)
- **Mesotherapist de Filorga**, et ses micro-aiguilles disposées sur sa tête rotative, 99 € le kit.
- Le «**Slimcera**», le compagnon antirides des geishas, en quartz et minéraux. (180 € sur www.jewelbeauty.net)

NATUREL, QUASI INDOLORE, ET TRÈS ACCESSIBLE, L'ACULIFTING, OU ACUPUNCTURE LIFTANTE, FAIT DES MIRACLES SUR L'ÉCLAT DE LA PEAU, LA FERMETÉ ET LES RIDES. *Par Marie Munoz*

IL AIME LES COMBINAISONS

Pour encore plus de résultats, les séances d'acupuncture du visage peuvent être enrichies par d'autres techniques:

+ **Massage antirides**: avec un modelage du visage hyperstimulant, qu'elle doit à sa formation d'esthéticienne chez Biologique Recherche, Tobi Manicom amplifie les effets de l'aculifting. Après 5 ou 6 séances, elle obtient des résultats spectaculaires, le visage est regonflé à bloc! (A domicile ou en cabinet à Alès, 50 € la séance de 55 minutes. Tél.: 06 81 01 43 86.)

+ **Electrostimulation**: durant la séance, le Dr Nguyen Vinh stimule les points du visage grâce à de petites électrodes qu'elle accroche sur chaque aiguille! L'effet coup d'éclat est immédiat. A raison de 5 à 10 séances, elle remet les compteurs à zéro et vous encadre de multiples conseils! (A Paris, 80 € la séance de 1 heure. Tél.: 01 45 25 35 14.)

+ **Aiguille en or**: au spa Clé des Champs, on pique avec de jolies aiguilles en or! Un brin bling, mais surtout au top question innocuité. (A Lyon, 100 € la séance. Tél.: 04 37 241 241. www.cledeschamps.eu)

+ **Herbes chinoises**: en alternant massage aux herbes chinoises et roulette de jade, Elaine mise sur l'antistress et la décontraction du visage. Des séances de plus d'une heure, avec un soin préparatif à la vapeur, tout pour dégommer les rides! (A Paris, 85 € la séance. <http://studio-pilates.fr>) •



L'acupuncture sans aiguilles

Pour celles que la moindre piqûre effraie, deux méthodes qui agissent sur les méridiens sans aiguilles :

• **La réflexologie oculaire :**

Spécialiste du soin du regard, Corinne Maréchal utilise la gestuelle du Kobido, un massage antirides japonais, basé sur le principe de l'acupuncture. En travaillant sur l'arcade sourcilière, elle touche tous les réseaux nerveux et énergétiques de la zone et plus encore. Résultat : un visage reposé, des traits détendus et un teint de pêche. (A Paris, 70 € la séance de 1 h 15. www.corinnemarechal.com)

• **La luxopuncture :**

Chaque point du visage est ici parcouru par un faisceau à infrarouge. Sur le coup, on bascule dans un demi-sommeil, avec une profonde relaxation du corps. A long terme, la luxo a un effet tonifiant, drainant et antirelâchement, destiné à diminuer cernes et poches. (A partir de 30 € la séance. www.luxomed.com)

VOTRE BEAUTÉ

Février 2011

CHEVEUX

La kératine
peut-elle
les réparer
et les densifier ?

MASCARAS VOLUMATEURS

Les 6 meilleurs
du marché

LA LIPO-LASER

Nouvelle silhouette
sans douleur
ni anesthésie

MÉDECINE SUR MESURE

Plus de diagnostic
sans génétique

PEAUX HYPER REACTIVES

Court-circuiter
l'inflammation

25 secrets d'experts pour se booster en hiver

Cheveux, visage, corps, make up,
esthétique, forme, diététique

M 06402 - 839 - F: 3,00 €



Quoi de neuf sur votrebeaute.fr ? Par Elsa Margot-Amari



Cadeau



VOUS ÊTES DE PLUS EN PLUS NOMBREUSES À PARTICIPER AUX JEUX-CONCOURS SUR LE BLOG DE VOTRE BEAUTÉ ! À GAGNER CE MOIS-CI, LA CRÈME RICHE DÉSALTÉRANTE DE CLARINS, L'UN DES BEST-SELLERS DE LA MARQUE. AVEC SA TEXTURE DOUDOUNE ET SES ACTIFS HAUTEMENT NUTRITIFS, CETTE CRÈME APAISE ET REDONNE DU PEPS AUX ÉPIDERMES AGRESSÉS PAR LE FROID ET DÉSHYDRATÉS PAR LE CHAUFFAGE. POUR LA GAGNER, RENDEZ-VOUS SUR WWW.VOTREBEAUTE.FR LE 2 FÉVRIER À PARTIR DE 8 H, RUBRIQUE « ACTUS ».

On a testé pour vous

La luxopuncture, on vous en a déjà parlé. L'an dernier, cette méthode avait aidé une partie de la rédaction de *Votre Beauté* à perdre quelques kilos superflus et à retrouver un équilibre alimentaire sur le long terme. Chantal, notre rédactrice en chef adjointe, a cette fois testé ses effets sur le sommeil. Le résultat ? Connectez-vous à partir du 28 janvier sur www.votrebeaute.fr, rubrique « Coulisses », pour le récit de son expérience.



