



ELLE BEAUTE

9 OCTOBRE 2020

# RESTER FIT tout l'automne

PROTOCOLES HIGH-TECH À BASE D'ULTRASONS, REMODELAGES TONIQUES VENUS DU BRÉSIL, MARCHÉ DYNAMIQUE CHEZ SOI... LES NOUVEAUTÉS POUR SCULPTER SA SILHOUETTE, MÊME (ET SURTOUT) QUAND LE FROID EST LÀ, SE BOUSCULENT. ON VOUS LES PRÉSENTE.

PAR JULIE PUJOLS BENOIT

**Le point commun des tendances forme de cette saison ?** Toutes visent à redessiner la silhouette de manière holistique et sur le long terme. Place donc aux traitements hybrides, profonds et ciblés. En effet, pour de nombreux experts de la forme, le confinement a engendré une remise en question et un désir de travailler le corps, la peau et les muscles de façon plus globale, en y injectant davantage de conscience et de confort. Résultat, les techniques se mélangent pour devenir encore plus efficaces. Dans le même temps, les rituels ancestraux et les concepts basiques font leur retour. Le mouvement, lui, est repensé pour devenir plus organique et puissant. Décryptage d'une tendance.

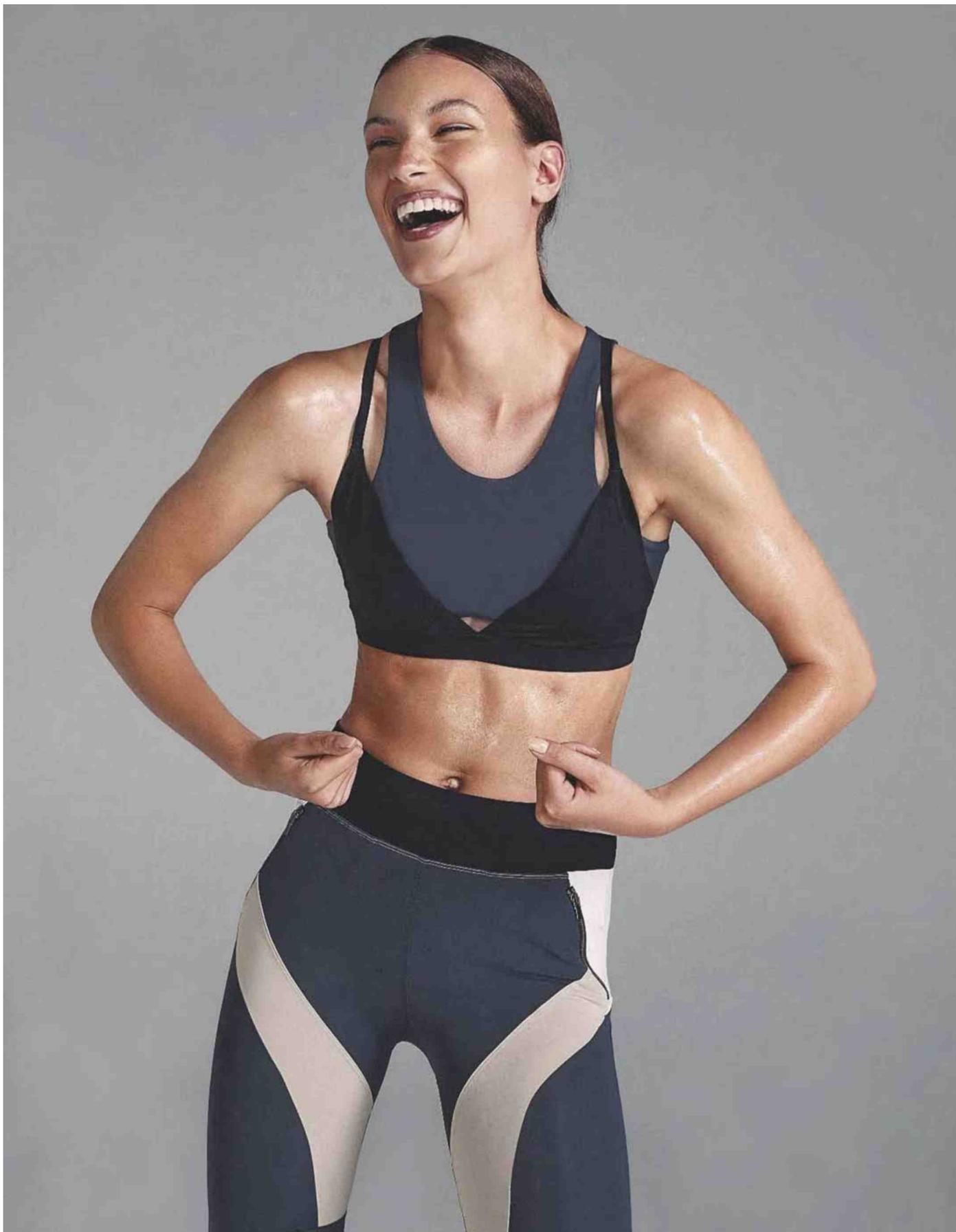
## DRAINER LE CORPS COMME AU BRÉSIL

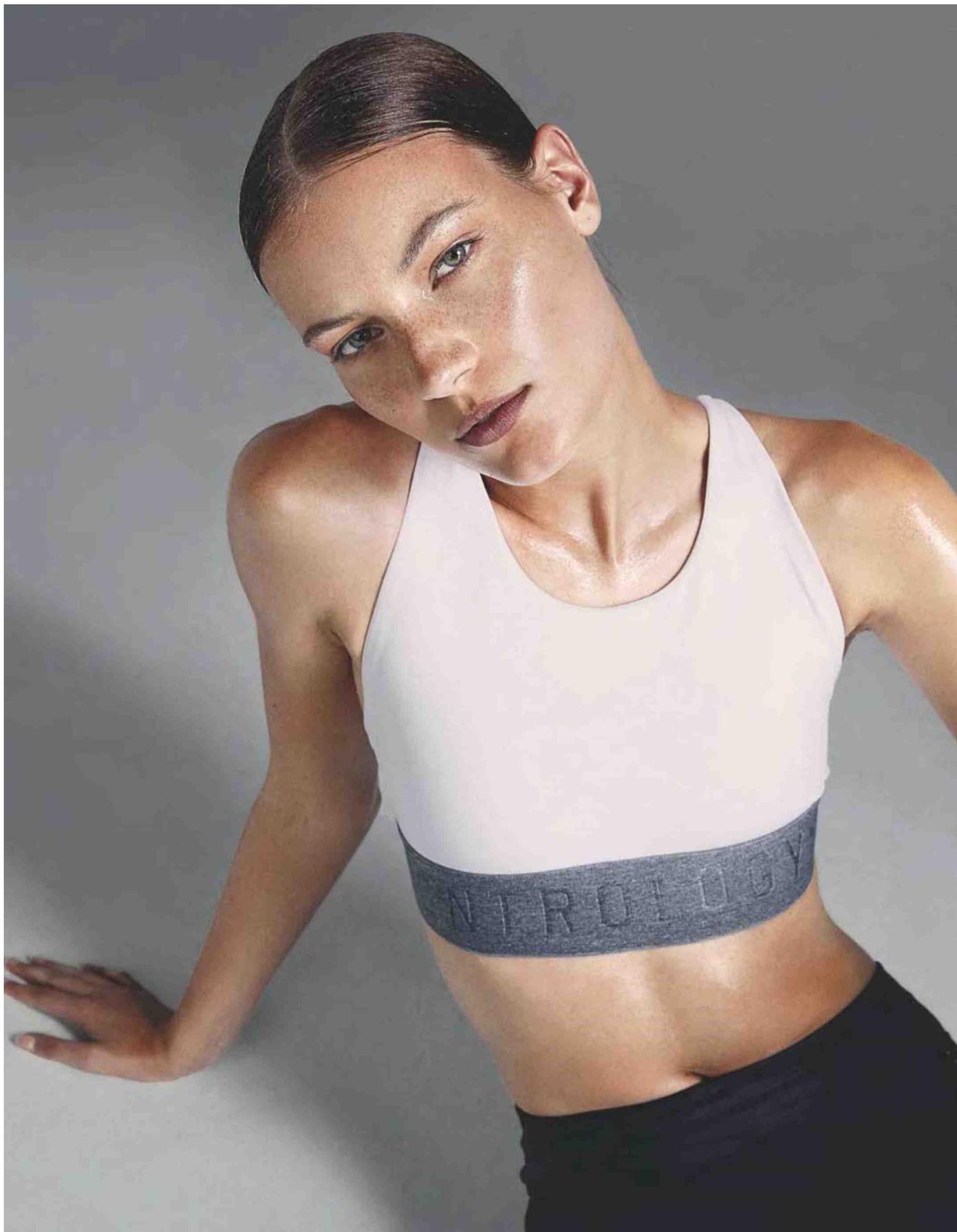
À l'instar de filles (é)lancées comme Bianca Brandolini ou Izabel Goulart, les Françaises ne pourront bientôt plus s'en passer. Le modèle signature conçu par la coqueluche des Brésiliennes Renata França s'exporte (enfin) dans tout l'Hexagone. Le concept ? Un mas-

