ELLE
149 RUE ANATOLE FRANCE
92534 LEVALLOIS PERRET CEDEX - 01 41 34 60 00

27 NOV 09
Hebdomadaire Paris
OJD : 357097

Surface approx. (cm²) : 4224
N° de page : 156

MACHINES, MÉDECINE ET BISTOURI

UN JOLI CORPS SANS GYM NI REGIME

Affiner ses hanches ou **raffermir son ventre sans efforts, c'est possible.** Le point sur les techniques qui marchent et les toutes dernières dont on parle.

Eléments de recherche : MACROLANE : produit d'implantation mammaire, toutes citations

ELLE
149 RUE ANATOLE FRANCE
92534 LEVALLOIS PERRET CEDEX - 01 41 34 60 00

27 NOV 09
Hebdomadaire Paris
OJD : 357097

Surface approx. (cm²) : 4224
N° de page : 156

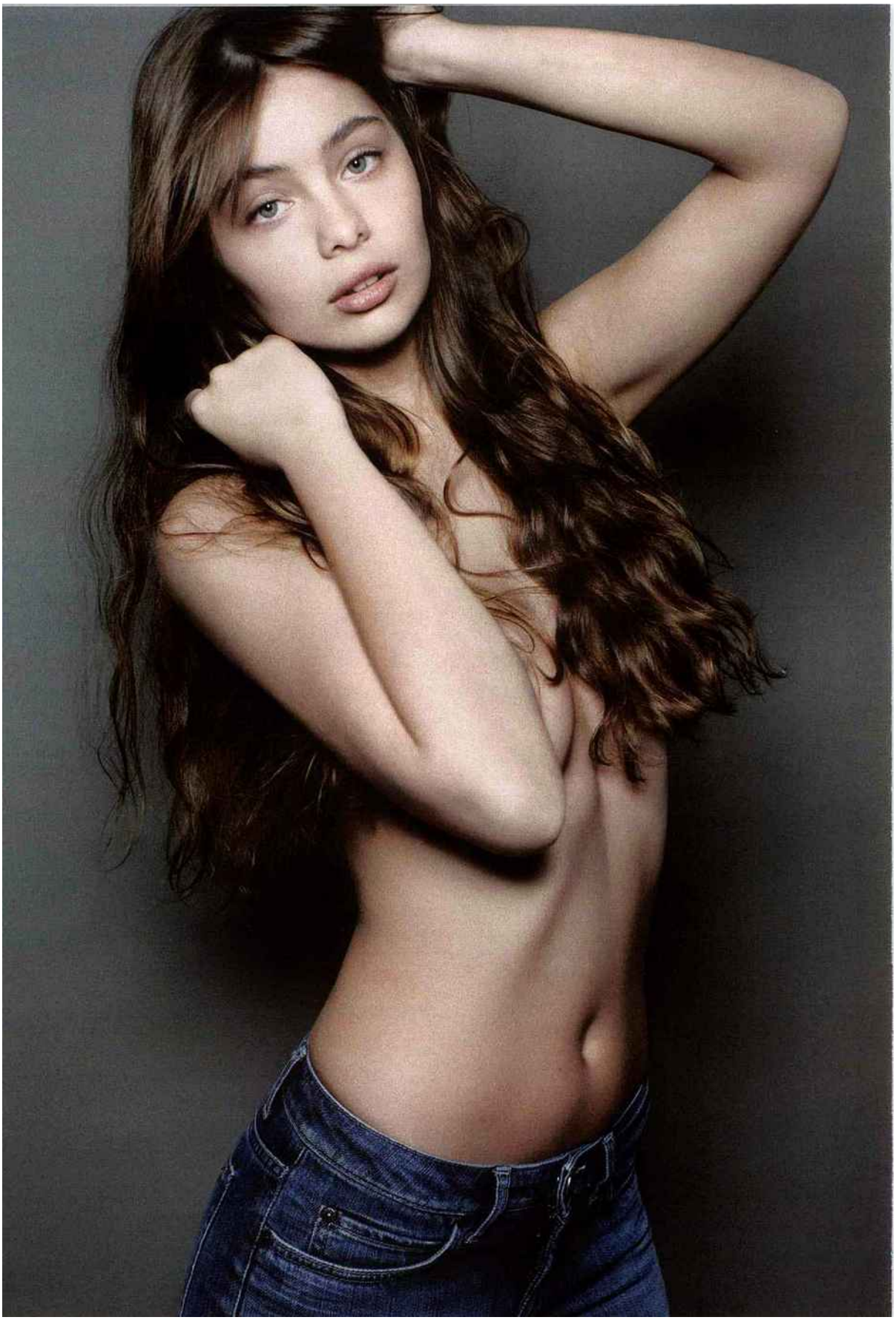
Photos Derek Kettela. [Shorty H&M, blouson Zadig & Voltaire et bagues Akha au Bon Marché.]