Conseils de pro

Marre des cheveux ternes en hiver ? Delphine Courteille, créatrice du Studio 34* et hairdresser de talent (elle œuvre en *backstage* des plus grands défilés depuis dix ans), vous livre ses secrets pour retrouver de l'éclat et arborer une chevelure brillantissime. Accessoires inédits, produits confidentiels, techniques en salon et astuces à faire chez soi, elle vous dit tout ! Dès le 4 février sur www.votrebeaute.fr, rubrique « Forums d'experts ».

* 34, rue du Mont-Thabor, Paris 1^{er}, tél. 01 47 03 35 35, www.delphinecourteille.com.

➔ Nous contacter : redactionblog@votrebeaute.fr

Commentaires

Ça y est, 2011 est bel et bien entamé. Quelles nouveautés beauté aimeriez-vous voir apparaître cette année ?

Nora : « En 2010, les mascaras "boosteurs de cils" m'avaient bluffée. Maintenant, je rêve de voir le même principe adapté aux sourcils : un produit deux en un qui maquille tout en fortifiant ou en accélérant la pousse. »

Marine : « Avec l'arrivée sur le marché de nouveaux produits de médecine esthétique censés concurrencer le Botox, j'avais parié sur une baisse du prix des injections, mais je n'ai pas vu la différence. J'espère que ce sera pour cette année ! »

Anna : « C'est un peu utopique, mais j'aimerais avoir un petit robot "analyste

de peau" dans ma salle de bains, qui me donne chaque matin très précisément les actifs dont ma peau a besoin pour la journée (selon mon programme : sport en plein air, bureau avec le chauffage, cocooning à la maison...), que ce soit sous forme de compléments alimentaires, de crème, de sérum, etc. Et pareil pour les cheveux, bien sûr ! »

Karina : « Mon rêve, ce serait une crème corps qui s'occupe de tout : nourrissante, autobronzante, amincissante et dépilatoire ! »

Retrouvez tous les témoignages sur www.votrebeaute.fr, rubrique « Astuces et conseils ».

Vie pratique Santé

Mon rendez-vous bien-être

BEAUTÉ & SOINS

AU SECOURS,
J'AI DES
BOUTONS!
Les réponses
du dermato

ACTU SANTÉ

DÉPISTAGE, TRAITEMENTS...

Les nouvelles
armes contre
le cancer du sein

- La bonne prévention à 30, 40, 50 ans
- Des traitements sur mesure plus efficaces

MANGER MIEUX

Vitamines, probiotiques...
La vérité sur les alicaments

BIEN-ÊTRE

Gym: 5 méthodes zen
testées pour vous

PSYCHO

Bien gérer la crise
de la quarantaine

ENQUÊTE

Virus, bactéries,
pourquoi sont-ils
si résistants?

DOSSIER 16 PAGES

Le guide
de l'antirégime

**50 CONSEILS
POUR MAIGRIR
SANS SOUFFRIR**

- Secrets de coach et menus gourmands
- Crèmes minceur au banc d'essai
- Gym express spécial flemmardes



3 264422 604070

La rédaction témoigne

J'ai testé la luxopuncture antistress

Une sorte d'acupuncture sans aiguilles qui agirait sur les points réflexes via un faisceau infrarouge. La relaxation serait l'un de ses champs d'action. Je me suis portée volontaire pour tester cette méthode et dire au revoir à mon stress. Récit. *PAR Christelle Mosca.*

