

# REVUE DE PRESSE ALICE - ALPHALIPOLOGIE

## MODES & TRAVAUX - JUIN 2004



## santé/forme de la tête aux pieds

### je choisis de m'offrir **des mains de pro**

Ah ! se faire dorloter, laisser les professionnel(les) s'occuper de nos rondeurs

à notre place... Le bonheur !

**S'**offrir un soin est un excellent moyen d'accélérer le processus d'amincissement et de le potentialiser, car ces séances permettent de travailler plus efficacement sur les zones particulièrement difficiles. Toutes les marques proposent dans leurs instituts des tarifs à l'unité, indiqués ici, mais aussi des forfaits qui valent la peine, quitte à se les faire offrir comme cadeau d'anniversaire ou de fête des Mères ! Le plus difficile, choisir...

#### **Avec ALICE je me muscle et je fonds sans me fatiguer.**

Original et nouveau, ce soin dit « d'alphalipologie » inhibe les récepteurs alpha grâce à une source d'énergie (chauffante). En pratique, on reste allongée avec nos 16 électrodes, sous une arche chauffante, pendant que nos muscles travaillent tout seuls... Séances d'alphalipologie, méthode Alice. Prix : 60 €, 1 heure.

Où ? En centre d'esthétique et de remise en forme, cabinets médicaux. Tél. 03.84.40.62.89.

## TOP SANTE - JUIN 2004



### ▶ La méthode Alice le tout électrodes

**S'**allonger et se laisser muscler sans rien faire... Cette méthode, inspirée des techniques de l'électrostimulation, baptisée « alphalipologie » vise à faire déstocker aux cellules grasses leurs réserves grâce à un rayonnement chauffant (c'est agréable !). Et pour éviter qu'elles n'y retournent, à les brûler immédiatement. Ceci grâce au « travail » musculaire provoqué par un pool de seize électrodes réparties côté pile ou côté face: on change à chaque séance. Les résultats mesurés sont étonnants: jusqu'à 4 cm de tour de taille (et 4,5 sur les cuisses et hanches) après quinze séances, associés à une perte de masse grasse et à un effet de drainage.

Adresses au 03 84 40 62 89.



BANC  
D'ESSAI

L'AGENT  
**020**  
TESTE

# LES MÉTHODES AMINCISSANTES LES PLUS TRENDY

Vantardes ou efficaces, les dernières techniques antibouées ? L'agent 020 a mené l'enquête. Gare : elle ne badine pas avec les kilos superflus.

PAR DELPHINE WATRIN. PHOTOS, LUC FREY.



## ALICE

**MODE D'EMPLOI :** le saviez-vous ? C'est pour être sûr de pouvoir affronter la (vraie) disette que votre corps fait des provisions. Voilà pourquoi cette chère culotte de cheval résiste aux menues privations saisonnières que vous lui imposez (dame nature ne déstocke pas pour rien). Et c'est à ces graisses de réserves qu'Alice promet de s'attaquer, en couplant des infrarouges et de l'électro-stimulation. Le principe : obliger les cellules à libérer leurs réserves et mettre ce carburant tout neuf à disposition des muscles qui, stimulés, les consomment illico.

**L'AVIS DE L'AGENT 020 :** quatre, c'est le nombre de centimètres qui se sont envolés de chacune de mes cuisses (si!) au bout de douze séances. Pas de doute, c'est efficace (à condition de surveiller son alimentation). Le hic : la séance dure une heure (+ l'installation des électrodes = ouf, c'est long). Re-hic : si vous êtes une douillette, vous risquez de trouver la chose inconfortable, au moins le premier quart d'heure (au-delà, la chaleur calme le jeu).

**LE PRIX CONSEILLÉ :** 980€

les 15 séances.

L'adresse : 76, avenue Raymond-Poincaré, 75016 Paris.

Numéro lecteur : 03 84 40 62 89.