Corps de rêve et regard revolver : Marie-Ange Casta, un top à suivre.

ELLE
149 RUE ANATOLE FRANCE
92534 LEVALLOIS PERRET CEDEX - 01 41 34 60 00

27 NOV 09
Hebdomadaire Paris
OJD : 357097

Surface approx. (cm²) : 4224
N° de page : 156



ELLE
149 RUE ANATOLE FRANCE
92534 LEVALLOIS PERRET CEDEX - 01 41 34 60 00

27 NOV 09
Hebdomadaire Paris
OJD : 357097

Surface approx. (cm²) : 4224
N° de page : 156

JE VEUX DES SEINS PLUS PLUMPY

Ce qui marche le mieux pour switcher son bonnet A contre un C et érotiser son décolleté ? Les implants mammaires, placés sous anesthésie générale par un chirurgien plasticien. Ce qu'il doit vous expliquer ? Le type d'implants utilisé (ronds ou anatomiques, remplis de sérum physiologique ou de gel de silicone), par où il passe pour les placer (sous le sein, par l'aréole ou l'aisselle), devant ou derrière le muscle, comment seront les cicatrices… Prévoir une nuit à la clinique, ça fait mal, mais ça change vraiment la silhouette. (De 4 000 à 6 000 €.)

Ce qui buzze : les injections d'acide hyaluronique (Macrolane). La meilleure indication ? « Les seins un peu vidés qui veulent retrouver un bonnet pulpeux », explique le Dr Isabelle Sarfati, chirurgienne plasticienne. Les avantages ? Cela se fait sous anesthésie locale et le résultat est joli tout de suite. Les inconvénients ? « Une technique encore expérimentale. Et il faut recommencer entre douze et dix-huit mois plus tard pour réinjecter la moitié du volume initial. Enfin, le produit est radio-opaque, donc gênant pour les mammographies. » (De 3 000 à 4 000 € selon la quantité de produit injecté.)

JE VEUX DES BRAS TONIQUES

Ce qui remuscle : l'électrostimulation. L'un des derniers-nés, l'appareil New Life, combine impulsions classiques et microcourants, ce qui diminue les sensations désagréables. « On travaille sur le tonus de base, pas les "gros muscles" mais ceux qui maintiennent les tissus », explique Frédéric Dubayle, kinésithérapeute du sport. En prime, les microcourants ont une action sur le métabolisme des cellules, notamment celui des adipocytes. Et un adipocyte qui fonctionne bien, c'est de la graisse en moins. (12 séances, à raison de 2 ou 3 par semaine. De 50 à 90 € l'une.)

✗ **Où :** chez les kinés, dans les centres Peach'Up, Power Plate, et les instituts de beauté. Adresses au 0 820 30 35 40.

Ce qui raffermit : les médecins testent de nouveaux outils.

✗ **La carboxythérapie.** Il s'agit d'injections de gaz carbonique. Cela picote dans l'heure qui suit et on peut avoir des bleus. « Cela améliore l'aspect cutané en activant la microcirculation », constate le Dr Alain Lajeunie, médecin esthétique. « Cela raffermit le côté "jelly", mais il faut le refaire sans arrêt », prévient le Dr François Niforos, chirurgien plasticien. Comptez une dizaine de séances, puis une tous les trois mois. (Voir l'encadré ci-dessous.)

✗ **La lipolyse laser.** La technique n'est pas soft : sous anesthésie locale, le médecin introduit une fibre laser sous la peau, pour faire monter la température. La chaleur contracte les fibres de collagène, donc aide la peau à se défriper. L'objectif : obtenir un effet tenseur. « Cela marche sur des bras dont la face interne est un peu froissée, façon papier de soie », indique le Dr Dominique Boineau, dermatologue. Le coût ? 1 500 €. (Lire p. 160.)

Ce qui supprime les ailes de Batman : quand la peau tombe vraiment, le lifting regalbe bien les bras. L'inconvénient : une cicatrice dans l'aisselle en cas de petit relâchement ; une verticale tout le long du bras pour un grand relâchement. (De 3 000 à 5 000 €.)

