

31/03/10

Belle pour l'été : les massages minceur en institut

Quelques semaines avant la plage, on commence à se préoccuper de notre silhouette. A côté des régimes, du sport, des crèmes, d'autres méthodes existent. Zoom sur les massages minceur !



Même si l'épreuve du maillot nous semble bien loin et qu'emmitouflée dans notre garde-robe hivernale on ne remarque pas les kilos pris ces derniers mois, il temps de se reprendre en main. Car, comme Rome, un corps de rêve ne se construit pas en un jour. On attaque donc dès maintenant notre programme pour retrouver la ligne.

Et pour les paresseuses qui veulent se défaire de leurs rondeurs sans avoir à lever la jambe, on a trouvé la solution idéale : les massages minceur en institut. Et ça tombe plutôt bien, 2010 a vu fleurir quelques nouveautés musclées.

Mais pourquoi ces soins en institut sont-ils plus efficaces que les massages home made avec notre bon vieux soin minceur ? Parce qu'avec sa main experte, l'esthéticienne peut appuyer là où ça fait mal. Elle va travailler en profondeur et agir ainsi sur les zones où la cellulite est la

Évaluation du site

Le site féminin de TF1 diffuse des articles concernant l'astrologie, la psychologie, la mode, les potins, etc.

Cible
Spécialisée

Dynamisme* :33

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

plus infiltrée et la plus tenace. Elle utilise également des techniques que l'on ne maîtrise pas forcément : palper-rouler, pétrissages, remodelages manuels ou enveloppements.

Mais attention, ne vous attendez pas à des miracles. Après seulement une séance, on se sent plus légère et la peau est plus lisse. Mais pour voir les premiers résultats sur la silhouette, il faut au moins six séances et les débuts peuvent parfois être douloureux selon notre type de cellulite.

Massages drainants, anti peau d'orange, amincissant ou anti-cellulite : voici notre sélection de soins minceur en institut.

* Merci à Chindaly Quesnot, formatrice internationale Decléor et Carita.

Virginie Gonçalves

Massage minceur : le traitement Slim Effect de Decléor Pour faire la peau aux capitons et à la cellulite rebelle, on s'offre ce programme minceur personnalisé qui cible nos besoins et s'adapte à nos envies.



Le soin : On commence par répondre aux questions de l'esthéticienne pour identifier parfaitement nos attentes et nos besoins. Notre ressenti n'étant pas toujours conforme à la réalité. On calcule notamment notre IMC et on se met d'accord sur la longueur du programme, selon que l'on veut perdre nos kilos plus ou moins vite.

Une fois notre programme personnalisé établi, on s'installe dans la cabine et le soin commence avec une exfoliation pour booster la micro-circulation. L'esthéticienne pratique ensuite un modelage manuel sur l'ensemble du corps. Pendant 30 minutes, elle va alterner pétrissages, palper-rouler et effleurages légers ou plus appuyés. Le modelage est en fait divisé en trois phases de dix minutes. L'esthéticienne stimule d'abord la circulation et le drainage. Puis par des manuvres amples et en profondeur, elle se concentre sur la minceur globale. Enfin, par

de petits mouvements précis, elle s'attaque à des zones spécifiques où la cellulite est la plus rebelle.

Si on a choisi le rituel d'1h30, la demi-heure suivante sera consacrée à un modelage de zones localisées en fonction des besoins de chacune. On peut choisir de ne traiter que la culotte de cheval ou alors les fesses et le ventre, le massage est totalement modulable.

On enchaîne ensuite par un enveloppement de dix minutes avec un masque hautement concentré en actifs végétaux qui vont combattre la peau d'orange. Puis le soin se termine par un massage de l'ensemble du corps avec un gel crème minceur.

Le plus : Un véritable dialogue s'installe avec l'esthéticienne qui va lui permettre de répondre à nos attentes et de nous conseiller parfaitement, notamment sur les produits à utiliser à la maison pour entretenir le résultat. Plus qu'un massage, c'est un véritable coaching minceur.

J'y vais, dans tous les instituts et spas agréés Decléor, liste sur le site <http://www.decleor.fr/>, Paris : 1h, 82 euros, 1h30, 116 euros ; Province : 1 h, 65 euros, 1h30, 92 euros.

Massage minceur : le Soins du Corps Minceur de l'Institut La CollineExpert en soins du visage, l'Institut La Colline vient de lancer trois rituels corps inspirés par la réflexologie. Pour combattre la cellulite et resculpter ses formes, on opte pour le modelage minceur.



Le soin : On commence par discuter avec l'esthéticienne pour identifier nos besoins car si le protocole général est identique pour tout le monde, lors du pétrissage et du palper-rouler, elle peut insister sur les zones où la cellulite est la plus installée.

On s'installe ensuite sur le dos pour le début du soin. Les dix premières minutes, axées sur la relaxation, sont communes aux trois nouveaux protocoles de soins pour le corps. L'esthéticienne nous passe d'abord une serviette humide chaude sur les pieds. Puis, commence l'exercice de respiration volontaire. Pendant que l'on inspire et expire profondément, nos points de pression sur le crâne, les mains et les pieds sont stimulés afin de nous détendre totalement. Car la suite du massage peut, lors des premières séances, être douloureuse, surtout si l'on a une cellulite dure.