## On veut toutes essayer!

### Les soins venus d'Orient au Miramar-Port Crouesty

**L'Abhyanga**, massage à l'huile de sésame chaude, de la tête aux pieds. Il déstresse et «détoxifie». Un pur bonheur!

**Le Vishesh**, toujours à l'huile de sésame chaude, mais le massage est effectué à quatre mains: on double le plaisir!

**Le Shirodhara**: anti-stress, il consiste à faire couler un filet d'huile de sésame tiède sur le front. Conseillé à celles qui souffrent d'insomnies et de migraines. A partir de 960 €, 6 jours sans hébergement. Rens. 0 810 649 649.



Le Shirodhara

### Alice... une machine pour maigrir



**Alice**, c'est son nom. Un rayonnement infrarouge déstocke la cellulite, immédiatement digérée par une gym passive provoquée par 16 électrodes posées aux endroits stratégiques. 150 personnes l'ont testée: en moyenne, -4 kg et -4 cm. 980 € les 15 séances d'1 heure. Rens.: VS Physio, 03 84 40 62 89.



### LAURENCE, 33 ANS Mi-août: deux tailles en moins!

**ELLE PESAIT: 82 KILOS POUR 1,67 MÈTRE. ELLE VOULAIT PERDRE: 4 À 6 KILOS. ELLE A PERDU: 7 KILOS.**

**Je voudrais quand même relativiser ma victoire. Sept kilos en quatre mois**, alors que je commençais mon régime, ce n'est pas la gloire. Mais j'ai appris quelque chose d'essentiel: aujourd'hui, rien ne s'acquiert rapidement.

**Je poursuis le programme alimentaire prescrit par mon médecin nutritionniste** que je vois tous les deux mois. Son but est de traiter mon métabolisme. Il m'a interdit certains aliments comme les carottes, les artichauts ou les betteraves. Mais m'autorise à manger une baguette de pain complet, ou du fromage en quantité illimitée. Tant pis pour la poivrade et merci pour le gruyère. L'essentiel est que ça fonctionne. Il m'arrive d'aller sur son site Internet afin de piquer les idées-recettes des autres patientes, mais j'en reste là, je ne cherche pas plus de contacts avec les autres.

**En fait, j'ai trouvé ce qui fera la différence: les machines anticellulite** qui remodelent la silhouette. J'ai commencé par: me priver de week-ends en mai pour m'offrir dix séances d'Alice (VS Physio, tél. 03 84 40 62 89). J'explique: pendant qu'on est allongée, des lampes chauffent en un temps record la graisse, qui devient le carburant des muscles sollicités par des électrodes. J'ai poursuivi par: ne rien acheter pendant les soldes pour m'octroyer dix séances de Power



# ETES-VOUS HIGH-TECH... OU ZEN ?

machines du III<sup>e</sup> millénaire, les instituts se mettent au diapason pour vous faire voyager dans l'univers de la beauté.



## Haute technologie

Non, ce n'est pas de la science-fiction, les machines révolutionnent l'univers de l'esthétique. Minceur, musculation, bronzage, maquillage : elles investissent tous les secteurs de la beauté.

### Mincir autrement...

Un programme sur mesure vous est proposé avec ces trois appareils, à utiliser seuls ou en alternance.

**Première étape : déterminer votre profil** avec l'Physiorève, une balance munie d'électrodes, qui calcule la masse musculaire, la masse grasseuse et la masse hydrique (proportion d'eau dans le corps) à partir de l'âge, de la taille, du poids et du squelette. En fonction du résultat, l'écran affiche ce que vous avez à perdre. « Inutile de s'acharner à éliminer de la graisse si on souffre d'un excès d'eau », note Sandrine, directrice du centre de beauté L'Esthétique, à Paris.

Pour obtenir un résultat optimal, faites une cure de douze séances de 45 minutes, à votre rythme (une à quatre fois par semaine).