CÉLINE, 35 ANS
L'EFFET SEXY POITRINE

« J'étais complexée depuis toujours par mes petits seins. Quand j'ai allaité, j'ai découvert le plaisir d'avoir une belle poitrine bonnet C. J'ai décidé, après ma deuxième grossesse, de me faire poser des implants mammaires. Le premier mois, j'ai eu mal et l'impression d'avoir un corps étranger qui pesait trois tonnes, c'était très dur. Maintenant, ce sont mes seins, je les trouve magnifiques et j'ai même osé le monokini cet été. »

LA CARBOXYTHÉRAPIE QUÉSACO ?

Cette vieille technique thermale a été récemment remise au goût du jour. Elle consiste à injecter dans la peau de petites quantités de gaz carbonique, superficiellement (dans le derme) quand on veut améliorer la qualité de la peau, un peu plus profondément quand on souhaite dégommer le gras. Le médecin pique tous les 4 à 5 cm avec des aiguilles fines, ce qui provoque un afflux d'oxygène local activant la microcirculation. Il faut répéter les séances, une par semaine à raison d'une dizaine en cure d'attaque, puis plusieurs séances d'entretien. La cible ? Le petit relâchement au niveau du ventre, de l'intérieur des bras et des cuisses, et les petits bourrelets. Le hic ? Aucune étude n'a jusqu'ici prouvé cette fameuse action antigras, ni quantifié ses effets défroissants. Les médecins qui y croient reconnaissent des résultats modestes, mais apprécient cet outil médical pas très risqué ni trop coûteux (de 50 à 120 € la séance).

Photo Derek Kettela. (Jean Acne Jeans.)

ELLE
149 RUE ANATOLE FRANCE
92534 LEVALLOIS PERRET CEDEX - 01 41 34 60 00

27 NOV 09
Hebdomadaire Paris
OJD : 357097

Surface approx. (cm²) : 4224
N° de page : 156

JE VEUX UN VENTRE PLAT

Ce qui améliore la peau : pour nous réconcilier gentiment avec notre jean moulant taille basse, certaines machines manipulées chez les médecins combinent les technologies. Par exemple, le VelaShape cumule l'action thermique de la radiofréquence bipolaire, l'effet un poil tenseur des infrarouges et un peu anticapitons du massage sous aspiration. A condition de multiplier les séances (de 150 à 400 € l'une). « Quand on les répète, on a forcément un petit résultat », constate le Dr Jean-Michel Mazer, dermatologue. Toute nouvelle, la technologie des ultrasons focalisés à haute intensité, qui cible uniquement le gras : le Liposonix grignoterait jusqu'à 1 cm de couche graisseuse en une séance.

Ce qui affine : la lipoaspiration gomme un ventre rond quand la peau est bien tonique. Si elle est ramollo, on peut compléter avec une lipolyse laser. S'il y a trop de peau, on passe au bistouri. Option mini-abdominoplastie pour un petit pli entre le nombril et le pubis, si cela ne fait pas trop descendre le nombril. « S'il est bas, c'est un signe de vieillissement du ventre », rappelle le Dr Claude Le Louarn, chirurgien plasticien. On devra alors opter pour la technique lourde (grande abdominoplastie ou haute tension supérieure), qui corsète les muscles, affine la taille, repositionne le nombril et retend la peau au-dessus et en dessous. La rançon : ça fait mal, on marche pliée en deux pendant quinze jours, la cicatrice est encore plus longue. Et la note plus salée : de 6 000 à 12 000 €. Mais c'est efficace.

Ce qui raffermit : l'Icoone, une machine qui crée une « gym tissulaire » grâce à ses têtes de massage dotées de deux rouleaux micro-alvéolés. L'intérêt ? L'aspiration n'est pas uniquement centrale, mais se fait aussi à travers les micro-alvéoles pour coller au plus près à la structure en 3D de la peau (elle ne serait pas organisée en couches mais en multitudes de microvacuoles). Ça fait bouger les tissus et les cellules (adipocytes et fibroblastes), qui par conséquent fonctionnent mieux. « La graisse abdominale est profonde, donc longue à déloger. Pour avoir de bons résultats sur le ventre, mieux vaut contracter les abdos en même temps que le kiné effectue le massage. La contraction musculaire opère un drainage supplémentaire, consomme du sucre et des graisses », commente Frédéric Dubayle. Avant la diminution du gras, c'est l'amélioration de la qualité de la peau qui se voit le plus vite.

