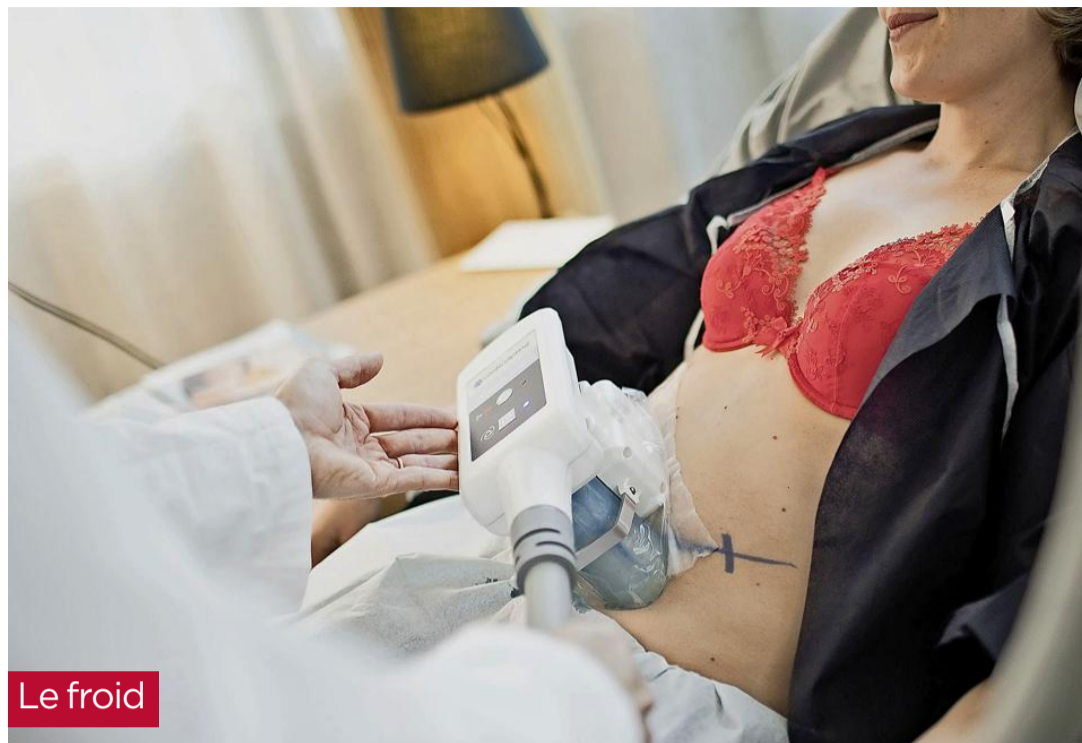


De la tête aux pieds



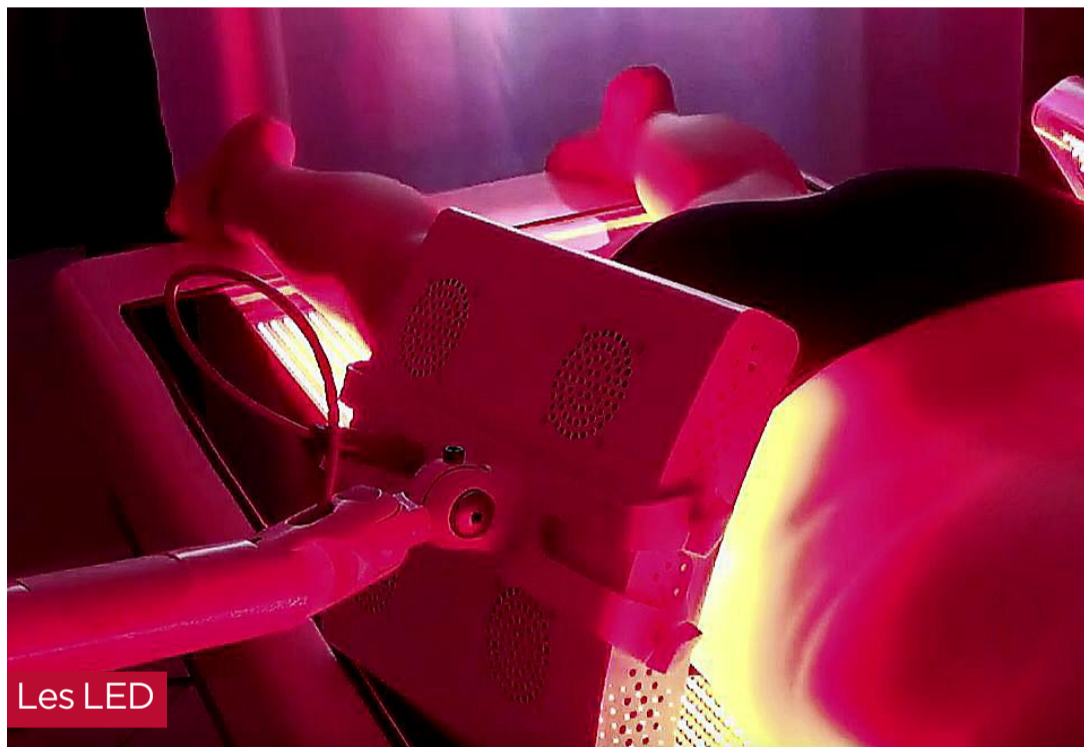
Le chaud

C'est quoi? Par son effet thermique, le MP2 médical rend les adipocytes plus perméables et diminue leur contenance en graisse. Les 8 électrodes en mouvement continu chauffent les tissus jusqu'à une profondeur de 5 cm à une température de 42 degrés ce qui engendre une lipolyse. Il a un effet stimulant sur la production de collagène et d'élastine et relance la croissance cellulaire. La graisse fond, la peau est redensifiée. **Pour qui?** Celles que les opérations invasives (lipoaspiration, lifting) effraient, mais qui désirent se débarrasser durablement de leurs amas graisseux. **Résultats espérés?** Un raffermissement cutané immédiat et une réduction visible de la cellulite. **Nombre de séances requises?** Idéalement entre 3 et 8. **Prix moyen?** Dès 150 fr. la séance pour les petites zones (p. ex: ovale du visage) **Où?** Au Centre Beauté Extrême à Lausanne, www.beauteextreme.ch



Le froid

C'est quoi? La cryolipolyse médicale avec la méthode *coolsculpting* consiste à aspirer le bourrelet puis à geler la graisse pour tuer naturellement les cellules adipeuses. Celles-ci seront éliminées naturellement par le corps au cours des semaines qui suivent. **Pour qui?