**Vous souffrez de rétention d'eau ?** Luna est la machine qu'il vous faut. Après vous avoir allongée sur un lit le long duquel coulisse un cylindre émettant des champs magnétiques, on vous applique des bandes aimantées au niveau des pieds, des genoux, de l'aîne et du plexus solaire. L'émission des champs magnétiques active la circulation sanguine, opère un drainage lymphatique et relance les échanges cellulaires.

**Pour réduire la surcharge grasseuse,** Alice fait le poids. Sandrine nous explique que l'action de cette machine est générée par les infrarouges (qui chauffent et liquéfient les cellules grasseuses) et par l'électrostimulation. Des électrodes sont disposées sur les différentes parties du corps à muscler. Actionnées à intervalles réguliers, elles tonifient les zones distendues.

**Si vous avez les jambes lourdes,** Dermo Pulse peut vous soulager. Cet appareil repro-

duit la technique du palper-rouler. C'est une sorte d'aspirateur équipé de petits rouleaux qui massent en douceur. Les tissus se désengorgent peu à peu et la silhouette s'affine. **Adresses** Informations et liste des instituts équipés de l'une de ces machines (Paris et province) au 03 84 40 62 89. L'Esthétique, 4, rue Villebois-Marcueil, 75017 Paris. Tél. : 01 40 68 01 08.

**Prix** 540 € la cure de douze séances de 45 minutes (bilan gratuit) ; 54 € la séance supplémentaire.

### La musculation des fainéantes

Se muscler par vibrations, c'est le pari du Power Plate, initialement conçu pour l'entraînement des cosmonautes.

Il s'agit d'une plate-forme sur laquelle on prend place (debout, assise ou allongée, suivant les zones à muscler) et qui génère des vibrations. Cette stimulation mécanique provoque une contraction plus ou moins importante du muscle, selon la fréquence choisie. L'augmentation de la force musculaire est ainsi accrue de 20 à 30 % par rapport à un entraînement classique. Mieux vaut travailler avec un professeur qui, selon l'objectif recherché, adaptera les exercices et les postures. Une séance de Power Plate dure entre 15 et 20 minutes, et équivaut à 1 heure de sport intensif.

**Adresses** Liste des adresses Power Plate (Paris et province) au 04 92 02 10 00 ou sur [www.life-sport.com](http://www.life-sport.com). Equilibre, Forme et Esthétique, 214, rue de Rivoli, 75001 Paris. Tél. : 01 42 60 81 77.

**Prix** 229 € les seize séances de 15 à 20 minutes.





## ALICE, MÉTHODE DE CHAUFFE

**Le principe :** Cette technique associe une source d'énergie (des infra-rouges) avec des courants d'électrostimulation délivrés par huit électrodes. D'abord, ça "chauffe". Ce qui rendrait la membrane des cellules graisseuses perméable. Le gras ainsi "libéré" serait mis à disposition des muscles qui, sollicités par l'électrostimulation, l'utiliseraient immédiatement. Cette technique revendique une action sur la cellulite mais, surtout, une perte de centimètres et de poids quasiment comparable à celle obtenue par lipo-aspiration.

**Notre avis :** Une perte de volume, une amélioration raisonnable de la qualité de la peau et une plus grande tonicité musculaire ont été constatées par Fabienne, 35 ans. Mais, bien qu'intéressants, les résultats sont loin du "miracle" annoncé : il ne nous semble pas qu'Alice puisse concurrencer la chirurgie. Et les résultats sont un peu lents à arriver.

Faites un test avant de vous lancer dans une cure, car les séances demandent un réel investissement de temps (une heure hors installation) et l'effet stimulation électrique n'est pas toujours agréable.