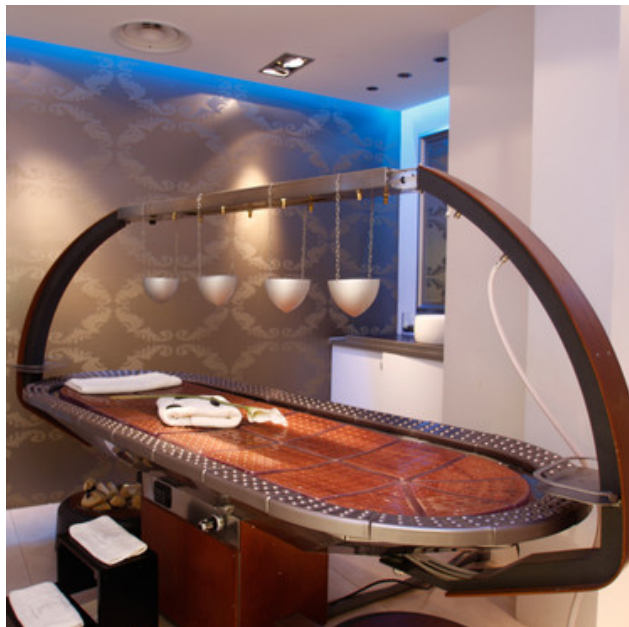
On entre alors au cœur du sujet avec une phase de pétrissage très vigoureux avec les paumes et les phalanges pour écraser la cellulite, suivie du traditionnel palper-rouler qui va drainer les graisses libérées et favoriser leur élimination. L'esthéticienne commence d'abord par le côté gauche, du pied à la tête, puis répète l'opération sur le côté droit. On se retourne ensuite pour s'installer sur le ventre et le rituel se répète. Pour marquer la fin du soin, on nous pose une serviette sèche chaude sur le dos. Un petit moment de relaxation bien mérité.

Après ce premier massage, nos jambes sont plus légères et notre peau plus lisse mais pour des résultats probants, il est conseillé de faire une cure de deux séances par semaine pendant deux mois.

Le plus : Il n'y en a pas que pour la culotte de cheval. L'esthéticienne n'oublie aucune zone. Bras, dos, jambes : le corps est traité dans son ensemble. Car même si nous, on focalise sur nos fesses, la cellulite, elle, s'installe partout. Ce petit bourrelet au niveau du soutien-gorge, c'est quoi selon vous ?

J'y vais : Institut La Colline, 24 avenue de l'Opéra, 75001 Paris, 01 49 26 03 66, 1 h, 120 euros.

Massage minceur : le soin minceur Méditerranéen de l'Espace **Aquathermes** On embarque vers la Provence avec ce massage amincissant qui met à l'honneur les plantes méditerranéennes. Dès la première séance, la sensation de silhouette gonflée disparaît et on ressort légère.



Le soin : On s'installe d'abord dans l'Aquaspagold, un lit de soin pas comme les autres qui permet d'effectuer des bains de vapeur aromatisés, des coulées d'huiles chaudes ou des douches thermales. Les dix premières minutes de soin sont dédiées à la relaxation. On reçoit sur le corps une pluie chaude d'huiles essentielles (argan, thym, romarin, orange douce) qui permet également de faire monter la température du corps à 39 °.

Les choses sérieuses commencent ensuite avec un gommage de l'ensemble du corps. Le produit utilisé, mélange de granité et d'huiles aromatiques, va éliminer les cellules mortes et tonifier la peau, tout en permettant aux actifs minceur utilisés durant le soin de mieux pénétrer.

Après une douche tiède pour éliminer les résidus du gommage, on passe au cœur du soin, l'enveloppement de boue magnétique. Cette boue, composée notamment d'abricot, d'argan, d'orange douce et de citronnelle, a des vertus raffermissantes, décongestionnantes et purifiantes. Elle est associée à de l'hématite qui, grâce à son effet magnétique, va stimuler la lipolyse, c'est-à-dire la dissolution des cellules grasses.

L'esthéticienne procède ensuite à un modelage avec un baume de Provence qui va activer la pénétration des produits puis un palper-rouler avec des ventouses.