✗ **Le bon rythme :** de 10 à 20 séances selon les cas, à raison de 2 par semaine (30 € l'une), puis 1 ou 2 par mois pour entretenir le résultat.

✗ **Où :** chez les kinés, dans les spas et les instituts. Adresses au 0 820 82 10 28.

Ce qui défroisse : quand le ventre n'est pas juste mou mais aussi un peu fripouillé, on opte pour les appareils à effet tenseur comme le Thermage (de 2 500 à 3 000 € la séance), le Titan, le VelaShape… Le résultat n'est pas garanti à tous les coups : parfois ça lisse bien, parfois ça défripouille à peine. Pour celles qui craignent le bistouri. (De 150 à 400 € la séance, sachant qu'il en faut de 3 à 6.)

JE VEUX UNE TAILLE PLUS FINE

Ce qui affine : le BodySculptor, un appareil manipulé par les kinés ou les esthéticiennes, qui utilise un champ électromagnétique pour stimuler l'élimination des graisses. Le principe : produire un signal qui mime celui des hormones stimulant une lipolyse. Le protocole est simple : on est munie de bottes, d'une ceinture et de brassards qui émettent des ondes magnétiques et qui ont, en prime, un effet pressothérapie pour drainer simultanément. « La meilleure

SYLVIE, 56 ANS
ADIEU LE PETIT BIDON

« J'ai perdu 18 kilos. Mon ventre était abîmé. Lors d'une mini-abdominoplastie, le chirurgien a retiré une bande de 7 cm de peau tout en bas du ventre, sous anesthésie générale. J'ai passé deux nuits à l'hôpital, porté un panty pendant un mois et demi, jour et nuit les trois premières semaines, et j'ai eu vraiment mal les dix premiers jours. J'ai une longue cicatrice, mais le ventre est enfin plat. Aujourd'hui, j'ai plus confiance en moi et je fais attention, j'essaie de manger sain pour entretenir le résultat. »

QUE PENSER DE LA LIPOLYSE LASER ?

Le but : faire fondre la graisse, stimuler le collagène… Assez récente, cette technique médicale à la limite de la chirurgie n'est pas soft et doit se pratiquer dans une pièce ultra clean. Une fois la zone cible délimitée au marqueur et anesthésiée, le médecin introduit la fibre laser sous la peau et la déplace en éventail. La température doit être assez élevée pour faire éclater les adipocytes et favoriser une bonne rétraction de la peau. Et bien contrôlée par le praticien pour ne pas entraîner de brûlures. C'est inconfortable et plutôt long (deux heures pour les cuisses). Dès que la zone traitée est comprimée (bandages ou panty à porter pendant trois semaines), on rentre se reposer chez soi jusqu'au lendemain. La perte de volume se voit assez vite, le résultat définitif s'apprécie au bout de six mois. Les meilleures indications ? Les petites surcharges localisées au niveau du ventre, des hanches ou des cuisses, et le relâchement cutané.

Photo Derek Kettela. (T-shirt et jean Mango.)

Eléments de recherche : MACROLANE : produit d'implantation mammaire, toutes citations

ELLE
149 RUE ANATOLE FRANCE
92534 LEVALLOIS PERRET CEDEX - 01 41 34 60 00

27 NOV 09
Hebdomadaire Paris
OJD : 357097

Surface approx. (cm²) : 4224
N° de page : 156

ELLE
149 RUE ANATOLE FRANCE
92534 LEVALLOIS PERRET CEDEX - 01 41 34 60 00

27 NOV 09
Hebdomadaire Paris
OJD : 357097

Surface approx. (cm²) : 4224
N° de page : 156

T-shirt Mango et jupe Diesel.

indication, c'est lorsqu'on est "enrobée" d'un peu partout, puisque, en une séance, on traite tout le corps. Mais les résultats sont particulièrement bons sur une taille épaissie, même chez des femmes de plus de 50 ans qui n'arrivent plus à perdre du poids », constate le Dr Ghislaine Beilin, médecin esthétique, qui précise qu'une bonne hygiène de vie est cependant nécessaire. C'est sans douleur, plutôt très relaxant, sans contre-indication, et ça a même des effets bénéfiques, grâce à la presso, en cas d'insuffisance veineuse. En revanche, ça n'a pas d'action sur la fermeté.

✗ **Le bon rythme :** une moyenne de 12 séances d'une heure est conseillée (800 € la cure), à raison de 2 par semaine ou, version express, 6 par semaine.