**Contre-indications :** Demander l'avis de votre médecin si vous souffrez d'une affection particulière.

**Prix :** Environ 1 000 € la cure de quinze séances d'une heure.

**Renseignements :** Alice (ou alphalipologie) : 03 84 40 62 89.



## Beau et bon à savoir

### Les merveilles d'Alice

Le Centre Sofia Bensouda vient d'acquérir une machine joliment nommée Alice, qui promet de sculpter la silhouette tout en éliminant les kilos superflus. Alice se compose d'une table sillonnée par un ensemble de trois projecteurs. Ces spots diffusent des Rayons A qui s'attaquent aux cellules graisseuses alpha : les responsables de la cellulite qui ne se résorbent qu'avec l'allaitement et la fièvre. Les rayons filtrés pénètrent jusqu'à 7 cm à l'intérieur de la peau et délogent les acides gras contenus dans les cellules alpha. En même temps, les électrodes placées le long des zones à traiter, stimulent les muscles qui vont utiliser ces acides gras comme carburant pour fonctionner. Une séance dure entre 30 à 45 minutes selon votre morphologie, et serait l'équivalent de

quatre heures de sport. En plus, Alice contient plusieurs fonctions astucieuses : une caméra intégrée vous prend en photo pour cibler les zones à traiter (abdomen, hanches, cuisses, genoux), les projecteurs utilisent les principes de la chromothérapie pour diffuser une lumière jaune déstressante ; après quelques séances, l'ordinateur d'Alice compare votre photo mémorisée à l'actuelle pour visualiser les cm perdus... Tentant, non ?

**Centre Sofia Bensouda. 223, bd Zerk-touni. Casablanca. Tél. : 022.94.81.36**







**L'ALPHALIPOLOGIE**

La technique agit sur les surcharges pondérales, cible les kilos indésirables, déloge les graisses disgracieuses. L'alphalipologie agit sur un récepteur cellulaire Alpha, gardien des cellules grasses, celui qui protège l'élimination du contenu gras de la cellule. En clair, lors d'un régime classique, les graisses qui partent en premier ne sont jamais celle que vous souhaitez, celles qui sont là depuis longtemps, car Alpha les protège et les empêche de s'ouvrir ! Seule une traversée du désert, un régime long et draconien, une diète ou un jeûne peuvent y parvenir, mais ce ne sont pas les solutions !

L'alphalipologie agit directement sur ce récepteur en lui faisant croire, grâce aux rayons infrarouges IRFA (ondes courtes), que vous êtes en « pleine traversée du désert » ! La technique associe en même temps des courants électrostimulations bipolaires. Ainsi, la graisse libérée est directement transformée en énergie musculaire !

**La méthode**

L'alphalipologie est traitée sur un divan d'examen nommée ALICE d'où émergent latéralement 8 paires d'électrodes qui seront placés sur les points moteurs des muscles superficiels, et surmonté d'un chariot en arc de cercle, porteur de trois émetteurs IRFA, qui se déplacent longitudinalement à la manière d'un scanner.

**Avantages**

Le corps est remodelé. La peau est raffermit, la peau d'orange a disparu.

**Inconvénients**

Les électrodes qui stimulent les muscles principaux peuvent créer une sensation désagréable.

Prix : comptez environ 70€ la séance

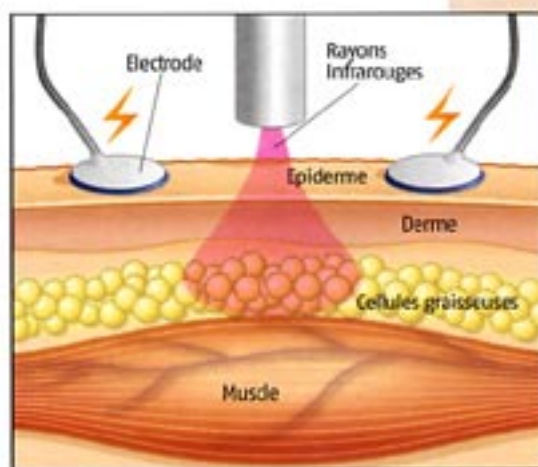


**TEST RÉALISÉ SUR UN TÉMOIN DE 28 ANS, 1M71, 64KGS AVANT ALICE, 61,2 KGS APRÈS LA CURE**

Résultat de la cure de 15 séances (sur 2 mois)

MESURE EN CM	Avant Alice	Après Alice
TOUR D'UN GENOUX	40	38
TOUR D'UNE CUISSE	57	54
TOUR DU BASSIN	87	82
TOUR DE TAILLE	74	70





**CHALEUR ET STIMULATION POUR FAIRE FONDRE LE GRAS TOUT EN SE MUSCLANT**  
Les rayons infrarouges filtrés facilitent la libération des graisses. Ces dernières sont ensuite éliminées par des muscles que l'on fait travailler par électrostimulation, dont on peut régler le niveau d'intensité.