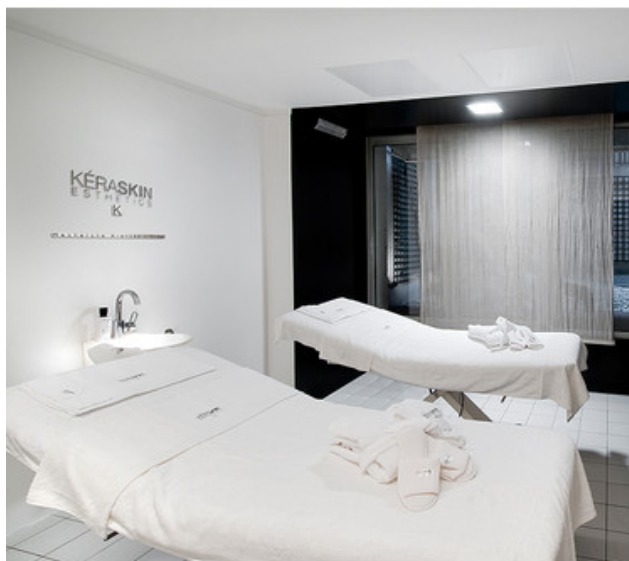
Le soin se termine par l'application de plusieurs produits minceur : une crème affinante thermique au piment et au romarin puis un gel désinfiltrant à l'effet rafraîchissant enrichi en menthol et en camphre qui vont booster la circulation sanguine et favoriser ainsi le drainage et l'élimination des graisses.

Le plus : Un soin idéal pour les green girls, ce modelage bio étant en effet labellisé Ecocert.

J'y vais : L'espace **Aquathermes** , 11 rue Tiquetonne, 75002 Paris, 01 42 33 07 08, 1h30, 140 euros.

Elodie MANDEL

Massage minceur : le rituel Morphologiste de Kéraskin Esthetics Un rituel alliant manoeuvres traditionnelles et haute technicité pour venir à bout des rondeurs indésirables sur l'ensemble du corps.



Le soin : On commence par des exercices de respiration et de maintien, suivis d'un rituel détoxifiant. L'esthéticienne attaque ensuite le corps de ce massage divisé en trois actes dont le but est de dégrader et d'éliminer les cellules graisseuses.

L'esthéticienne commence par des frictions et des échauffements sur l'ensemble du corps pour stimuler la lipolyse. Elle enchaîne ensuite sur des mouvements de palper-rouler, de pétrissages et de percussions afin de déstocker les graisses précédemment décomposées. Dernière étape, l'élimination de ces graisses.

C'est dans cette dernière phase que se trouve l'originalité de ce rituel. Pour favoriser l'élimination de la cellulite, l'esthéticienne utilise le Meso Vector, une machine qui booste l'action des actifs brûle-graisse. La machine relie le flacon du nouveau sérum de la marque, à base d'actifs drainants et déstockants, à un applicateur roll-on. Tout en déposant du sérum sur la peau, l'applicateur nous envoie des pulsations électriques. De mini décharges indolores qui favorisent la pénétration des actifs minceur.

Le rituel s'achève ensuite par de nouveaux exercices de respiration et de maintien.

Le plus : On peut compléter le rituel à la maison et ainsi augmenter son efficacité avec les soins associés Morphologiste qui viennent juste de sortir.

J'y vais : en exclusivité jusqu'à fin mars au nouvel espace Keraskin Esthetics, Le 8-L'Adresse Soins, 8 ter rue Quentin Bauchart, 75008 Paris, 01 40 70 18 26, puis dans toute la France à partir d'avril. Pour connaître les lieux de beauté pratiquant le rituel : 01 45 30 86 87 ou <http://www.keraskin-esthetics.com/>. Séance d'attaque 1h30, 95 euros ; séances suivantes 1h, 95 euros ; forfait 6 séances, 490 euros.

Virginie Gonçalves

Massage minceur : le Massage Minceur de Thémaé Pour faire peau neuve, on opte pour le massage amincissant du spa Thémaé. Grâce à l'association du palper-rouler traditionnel et de ventouses, utilisées dans certains massages chinois, il s'attaque à la peau d'orange et aux sensations de gonflement des jambes et du ventre.



Le soin : Après une discussion avec l'esthéticienne pour identifier nos besoins, on s'allonge sur le dos et un coup de gong signale le début du rituel. Le soin démarre par un drainage lymphatique des jambes grâce à une stimulation des ganglions. Puis l'esthéticienne chauffe les tissus et les muscles par des massages et des mouvements d'écrasement des zones celluliteuses.

Elle enchaîne ensuite sur un palper-rouler et l'utilisation de ventouses pour amener le sang sur la zone. En boostant la circulation, les ventouses vont améliorer l'élimination des graisses. L'esthéticienne effectue ensuite un dernier drainage par massage. En partant du pied et en remontant vers la cuisse, elle effectue des pressions sur la peau puis elle appuie une nouvelle fois sur les ganglions.

Tout au long du soin, elle va procéder zones par zones en répétant les mêmes gestes : drainage lymphatique, pétrissage, palper-rouler, application des ventouses et nouveau drainage. Après les jambes et les cuisses, elle passe au ventre puis aux bras si besoin. Là, on se retourne pour qu'elle s'attaque à notre culotte de cheval.

Une fois le massage terminé, l'esthéticienne dépose une serviette chaude sur notre ventre et marque la fin du soin par un nouveau coup de gong.

Le plus : Pour une plus grande efficacité, on peut également opter pour la Cérémonie Minceur qui dure, elle, 1h30 et qui comporte en plus un enveloppement.

J'y vais : 20-22 rue Croix des Petits Champs, 75001 Paris, 01 40 20 48 60, 1 h, 90 euros.