** Pour celles et ceux désireux de se débarrasser de leur graisse tenace de manière ciblée, par exemple au niveau des bras ou des poignées d'amour et qui sont allergiques aux traitements invasifs et à la douleur. **Résultats espérés?** Une diminution marquante, graduelle puis permanente de la masse graisseuse, pour autant qu'une certaine hygiène de vie soit respectée. **Nombre de séances requises?** Une seule séance d'une heure par zone. **Prix moyen?** Dès 790 fr. pour le petit applicateur, compter 1190 fr. pour le grand. **Où?** Par exemple chez Entourage, av. de la Gare 39 à Lausanne, www.entourage.ch



Les LED

C'est quoi? Most Leds est un lit de lumière curative. On se couche sur une surface vitrée à travers laquelle brillent des leds de couleurs différentes suivant la pathologie à soigner. **Pour qui?** La thérapie LED soigne un vaste nombre de maux, de la chute des cheveux au psoriasis en passant par les tendinites, les vergetures (rare) et évidemment la cellulite. **Résultats espérés?** L'exposition à la lumière rouge a un effet lipolytique. **Nombre de séances requises?** Cela dépend évidemment de la pathologie. Most Leds est souvent utilisé en complément pour renforcer les effets d'un peeling par exemple. **Prix moyen?** 194 fr. la séance. **Où?** Dans le canton de Vaud, seul le Centre Beauté Extrême, Galerie St François B à Lausanne le propose pour l'instant. www.beauteextreme.ch