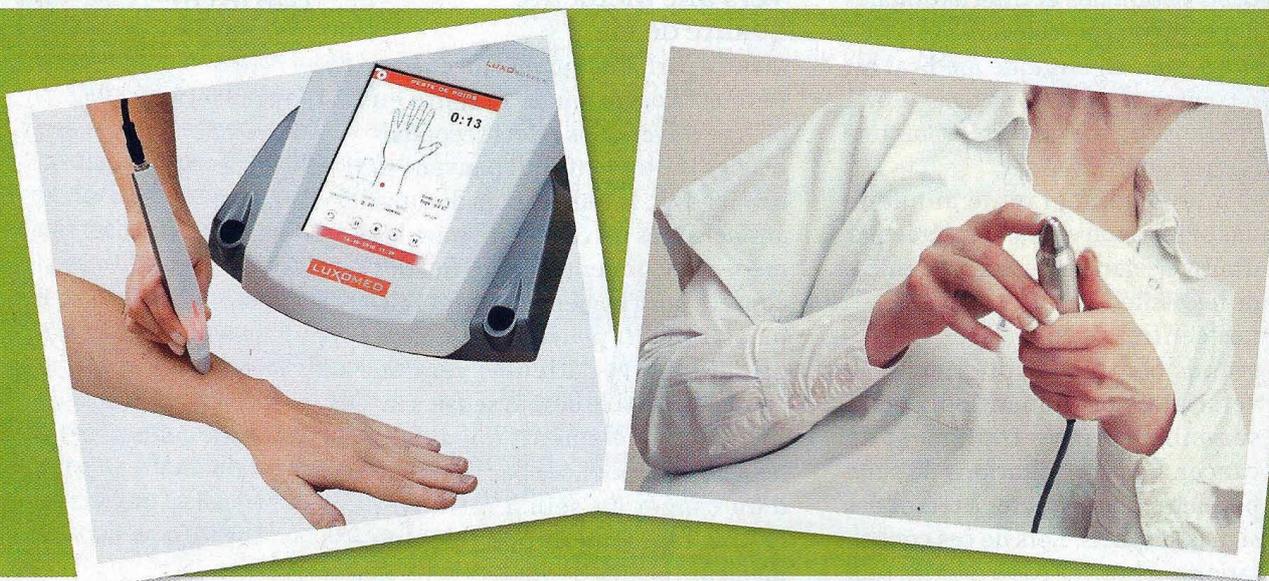
Infos pratiques

- * **Durée de la cure:**
1 séance par semaine
durant 7 semaines.
- * **Séances d'entretien:**
3 séances tous
les 3 à 6 mois.
- * **Prix conseillé
de la cure:** 250 €.

Une technique qui non seulement rétablit la libre circulation de l'énergie dans le corps (comme l'acupuncture traditionnelle) mais aussi l'équilibre hormonal. D'où son action sur diverses problématiques, tels le tabagisme, la perte de poids, les troubles du sommeil... Il ne faut pas juger avant d'avoir essayé. Alors personnellement, c'est au stress que j'ai décidé de m'attaquer avant de donner mon point de vue sur la méthode.

Mardi 14 décembre, 11 heures, j'ai rendez-vous au centre de Luxopuncture de Paris (VII^e). Entre une nuit agitée par un bambin de 2 ans et une réunion professionnelle

au sommet qui m'attendait à 14 heures, on peut dire que la séance était la bienvenue. Une présentation succincte de la méthode et la directrice du centre en charge de la séance m'invite à m'allonger sur une table (type kiné) tout habillée, eu égard à la température ambiante jugée fraîche. J'ai même droit à une grosse couverture ! Prête à tout pour retrouver un semblant de forme et de zen attitude, je me laisse aller et ferme les yeux. La praticienne commence par placer son faisceau lumineux au niveau des oreilles (l'une après l'autre) selon le principe de l'auriculothérapie (points réflexes des oreilles). Et c'est parti pour une promenade du faisceau infrarouge sur mon corps,



au rythme de petits bips sonores. Oreilles donc, puis bras, mains, ventre, sternum, jambes, pieds et crâne. Tout y passe. Malheureusement, je suis obligée d'ôter mes vêtements au fur et à mesure afin que le faisceau touche ma peau. Je comprends alors qu'en temps normal, le patient est en petite tenue pour être passé au crible du rayon infrarouge. Mais à conditions climatiques exceptionnelles, pratiques exceptionnelles !

Une participation active du patient

La directrice réclame de temps à autre ma participation en me demandant si elle place le faisceau au bon endroit. En effet, le point réflexe où poser l'infrarouge doit être un peu douloureux lorsqu'on appuie dessus. Aussi, afin d'éviter de « tomber à côté », est-il préférable d'orienter la praticienne. Même si, m'explique-t-elle, la luxopuncture nécessite un peu moins de précision que l'acupuncture.

Au terme d'une vingtaine de minutes de « rayonnement », je comprends que c'est terminé. Mais personne ne me dit de me relever. Pensant que

En travaillant sur les points réflexes qui régulent la production d'endorphine et de sérotonine, la luxopuncture agit de façon **bénéfique sur l'état psychique** et procure une sensation de détente.

cette pause fait partie intégrante du protocole, je reste quelques minutes à profiter des bienfaits de la séance, je continue à me détendre et me sens partir dans un demi-sommeil. Au bout d'un moment, la directrice rabaisse le lit afin que je ne tombe pas en me relevant. J'ouvre alors un œil et comprends qu'il est temps de retourner à la vraie vie. Hyper relaxée, un peu ensommeillée, je découvre que j'ai dormi... une bonne demi-heure ! Bilan : la luxopuncture à visée relaxante fonctionne bien. La journée zen, et le manque d'appétit, qui ont suivi le démontrent aussi !

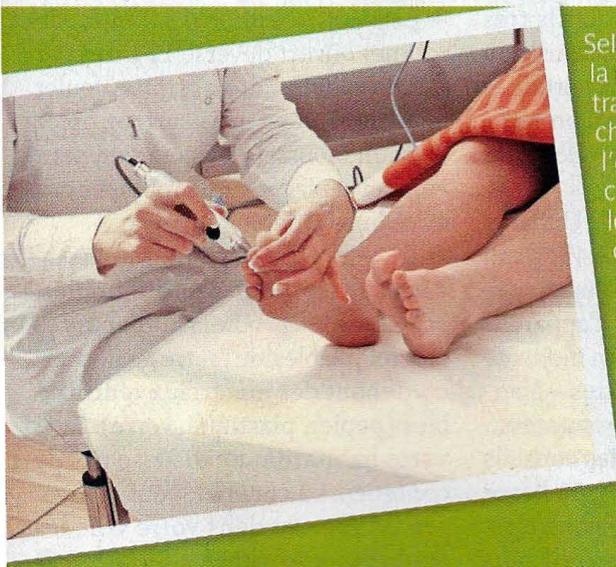
Comment ça marche ?