Réchauffé par les infrarouges de cette machine, Laurent Giraud, 45 ans, a vite retrouvé sa ligne.



## VOUS ÊTES PARESSEUX

Reposez-vous sur Alice

La méthode Alice – aussi appelée al-phalipologie – convient particulièrement bien aux allergiques à toute activité sportive. Le seul effort demandé consiste à s'allonger sur une table pendant une heure : on connaît plus épuisant. Puis des électrodes sont placées sur les zones du corps que l'on veut tonifier. Simultanément, des émetteurs de chaleur se déplacent le long de votre corps. Alice allie, en effet, deux techniques : l'électrostimulation et l'émission de rayons infrarouges.

**Le principe.** «La machine émet des rayons infrarouges filtrés qui provoquent une augmentation de la température au niveau des graisses, explique le Dr Thierry Maréchal, médecin esthétique. Cette chaleur a pour but de leurrer le "gardien" des cellules graisseuses, dont le rôle est

d'empêcher l'élimination de leur contenu et qui n'accepte d'ouvrir les portes qu'en cas d'augmentation de la température du corps (forte chaleur, fièvre, sport...). Trompé, il libère les graisses, qui sont alors brûlées par le muscle stimulé par les électrodes.» Si l'efficacité des infrarouges n'est pas reconnue, le principe de l'électrostimulation, qui consiste à provoquer des contractions musculaires comme lorsqu'on fait des mouvements, a fait ses preuves. «C'est peut-être de la gym passive, mais elle n'est pas indolore ! raconte Laurent, un avocat de 45 ans. Ça n'a pas été une partie de plaisir, puisque j'ai voulu qu'on me règle la stimulation à un niveau élevé pour faire travailler mes abdos au maximum. Résultat : en un mois et à raison de trois séances par semaine, j'ai perdu six kilos et deux tailles de pantalon ! A côté de ça, j'ai simplement supprimé les cacahouètes à l'apéritif.»

Pour François, un sémiologue de 42 ans, l'expérience n'a pas été trop pénible puisqu'il n'a pas forcé sur le niveau d'électrostimulation. «Les séances étaient pour moi l'occasion de faire un break. Je n'ai pas maigri, mais j'ai perdu

mes poignées d'amour au bout d'un mois. Grâce à cette méthode, la graisse se transforme en muscle, mais les résultats ne sont pas immédiats.»

**Les avantages.** Lors d'un effort physique, le muscle consomme d'abord du glucose : ce n'est qu'après trente minutes d'exercice qu'il se met à puiser dans les graisses de réserve. Avec Alice, le processus de libération des graisses est activé en quelques minutes et, grâce au travail musculaire passif, les acides gras libérés sont partiellement éliminés. Donc, non seulement on se muscle, mais on peut aussi perdre du gras.

**Les inconvénients.** Tout le monde ne supporte pas l'électrostimulation. En outre, la chaleur dégagée par les infrarouges est agréable l'hiver, mais ne prévoyez pas des séances en pleine canicule ! Par ailleurs, il faut pouvoir caler des séances d'une heure dans son emploi du temps, sachant que, pour espérer des résultats, quinze séances environ sont nécessaires.

■ Certains centres d'esthétique et de remise en forme, et des cabinets médicaux proposent cette méthode (tél. du fabricant : 03 84 40 62 89). Compter 70 euros la séance et 980 euros le forfait de quinze séances.