Les ultrasons

C'est quoi? Slim Sonic est une méthode suisse. Des ceintures adaptables à chaque partie du corps (taille, cuisses, bras) diffusent des ultrasons dont la fréquence déstocke les cellules graisseuses. Celles-ci sont immédiatement brûlées par le corps lors de l'effort physique. **Pour qui?** Les amateurs de sport qui désirent maximiser les résultats de leur séance de fitness. Les personnes à la recherche d'un excellent rapport résultats-prix. **Résultats espérés?** Très efficace en cure intensive de 40 minutes (270 fr.), Slim Sonic peut faire perdre 4-6 cm de tour de taille et 1 à 1,5 kg de graisse pure. **Nombre de séances requises?** Dépend du problème, au minimum 6. **Prix moyen?** Les ceintures peuvent être achetées, louées ou simplement utilisées lors de la cure (45 fr. la séance). **Où?** Centre de formation Slim Sonic, rue Martèrey 28 à Lausanne. www.slim-sonic.ch

Chaud, froid, LED et ultrasons à l'assaut des kilos en trop

L'amaigrissement high-tech est au goût du jour. Petit tour de ce qui se propose dans la région

Thérèse Courvoisier

Paras de scoop ici: la baguette magique pour (re)trouver une silhouette de rêve n'existe pas. Mais entre les différentes offres alléchantes qui fleurissent sur les sites d'achats groupés à prix réduits et une Toile qui regorge de techniques et de produits, nous avons voulu aller voir ce qui se cache derrière ces noms high-tech qui promettent tous de faire fondre la graisse comme neige au soleil.

Les quatre méthodes testées ici sont toutes indolores et non invasives. La plus impressionnante est la cryolipolyse, car lorsqu'on enlève la ventouse, le «bourre-



Dr François Pralong

Chef du Service d'endocrinologie, diabétologie et métabolisme au CHUV

let» est totalement gelé et donc solide, mais cet aspect ne dure que quelques minutes et rien ne nous oblige à le toucher ou à même le regarder. Le lit de LED est moins confortable qu'un matelas, mais la douce chaleur diffusée par les ampoules rouges est très agréable. Le MP2 peut parfois se faire ressentir quand il est passé sur les côtes, mais à nouveau sa chaleur est tout à fait supportable et il

ne faut pas hésiter à dire quand la température monte trop. Et, exceptée la mise en place de la ceinture très froide à cause du gel qui permet la diffusion des ultrasons, avec le système Slim Sonic, on ne sent plus rien si ce ne sont les cuisses qui brûlent... lors de l'exercice physique. Un sifflement peut faire sursauter au début, mais on oublie rapidement ces sortes de cigales électroniques. Toutes les techniques nécessitent un investissement financier, mais sont proposées par des professionnels formés avec sérieux.

Une évidence: sans efforts au niveau de l'alimentation et de la dépense physique, aucune méthode n'arrivera à bout des bourrelets disgracieux. Et selon François Pralong, responsable de la consulta-

tion obésité du CHUV et chef du Service d'endocrinologie, diabétologie et métabolisme, ces méthodes devraient plutôt intervenir en fin de parcours.

«Je ne connais pas toutes les techniques, mais les gens y ont souvent recours par paresse ou par manque de motivation. Sans une approche holistique - que la plupart des médecins esthétiques encouragent, d'ailleurs -, peu de chance de succès. Il m'est arrivé de recevoir des patients qui avaient eu recours à un traitement, mais qui avaient ensuite repris du poids tout autour de la zone traitée de manière peu naturelle et donc tout à fait disgracieuse.»

Le médecin ne balaie donc pas ces techniques d'un revers de la main, mais avoue

qu'ils devraient faire office de... cerise sur le gâteau, comme une sorte de récompense après un travail d'amaigrissement.

«Il m'arrive de recommander à un patient dont le poids est stabilisé d'aller consulter un médecin esthétique, notamment après une chirurgie de l'obésité. Mais en amont, il y a toujours une prise en charge à trois niveaux: psychologique, diététique et sous l'angle de l'activité physique. Chaque programme est personnalisable et personnalisé.»

Découvrez chaque méthode en vidéo sur <http://maigrir.24heures.ch>