Selon la médecine traditionnelle chinoise, l'énergie circule dans le corps le long des méridiens, lesquels sont parcourus par les points réflexes, véritables terminaisons nerveuses reliées à notre système nerveux végétatif. Celui-ci commande de nombreuses fonctions de l'organisme tel le système hormonal. Or, notre équilibre psychique et psychosomatique résulte en grande partie de la production de trois hormones essentielles.

* **L'endorphine** : l'hormone du bien-être qui procure plaisir, calme et sérénité, mais dont l'absence entraîne stress et anxiété.

* **La sérotonine** : l'hormone du bonheur qui influe sur l'appétit, l'humeur et le sommeil. En manquer provoque des fringales.

* **La dopamine** : l'hormone du désir qui, lorsqu'elle tend à manquer, entraîne des compulsions alimentaires ou tabagiques ainsi que de l'anxiété. Lors des séances de luxopuncture, le faisceau infrarouge stimule les points réflexes ce qui contribue à rétablir l'équilibre hormonal et diminuer divers troubles.



Selon la médecine traditionnelle chinoise, l'énergie circule dans le corps le long de méridiens parcourus de points réflexes. Ce sont eux que le faisceau infrarouge va stimuler.

Guebwiller

Munchhouse Un salon couleur « Ivoire »

L'installation d'un nouveau commerce est toujours une bonne nouvelle dans un petit village. C'est ce qui vient d'arriver à Munchhouse avec l'ouverture du salon « Ivoire » consacré au bien-être et à la beauté, essentiellement féminine. Il se situe à l'entrée du village, au sud, dans la nouvelle zone artisanale, en face de la place des fêtes. Il est tenu par Laurence Simler qui, après son brevet d'esthéticienne, s'est spécialisée dans tout ce qui concerne le corps à l'occasion de nombreux stages et cours en alternance pendant ses congés parentaux entre autres. Après onze ans de pratique dans divers instituts, elle a décidé de « voler de ses propres ailes ».

100 000 € d'équipements

Dans une maison qui semble être construite sur mesure, son établissement où la couleur « Ivoire » domine et inspire la douceur, Laurence dispose de cinq cabines différentes, réparties sur une surface de 140 m², chacune spécialisée dans un style de soins. Au

premier rang, il y a l'endermologie (soin amincissant). Puis viennent la pressoplastie (méthode de drainage), le Power Plate, la luxopuncture (rayonnements infra rouges), etc. En plus des soins de beauté et de l'inévitable solarium, pas moins d'une douzaine de soins différents sont proposés avec parfois des appareillages à la pointe de la technologie. L'investissement financier de Laurence Simler se monte à 100 000 € ! Le volet diététique ainsi que les soins SPA complètent la palette professionnelle de l'institut Ivoire. Des portes ouvertes sont prévues à la belle saison, néanmoins quelques ateliers bénéficient d'une séance d'essai gratuite. *CONTACTER Séances sur rendez-vous au 03.89.81.22.93, rue Daniel Brottier à Munchhouse.*

TL 69 - Ouverture

a découvrir

Nouveau et original: un centre de luxopuncture à Lyon

C'est une première à Lyon! « Luxo santé », un centre de bien-être utilisant uniquement des faisceaux lumineux pour traiter perte de poids, arrêt du tabac, rajeunissement, ménopause et procurer relaxationIl s'agit de la luxopuncture. Au lieu d'employer des aiguilles, on agit sur les points réflexes du corps par infrarouge. C'est indolore et non chauffant (durée 20 à 40 secondes par point). Chaque séance dure trente minutes. Cette technique méconnue conciliant les connaissances de la médecine chinoise et la technologie de pointe est née en France, il y a une quinzaine d'années. Nathalie Pichat, infirmière et aide instrumentiste dans un service de chirurgie vasculaire pendant 24

ans, vient de créer cet institut avec la complicité d'une amie Valérie Savi, responsable d'une agence matrimoniale pendant 16 ans. Utiliser des éclairs pour se détendre, voilà qui manquait dans Lyon, ville lumière! > Luxosanté, 51 rue président Herriot, Lyon 2e. Tel 0478622083. 50 euros la séance. www.luxosante.com

-I.B.

Ouverture d'un centre à Lyon

Santé et bien-être par la lumière !

Bien qu'elle soit présente depuis plusieurs années en France, la luxopuncture n'en est pas pour autant très médiatisée. Cette technique apporte, aux femmes comme aux hommes, santé et bien-être grâce à la lumière. Une lumière infrarouge appliquée avec un stylet sur des méridiens, à l'instar des aiguilles d'un acupuncteur. Arrêt du tabac, perte de poids, rajeunissement du visage, relaxation ou encore ménopause sont concer-

nés. Au cœur de la Presqu'île lyonnaise, Nathalie Pichat et Valérie Savi viennent d'ouvrir

le centre Luxosanté qui met en œuvre ces techniques naturelles.



Nathalie Pichat au stylet avec son associée Valérie Savi sur la table de soins

© ANICHE GODDET



INITIATIVES



Sandra Massonnat

MISS FERLING : BEAUTÉ LOCALE

BEAUTÉ Fondée en 2008 par Sandra Massonnat, une jeune entrepreneuse bordelaise, Miss Ferling est la marque cosmétique qui monte

Baume des Tigresses, Pattes Arrières, Kiss Me Sweet Mona : depuis quatre ans, ces petits tubes colorés aux noms originaux ont fait leur apparition dans les parfumeries. Estampillés "soins et bonne humeur pour les vraies filles", ils sont commercialisés sous la marque Miss Ferling.