# L'alphalipologie :

## ALICE ME FERAIT-ELLE DES MERVEILLES ?



Hélène, 19 ans, étudiante à Paris, se bat depuis la puberté contre une surcharge pondérale localisée des genoux aux hanches. Après maints régimes jamais aboutis, un poids qui fait du yoyo et beaucoup d'argent dépensé en crèmes aminçissantes, elle se résout à consulter en vue d'une liposuction quand elle entend parler d'une alternative à la chirurgie, l'alphalipologie. Témoignage.

Par Hélène de Ramaix



**U**n jour pas fait comme un autre, j'ai oui dire qu'une nouvelle méthode ré-vo-lu-tion-nai-re, si, si ! allait concurrencer la liposuccion. Cerise sur le gâteau : il s'agit là d'une méthode douce, sans recours à la chirurgie. Moi qui m'étais justement promis que je passerais dans l'année sur le billard pour venir à bout de la culotte de cheval qui me mène une vie d'enfer depuis trop d'années ! Une après-midi de shopping pour moi, c'est la dépression assurée. Mais le billard, ça fait quand même peur. Entre la trouille et la déprime, difficile de choisir. Et voilà que ma mère, toujours au fait des derniers trucs branchés pour perdre l'ombre d'un centimètre, me vante les charmes d'Alice. Blasée, revenue de tout, c'est tout juste si je ne l'ai pas envoyée bouler ! Les régimes, ras le bol : je perds mes joues, mes seins, un peu de ventre (ça, c'est cool)... et rien d'autre ! Et en plus, j'ai faim ! La gym, j'en fais et rien n'y fait ! Alors quoi ? Alors... Alice, insiste ma mère. Qui c'est encore, celle-là ?

## Alice qui ?

Alice, c'est le petit nom de l'alphalipologie. Mais encore ? Une petite explication de texte s'impose : la méthode s'appelle alphalipologie parce qu'elle agit sur les récepteurs alpha (présents en grand nombre sur les parois cellulaires des zones adipeuses) qui montent la garde autour de la cellule grasse afin qu'elle reste... bien grasse ! Ces fameux récepteurs alpha protègent donc les lipides de stockage qui nous permettent de survivre en période de grande, grande, vraiment grande disette. Ces graisses de réserve ne sont utilisées, en effet, qu'en dernier recours : en phase ultime d'un très long régime, en période de jeûne prolongé, d'allaitements intensifs et multiples ou dans des conditions thermiques extrêmes, telles qu'une virée dans le Grand Nord à moins 50°C. Vivant à des années lumière de ces normes extrêmes, je comprends mieux pourquoi mes surcharges localisées se la jouent incruste ! Mais qu'est-ce qu'Alice va pouvoir faire pour moi ? Et comment ?

## Comment ça marche ?

Alice, c'est un couplage de haute volée issu de l'ingénierie allemande et italienne : d'un côté, huit paires d'électrodes qui vont envoyer (sur une zone déterminée par le praticien) des courants d'électrostimulation bipolaires (appelés K.M.C. par les gens savants), de l'autre, une rampe lumineuse qui diffuse une source d'énergie (appelée I.R.F. type A) qui pénètre dans les tissus jusqu'à une profondeur de 7 cm (au-delà de l'hypoderme). Pour supporter le tout (et le patient avec), un divan d'examen au-dessus duquel passe et repasse la fameuse rampe lumineuse mobile. Et pour piloter tout ça, une console informatique. Bon, c'est décidé, à ce stade, je tente le coup. Tant qu'à me creuser la tête pour essayer de comprendre le système, autant le faire en situation. Rendez-vous est pris au cabinet médical. Le médecin me reçoit, m'interroge sur mon mode de vie, me fait retracer l'historique de ma prise de poids : tout ce qui m'agace ! Mais bon, il paraît que tout cela ne va plus être qu'un mauvais souvenir. Si ça marche. Et là, un gros doute m'effleure. D'autant que le médecin me conseille de suivre parallèlement à la cure Alice un régime limité à 1800 calories par jour. Sans pain. Dur, dur... j'adore le pain ! Pas de pâtes, mais plutôt du riz (c'est déjà plus facile). Après une prescription de quelques remèdes sensés aider mon organisme à mieux fonctionner, demi-tour droite direction les quartiers privés d'Alice, de l'autre côté du mur. Yvonna, l'assistante du médecin, me pèse (horreur !), me mesure (c'est déjà plus abstrait) et calcule mon IMC (impédancemétrie, soit le pourcentage d'eau, de muscles et de graisse dont est faite ma petite personne). Et je grimpe sur le divan en petite tenue...