✗ **Où :** chez les kinés, les médecins, dans les spas et les instituts. Adresses au 01 40 07 59 50.

Ce qui sculpte : « La lipoaspiration de l'abdomen, des hanches et des poignées d'amour », explique le Dr Niforos. A la clé, une taille allégée qui allonge la silhouette. (De 2 500 à 4 000 €.)

JE NE VEUX PLUS DE CULOTTE DE CHEVAL

Ce qui affine : le palper-rouler mécanique du Cellu M6 de LPG. Une étude menée par le Pr Max Lafontan (Inserm Toulouse) a montré qu'il active la libération des graisses en stimulant l'adipocyte, via des récepteurs pro-lipolyse (et non en écrasant l'adipocyte pour lui faire éliminer sa graisse !). « La culotte de cheval, la vraie (pas celle qui s'évanouit quand on serre les fesses), avec graisse résistant aux régimes et à l'exercice, est une parfaite indication », assure la kinésithérapeute Jocelyne Rolland. D'autant que débarquent de nouvelles têtes de massage, plus grandes, avec une aspiration plus profonde, qui permettent de gagner du temps sur cette zone où la graisse est profondément ancrée. « Pour que le résultat soit optimal, il faut ensuite faire une activité physique, ne serait-ce que marcher le temps de quelques stations de métro en sortant de la séance. Et limiter sa consommation en sucres », ajoute Jocelyne Rolland. En plus d'éliminer le gras, on peut, par un réglage différent de la tête de massage, lifter la peau pour un remodelage complet de la cuisse. A savoir : ça ne doit pas faire mal ; si c'est le cas, c'est que la puissance est mal réglée.

✗ **Le bon rythme :** de 4 à 12 séances (50 € la séance de 40 mn), à raison de 2 par semaine, puis 1 par mois en entretien.

✗ **Où :** chez les kinés, dans les instituts. Adresses au 0 800 80 38 06.

Ce qui sculpte : la lipoaspiration, ça marche bien en cas de peau tonique (plutôt avant 40 ans donc). Comptez quinze à vingt et un jours de panty (de 2 500 à 4 000 €). Dans certains cas, la lipolyse laser simple suffit (environ 1 800 €). Quand l'effet « culotte de cheval » provient d'un relâchement de la peau important, par exemple quand on a énormément maigri, le bistouri se fait plus agressif, version « bodylift » : le chirurgien coupe la peau en trop et remonte le haut de la cuisse pour gommer le volume qui gênait. La rançon ? C'est douloureux, et la cicatrice fait le tour du corps façon string. (A partir de 5 000 €.) SUITE PAGE 164

MARTINE, 53 ANS
UNE PEAU PLUS STRETCH

« J'ai déjà fait 5 séances de carboxythérapie aux bras et aux cuisses, il m'en reste autant à faire. Des dizaines de piqûres chaque fois, ce n'est pas très agréable mais supportable. Après certains rendez-vous, je me suis retrouvée avec des bleus pendant plusieurs jours. Mais ça vaut le coup, je me sens déjà plus à l'aise dans mon pantalon, mes bras sont raffermis. C'est encore plus flagrant au niveau des cuisses où la peau s'est tonifiée. »

Derek Kettela

ELLE
149 RUE ANATOLE FRANCE
92534 LEVALLOIS PERRET CEDEX - 01 41 34 60 00

27 NOV 09
Hebdomadaire Paris
OJD : 357097

Surface approx. (cm²) : 4224
N° de page : 156

VALÉRIE, 38 ANS
ENFIN UNE TAILLE DE GUÊPE

« J'ai fait cet été une lipoaspiration associée à une lipolyse laser du ventre et des hanches, sous anesthésie générale. J'ai eu mal pendant deux jours, comme si on m'avait rouée de coups, mais, le troisième, j'ai pu reprendre le travail. J'ai porté un panty compressif durant deux semaines. Au début, quand je le retirais, j'avais l'impression d'avoir comme un pyjama de peau, c'était très bizarre ! Je suis d'ores et déjà satisfaite, même si je ne verrai le résultat définitif que dans six mois : la peau de mon ventre qui pendouillait un peu se retend progressivement, et je suis passée du 42 au 38/40, c'est génial ! »