Aujourd'hui établie à Paris, Sandra Massonnat, diplômée de Sciences Po Bordeaux et de Sup de Co Paris, a fait ses armes au sein d'un laboratoire de matières premières avant de fonder, en 2001, Ferling, une agence de conseil en marketing spécialisée dans la beauté. Sept ans plus tard, elle lance son premier produit, le Baume des Tigresses. Repérée lors d'un salon professionnel par l'enseigne Nocibé, Miss Ferling compte désormais une dizaine de produits distribués en France et à l'international. Elle connaît également un joli succès sur les sites de vente en ligne, la boutique Internet missferling.fr ayant été rentabilisée en à peine six mois.

Si la marque se caractérise par son univers décalé, elle a aussi la particularité de privilégier autant que possible le "made in France" : de la fabrication des tubes à Saumur (Maine-et-Loire) aux tests en laboratoire à Martillac (Gironde), son réseau s'étend sur tout le territoire.

Dans les semaines à venir, Miss Ferling s'apprête à relever un nouveau défi en inaugurant la baguette Attrape Cœurs, son premier parfum solide sous forme de stylo. Une ligne de soins pour le corps est également en préparation. — Mathilde Audenaert.

www.missferling.fr

LA LUXOPUNCTURE, UN AUTRE BIEN-ÊTRE

SOIN DE SOI Après avoir beaucoup voyagé à la découverte de techniques de soins et de relaxation, Sandrine Chastagnet a installé dans la banlieue de Bordeaux un cabinet d'esthétique où elle pratique la luxopuncture

Juriste de métier, Sandrine Chastagnet s'est formée, par passion, en marge de sa thèse, aux massages chinois et ayurvédiques. Aujourd'hui esthéticienne, diplômée en thérapie et massage psychocorporel, formée en réflexologie plantaire, elle a ouvert à Caudéran (33) Bordeaux Bien-Etre, dédié entre autres à l'amincissement, à l'arrêt du tabac, à la relaxation, aux soins du visage ou encore à l'inconfort de la ménopause. Elle y pratique une technique encore peu courante, en tout cas méconnue : la luxopuncture, consistant à travailler les points d'acupuncture sans utiliser ni laser ni aiguilles, mais par le biais d'un faisceau infrarouge.



Sandrine Chastagnet

90 % ont réussi à arrêter de fumer

"C'est une technique non invasive, efficace notamment pour l'arrêt du tabac et l'amincissement", assure-t-elle, prenant à témoin la réussite observée chez ceux qui ont été accompagnés par cette technique et qui, à 90 %, ont réussi à arrêter de fumer. "Il s'agit de stimuler les fonctions naturelles du corps pour aller au mieux", explique Sandrine Chastagnet, quel que soit le problème traité. Elle s'appuie sur son expérience, mais aussi sur une étude réalisée par le cabinet Tereo International, concernant l'aide à l'amincissement par la luxopuncture : sur 291 personnes suivies, la réduction du surpoids évolue de 2 à 20 kilos, avec un taux de satisfaction en fin de cure de 95,6 %. — C. L.

Tél. 06.68.293.335.
www.bordeaux-bien-etre.fr

L'EXPRESS

Styles

Rencontres
Catherine Ringer
La vie après
les Rita Mitsouko

Nora Arnezeder
L'étoile
montante

Style
In the mood
for mode

Forme
Les nouveaux
snobismes

Voyages
La Bretagne
en 4 îles

**SPÉCIAL
DESIGN**

20 pages de tendances
et de coups de cœur

Forme Les 15 snobismes de la saison

On s'offre une thalasso bio

A Belle-Ile-en-Mer, l'hôtel Castel Clara associe désormais son programme de soins bio à un bilan d'hygiène de vie avec une naturopathe. Cette dernière prodigue des conseils alimentaires et enseigne des exercices de respiration et de relaxation pour être mieux dans son corps, dans sa tête et... dans son assiette : « La naturopathie, c'est la synthèse des médecines naturelles, explique Vanessa Pellerin, naturopathe. Soit la science d'être en bonne santé. Il suffit parfois d'ajouter des "superaliments" (algues d'eau douce, pollen frais...) ou des probiotiques pour éviter de petits dysfonctionnements. » Cinq jours de cure, six nuits en demi-pension : à partir de 1 665 €. Rens. : 02-97-31-84-21.