## Ma première séance

"Ficelée" au divan d'examen par les seize électrodes qu'Yvonna a savamment disposées de la taille aux genoux, je m'appête à recevoir le courant. Surprise, ça chatouille. Yvonna monte la puissance

petit à petit, par paire d'électrodes. Quand ça devient franchement désagréable, je crie "pouce". Yvonna, sympa, réduit d'un chouïa la puissance. Il paraît que pour que la séance soit suffisamment efficace, il faut monter au moins à 50 % de la puissance possible sur les zones pas trop sensibles, c'est à dire partout sauf sur l'intérieur des cuisses. Je suis presque à 40 %, ce qui pour une première fois, "est très bien", selon la technicienne. Merci pour le bon point (au fur et à mesure des séances, je "grimperai" jusqu'à 60 % et plus). Les huit paires étant réglées, en avant la musique. Yvonna lance le programme, la rampe lumineuse commence son va et vient. J'ai du mal à me détendre, je retiens ma respiration avant chaque contraction des muscles, ce qui est la dernière chose à faire. Yvonna me tient compagnie durant le premier quart d'heure, afin de voir si la méthode et moi faisons bon ménage. Et, pour me détendre, elle me raconte l'histoire d'Alice.

## Il était une fois...

... un rayonnement I.R.F. Type A (ndlr, la rampe lumineuse) qui déclenche une hyperthermie conséquente des zones de surcharge et cellulitiques. Cette élévation de température dans les couches hypodermiques ciblées provoque une désinhibition des récepteurs alpha (qui ne protègent donc plus la cellule grasse). Les triglycérides adipocytaires enfin accessibles se transforment alors en acides gras qui vont eux-mêmes suivre un cycle de transformation en pyruvates et lactates, métabolites qui serviront de combustible préférentiel aux muscles qui se contractent non loin de là, grâce

## Les bénéfices de la méthode

Selon une étude menée depuis 2001 sur 150 personnes sédentaires (dont 138 femmes) en phase de stabilisation (1800 calories pour les femmes, 2000 calories pour les hommes) après une cure amaigrissante, plusieurs bénéfices ont été constatés outre la perte de poids et de centimètres, à savoir :

- > amélioration du retour veineux et de la sensation de jambes lourdes
- > drainage des membres inférieurs, bien manifesté par la perte d'eau
- > amélioration de l'état cutané, la peau devient plus ferme et plus agréable au toucher, plus tonique
- > amélioration des petits troubles du comportement alimentaire type boulimie ; l'effet second de l'exposition lumineuse prolongée peut-être comparé à celui d'une phytothérapie, les taux de sérotonine étant légèrement augmentés par le traitement, améliorant ainsi l'humeur.

(Sources Etude médicale du Dr Brigitte Dautel, Nancy)



## Gym passive ou d'effort, quelle différence ?

**Lors d'un effort physique actif** (aérobie), le muscle consomme du glucose et du glycogène. L'utilisation des acides gras est très réduite. Le travail actif de type effort sportif accélère le rythme cardio-vasculaire, augmente la perfusion de glucose local et son utilisation dans les vingt premières minutes de l'exercice. Ce n'est qu'après ce préalable que les acides gras vont être partiellement utilisés pour les besoins du muscle.