JUDITH, 52 ANS
ET HOP, UN DÉCOLLETÉ UP

« Ma poitrine était moins ferme et avait un peu fondu. Je voulais gagner un bonnet mais sans passer par la chirurgie. Grâce à des injections de Macrolane dans les seins, en deux heures c'est fait, et on rentre chez soi. C'est un peu impressionnant mais pas très douloureux, j'ai juste senti les piqûres. J'ai eu un peu mal pendant trois jours, mais le résultat est superbe ! C'est cher, je l'ai déjà fait deux fois car le produit se résorbe, mais je me prive sur autre chose. Je me sens mieux, plus belle, c'est important à mon âge. Désormais, j'ose les pulls en V un peu échancrés et les hauts moulants que je ne portais pas avant. »

JE VEUX DES FESSES BÉTON

Ce qui muscle : chez le kiné, l'électrostimulation combinée aux ultrasons, via la machine MYA. A elles deux, ces techniques drainent, tonifient les muscles, défibrosent les tissus responsables des amas graisseux. Grâce à un placement judicieux des plaques conductrices, on peut attaquer le pli qui se forme sous la fesse et la fesse elle-même pour lui redonner un galbe plus tonique et atténuer l'aspect gondolé. Il paraîtrait que les danseuses du Crazy Horse y ont recours, en plus de leur entraînement. Car, bien évidemment, ça ne remplace pas le sport, mais ça le complète, notamment lorsqu'on a du gras résistant. Dès la première séance, on sent sa peau plus galbée, mais il ne faut pas être trop douillette, l'électrostimulation n'est pas franchement agréable.

✗ **Le bon rythme :** comptez au minimum 10 séances (100 € l'une), à raison d'une par semaine.

✗ **Où :** chez les kinés. Adresses au 01 48 93 65 53.

Ce qui galbe : la chirurgie version lipomodelage. La condition ? « Quand on fait une lipoaspiration des hanches ou du ventre, on peut réinjecter la graisse aspirée pour remodeler le haut d'une fesse un peu plate », explique le Dr Le Louarn. Une correction six mois plus tard peut être nécessaire, ce qui fait grimper la note (de 4 000 à 5 000 €, 1 000 € la retouche). L'alternative ? Des injections d'acide hyaluronique de forte densité (Macrolane), plus simples mais peu durables, car le produit est vite absorbé. Cela finit par coûter cher : de 3 000 à 3 500 € selon le volume injecté.

JE VEUX DES GENOUX PLUS FINS

Ce qui draine : les ultrasons chez le kiné. « L'avantage de ces ondes qui font vibrer les cellules en profondeur, c'est qu'elles défibrosent les tissus », explique Frédéric Dubayle. En clair, les cellules adipeuses prisonnières de vieilles fibres de collagène rigides sont libérées. Conséquence : les amas graisseux se cassent et sont moins visibles en surface. Chez Cellusonic, on utilise des plaques qui couplent les ondes (indolores) à un effet drainage. Des cosmétiques à base de caféine et, si besoin, une prise en charge alimentaire complètent le traitement. Cette technique n'agissant que peu sur la fermeté, le résultat sera encore plus satisfaisant si la peau est encore bien tonique.

✗ **Le bon rythme :** 3 ou 4 séances de 24 minutes (dont 14 d'ultrasons), à raison d'une par semaine (79 € l'une). Puis 1 fois par mois en entretien.

✗ **Où :** dans les centres Cellusonic. Toutes les adresses au 0 811 55 56 56.

Ce qui affine : une lipoaspiration pour retrouver les joies du slim et de la mini. De 1 500 à 2 500 € ; une lipolyse laser simple (= sans aspiration associée, réservée aux chirurgiens) si le volume est modéré : 1 500 €.

JE VEUX DES CHEVILLES LÉGÈRES

Ce qui affine : là encore, c'est l'Icoone qu'il faut privilégier. Cette machine-masseuse peut reproduire un drainage lymphatique idéal, c'est-à-dire trois actions conjuguées : pression, décompression et mouvement d'avancée, grâce à un programme qui associe aspiration légère et rotation lente. « C'est l'une des grandes forces de cette machine d'agir intensivement sur le drainage. On crée une gymnastique du réseau lymphatique qui, du coup, marche mieux », assure Frédéric Dubayle.

✗ **Le bon rythme :** une base de 10 à 12 séances de vingt à trente minutes, à raison de 2 par semaine, puis 1 ou 2 fois par mois en entretien. Pour des résultats TGV, on peut faire 1 séance par jour pendant deux semaines sans risques.

ISABELLE SANSONETTI ET CLAIRE DHOUAILLY