On teste la luxopuncture

Une néo-version de l'acupuncture, totalement indolore : ici, les aiguilles sont remplacées par un rayonnement infrarouge sur une trentaine de points réflexes, le long des méridiens. Pour qui ? Celles que le stress ronge et qui souffrent de troubles du sommeil. Mais, attention, les résultats – rééquilibrage de la production hormonale et diminution de l'anxiété – ne sont probants qu'au bout de sept séances. La cure : 250 €. www.luxomed.com

On pratique la mésothérapie chez soi

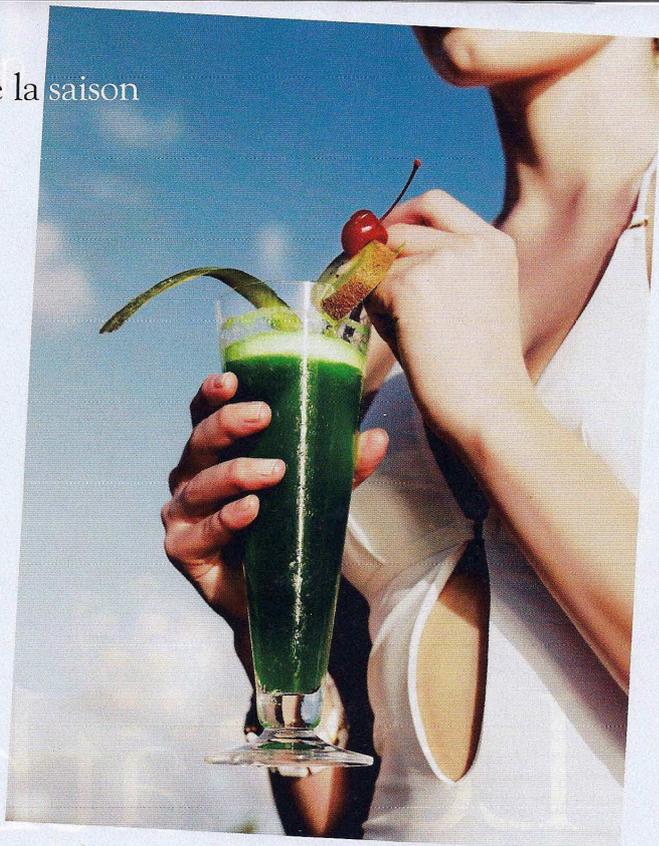
C'est la dernière nouveauté pour chasser les capitons et vidanger les adipocytes : un roller, équipé de micro-aiguilles qui génèrent de minicanaux sous la peau, à utiliser avec une solution anticellulite pour potentialiser les effets. Meso-Sculpt de Filorga, 129 €. www.filorga.com

On boit une dose de collagène

Et si on était entré dans l'ère de la « dermonutrition » ? Après les compliments alimentaires, voici le collagène à boire. Conseillé à partir de 35 ans, ce « shot » de 50 millilitres de collagène, d'acide hyaluronique et de coenzymes Q10 booste le renouvellement cellulaire tout en faisant barrage aux radicaux libres. Idéal en cure d'attaque de huit à dix jours. 4 € le flacon de Biocyte Collagène. www.biocyte.eu

On goûte à une séance de relaxation aquatique

Vous connaissez le watsu ? Vous allez adorer le maqam, sa version musicale. Une expérience sensorielle rare, à mi-chemin entre la sophrologie et le shiatsu. Dans un bassin d'eau de mer chauffé à 32 degrés, on s'abandonne dans les bras d'un thérapeute, le corps en apesanteur



en écoutant une musique subaquatique. S'ensuit alors un travail d'étirement musculaire et de pressions douces le long du dos. En trente minutes, on déconnecte totalement. 69 €. Relais thalasso Ile de Ré, 05-46-30-22-44.

On s'initie au qi gong

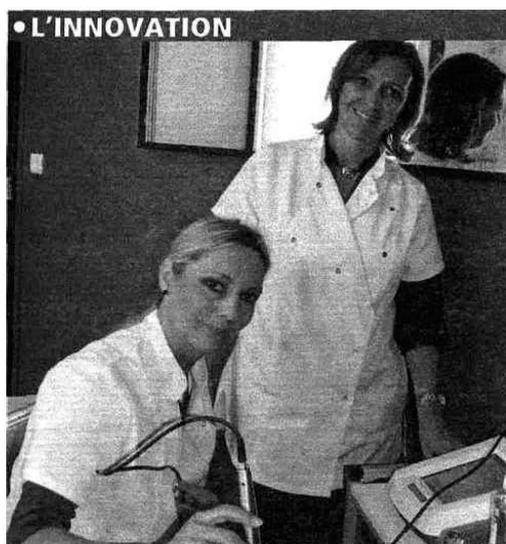
C'est le buzz du moment. Cette gymnastique énergétique chinoise, à pratiquer aussi en extérieur, compterait plus de 55 000 amateurs réguliers selon la Fédération des enseignants de qi gong qui organise, pour la première fois, une semaine de découverte, du 23 au 29 mai. Avec des ateliers d'initiation un peu partout en France, gratuits pour la plupart. www.federationqiqong.com

On se régénère dans les vapeurs iodées

Savez-vous que le hammam apaise les douleurs musculaires liées à la pratique d'une activité sportive ? Inédit, celui de la Villa Thalgo a la particularité d'être enrichi en sels minéraux et en ions négatifs ressourçants, ce qui permet d'associer les bienfaits de l'océan au rituel ancestral des bains, dans un décor de nuit étoilé. Villa Thalgo, 40 €.

8, avenue Raymond-Poincaré, Paris (XVI^e), 01-45-62-00-20.