**Lors d'une stimulation électrique passive** (anaérobie) par les courant KMC, c'est le phénomène d'hydrolyse des graisses qui est utilisé partiellement. Mais seule une libération préalable de ces acides gras par les IFFA (rampe lumineuse) permet une intense consommation de graisse par les muscles.

## Où s'adresser\* ?

Plus d'une centaine d'appareils sont actuellement installés en France, essentiellement dans des cabinets médicaux ou de kinésithérapie. Certains salons d'esthétique et centres de remise en forme s'intéressent également à la méthode. Cependant, le coût étant élevé en temps et en argent (comptez de 980 € à 1300 € selon les cabinets pour 15 séances), le soutien médical apporté par le praticien au cours de la cure est un atout essentiel pour la mener à bien, surtout lorsqu'elle s'accompagne de restrictions alimentaires. Pour connaître le centre le plus proche de chez vous, contactez VS Physio au 03 84 40 62 89

*\* La méthode est déconseillée aux femmes enceintes et aux porteurs de stimulateurs cardiaques*

aux huit paires d'électrodes. Résultat : les graisses de stockage fondent. Eureka, j'ai compris... dans les grandes lignes. A la fin de l'histoire, je me suis accoutumée au pincement de l'électrostimulation. Pour un peu, je demanderais à Yvonna de remonter le courant tant il me semble que je peux en supporter davantage. Elle me donne de la lecture avant de me laisser m'électrostimuler toute seule sous cette drôle de lampe. Je ne bronze pas, mais la chaleur est au rendez-vous. Je m'endormirais presque, nonobstant la contraction musculaire.

## Et on double la dose !

A raison de deux séances par semaine (une sur le ventre, une sur le dos), et d'un régime pas vraiment draconien, mais sans pain, que j'ai eu bien du mal à suivre durant les deux premières semaines, je fonds. Si, si. Je ne me pèse pas, mais je me sens plus à l'aise dans mes pantalons. Ma mère n'arrête pas de me répéter que j'ai minci, mais je suis sûre que c'est juste pour me motiver. Quand mon copain s'y met, suivi par deux ou trois copines plutôt bonnes joueuses sur ce coup-là, alors là, je me dis que peut-être je ne rêve pas et que ça vaut le coup de sacrifier à Alice deux heures par semaine (hors trajets of course). A la troisième semaine, Yvonna me propose de doubler le temps de la séance, soit une heure et demie au lieu de cinquante minutes. Plus ça dure, plus c'est efficace paraît-il. Mais comment donc ! Sur le divan, je potasse mes cours, histoire de justifier le temps que je "perds". A la huitième séance, Yvonna sort le mètre de couturière. Au secours...

## Ça marche !

Un centimètre perdu aux genoux (y a pas de quoi pavoiser !), quatre centimètres perdus sur les cuisses (youpi !!!), six centimètres de moins sur les abdos (hip, hip, hip hurra !!!)... mais que deux centimètres effacés seulement sur les fessiers (flûte alors !). J'ai le sourire quand même ! Yvonna aussi. A tel point qu'elle me demande de grimper sur l'accessoire honni, le pèse-personne. Je m'exécute et ferme les yeux, en pensant à toutes les entorses au régime que j'ai faites, surtout le week-end. Mea culpa, n'empêche que j'ai trop peur des conséquences. A tort : j'ai perdu... presque six kilos ! En un mois. L'impédancemétrie fait état d'une baisse d'un point et demi. Pas de doute, la graisse perd du terrain dans mon organisme. Et dire qu'il me reste encore sept séances ! Promis, je vais essayer de résister à la tentation, de mieux suivre mon régime et peut-être qu'à la prochaine séance de mensurations, mes fessiers avoueront enfin forfait à leur tour. Un petit moins six centimètres sur cette zone, je n'aurais rien contre. Puisque ça marche ! Et en plus, se réjouit ma mère toujours pragmatique, pendant ce temps-là, au moins, j'étudie ! ■