Sylvie Wolff avec Mina Soundiram



Luxosanté. Un centre de luxopuncture à Lyon

La lumière comme les techniques ancestrales de l'acupuncture ou du shiatsu ont des effets reconnus sur le bien-être humain. Nathalie Pichat, infirmière en chirurgie, et Valérie Savi, dirigeante d'une agence matrimoniale, ont uni leurs compétences pour investir dans une technologie proposant la conjugaison de ces bienfaits. Elles ont ouvert, début janvier en Presqu'île, le premier centre lyonnais de luxopuncture. « Un investissement de 100.000 € a permis d'aménager le centre Luxosanté et d'acquérir la machine, détaille Valérie Savi. Six mois de formation nous ont donné les clés pour maîtriser le protocole de luxopuncture. » Visant principalement une clientèle féminine, Luxosanté intervient sur cinq domaines par la stimulation des méridiens : la perte de poids, l'arrêt du tabac, le rajeunissement du visage, le bien-être à la ménopause et la relaxation. Les dirigeantes misent sur un chiffre d'affaires de 90.000 € pour leur première année et envisagent l'acquisition d'une deuxième machine de luxopuncture si le concept séduit les Lyonnais.
www.luxosante.com

LE FÉMININ QUI FAIT DU BIEN

Mai 2011 - N° 425
2,80 € - ISSN 0397-0329

sante-magazine.fr

santé

magazine

C'EST LE MOMENT

PURIFIER SON ORGANISME
AVEC LES BONS ALIMENTS DÉTOXIFIANTS

ENQUÊTE

DES MÉDICAMENTS DANS L'EAU DU ROBINET
QUELS SONT LES RISQUES ?

AUTOMÉDICATION

Mal de tête, lombalgie, règles douloureuses...

Bien choisir son antidouleur

VARICOSITÉS

On les supprime sans chirurgie

GYNÉCO

Et pourquoi pas un stérilet ?

FAIRE BAISSER SON CHOLÉSTEROL

- Les bons réflexes alimentaires
- Quand prendre des médicaments

RÉSULTATS VISIBLES EN 2 SEMAINES

MINCIR DU BAS

VENTRE, FESSES, JAMBES

LES MÉTHODES POUR DÉSTOCKER ET DÉGONFLER
SANS EFFORT

GUIDE D'ACHAT : les solutions pour stopper le rhume des foins

Uni-éditions

L 11114 - 425 - F - 2,80 €



VENTRE, FESSES, JAMBES

Mincir du bas

Les méthodes pour déstocker et dégonfler sans effort

NOS CONSULTANTS



Dr François Alamigeon
médecin
esthétique,
docteur
en physique



Dr Philippe Blanchemaison
phlébologue
angiologue



Dr Marc Divaris
chirurgien
plasticien

Sculpter sa silhouette en 2011, c'est recourir à des méthodes high-tech. Ces dernières exploitent des énergies puissantes (ultrasons, laser) qui ciblent de façon spécifique les cellules grasses. Plus ça va, plus on devient personnalisé dans le traitement de la cellulite, en s'adaptant à toutes ses variétés (adipeuse, aqueuse ou fibreuse), avec des techniques douces, pratiquées en institut ou plus invasives, au cabinet du médecin. Il y en a pour tous les goûts, tous les budgets, toutes les motivations ! N'hésitez pas à prendre l'avis de professionnels avant de vous lancer, tout en gardant à l'esprit qu'un programme amincissant passe d'abord par une alimentation saine et une activité physique régulière.

Dans la lutte contre les capitons, la technologie constitue une aide sérieuse. Le tout est de savoir s'y retrouver dans tous les appareils "miracle" proposés. À vos marques, prêtes, fondez ! *Linh Pham*

VOUS ÊTES HÉDONISTE

Vous voulez mincir, mais en douceur, avec des méthodes qui agissent en stimulant la lipolyse (destruction des graisses) naturelle. Si possible, dans un cadre agréable : institut, spa, centre de remise en forme... Et sans souffrir.

→ Le Power Plate Pro 6

La méthode : une plateforme vibrante sur laquelle on réalise des exercices.

Les accélérations provoquent des contractions musculaires rapides et intenses qui sollicitent les muscles à 97 % de leur capacité, contre 30 % lors d'un entraînement traditionnel. Neuf indications ont été validées scientifiquement, dont la perte de poids, la réduction de la graisse viscérale (étude du Pr Vissers de l'hôpital universitaire

d'Anvers, Belgique, publiée dans *Obesity Facts*, 2010) et la cellulite.

La nouveauté 2011 : des câbles extensibles fixés de chaque côté de la plateforme pour un travail simultané du haut du corps.

Où ? Dans les centres Power Plate. Adresses sur www.powerplate.fr

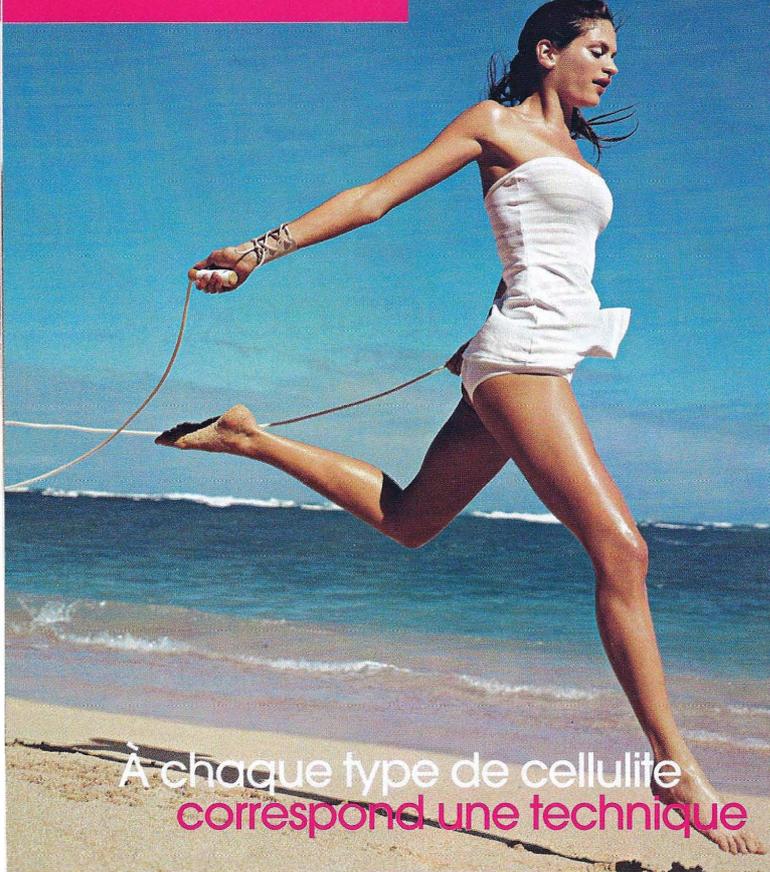
Les + : l'appareil a obtenu, fin 2009, l'accréditation médicale CE0086-Dispositif Médical Classe IIA. Un gage de qualité par rapport aux autres plateformes vibrantes du marché. « *Les postures travaillées sur la machine sollicitent les muscles profonds, avec d'excellents résultats sur le retour veineux et lymphatique et la rétention d'eau* », selon le Dr Philippe Blanchemaison.

Les - : certains problèmes de lombalgie, de sciatgie, de perte de l'équilibre ont été évoqués quand la machine est mal utilisée... Si vous avez une fragilité quelconque, prenez l'avis d'un médecin spécialiste avant de vous lancer.

Pour qui ? Les réfractaires au sport ou celles qui n'ont pas le temps d'en pratiquer. Les cellulites aqueuses liées à de la rétention d'eau.

Le budget : 30 € la séance de 10-15 min.





À chaque type de cellulite correspond une technique

→ **Le Cellusonic**

La méthode : créée en 2001 par un diététicien, elle associe ultrasons basse fréquence, pour liquéfier les cellules graisseuses, et dépressologie (drainage à l'aide d'une ventouse), pour faciliter

leur évacuation et celle des toxines.

Où ? Dans les centres agréés. www.cellusonic.com ou 0 811 55 56 56.

Les + : l'émission d'ultrasons à basse fréquence laisse présager une bonne action sur la couche de graisse superficielle, à l'origine de la peau d'orange.

Les - : la machine n'est pas assez puissante pour atteindre les zones de graisse profonde qui dessinent la culotte de cheval ou les poignées d'amour.

Pour qui ? Celles qui recherchent, avant

toute chose, un plus bel aspect de la peau.

Le budget : 790 € la cure de 10 séances + une offerte. Ensuite, une séance d'entretien par mois (79 €).

→ **La Luxopuncture**

La méthode : cet appareil high-tech stimule en douceur, via un rayonnement infrarouge, une trentaine de points réflexes d'acupuncture pour corriger le



comportement avec la nourriture et atténuer la dépendance alimentaire, sans engendrer de manque ni de frustrations. Un guide diététique Luxo est remis à la cliente, pour lui réapprendre à s'alimenter de façon saine et équilibrée.

Où ? Dans les centres ou chez les professionnels (esthéticiennes, kinésithérapeutes...) agréés Luxo. Adresses sur www.luxomed.com

Les + : une technique relaxante indolore et sans risque, qui constitue un excellent support à l'amincissement.

Les - : l'efficacité de la méthode reste à démontrer.

Pour qui ? Les filles stressées qui compensent en grignotant.

Combien ? 290 € les 7 séances (une par semaine), pour un objectif de perte de poids de 5 kilos (+ trois séances d'entretien espacées d'une semaine, six mois après la cure).

→ **Le Water Bike**

La méthode : un sport dans l'eau combinant les effets du vélo et ceux du massage drainant, dans une cabine individuelle remplie d'une eau à 28°C, avec musicothérapie, chromothérapie et hydromassage.

Où ? Dans les instituts, les spas, les salles de remise en forme. Adresses sur www.water-bike.fr ou 0 800 330 380.

Les + : « Le travail en résistance des muscles posturaux, agonistes et antagonistes, procure un drainage actif des membres inférieurs », explique le Dr Philippe Blanchemaison. Le fait que l'eau soit renouvelée après chaque client est appréciable.

Les - : une activité solitaire forcément moins ludique pour certaines qu'un cours collectif en piscine.

Pour qui ? Les cellulites associées à une rétention d'eau.

Combien ? 35 € la séance. 330 € le forfait de 12 séances.