sage doux qui combine beauté et santé puisqu'il est à la fois drainant et resculptant. Il permet par ailleurs d'améliorer l'immunité, le sommeil et la gestion du stress. Logique, car il s'agit d'abord d'un drainage lymphatique manuel : une méthode reconnue pour ses nombreux bienfaits depuis les années 1960 par la science. Une étude du National Center for Biotechnology Information américain et parue en 2014 a d'ailleurs confirmé son efficacité sur la cellulite. Au Brésil, la technique Renata França cartonne depuis cinq ans environ. Jusqu'à présent, les praticiennes françaises se concentraient sur les doigts des deux mains, mais de nombreuses personnalités ne cessent depuis toujours d'en vanter les mérites, comme Mathilde Lacombe, la fondatrice de la marque Aime Skincare. « Malgré une pratique régulière du sport et un mode de vie sain, je ne voyais pas mes muscles se dessiner, raconte-t-elle. Une praticienne m'a expliqué qu'ils étaient en fait cachés par une rétention d'eau. Et dès le deuxième massage, j'ai en effet vu la différence, que ce soit au niveau des bras, du ventre ou des jambes. » Renata França ayant multiplié les formations cet été, de nouvelles thérapeutes s'installent depuis le début du mois ○ ○ ○

MANNEQUIN SIENNA PETERS (THE MGMT) PHOTOGRAPHE JANE COFFIN STYLISTE DANIELLE CARISANO









○ ○ ○ de septembre dans toutes les régions. Plus fermes et plus rapides que celles d'un drainage lymphatique classique, les pressions effectuées permettent d'évacuer les déchets du corps tout en remodelant la silhouette de façon assez spectaculaire. « La lymphe et l'eau ont tendance à s'accumuler et à créer des œdèmes, qui donnent l'impression d'un corps gonflé, aux contours flous. Or la lymphe n'a pas sa propre pompe, il faut donc la stimuler pour l'évacuer », analyse Jacqueline Miranda, masseuse spécialiste. Toujours réalisé du bas vers le haut, le modelage dure une heure et se compose de centaines de petits gestes de pompage au niveau des ganglions (jambes, ventre, buste, bras et dos). Il est indolore – hormis chez les personnes dont la lymphe reste particulièrement congestionnée (stress, mauvaise alimentation, surpoids en sont les causes) – et ses effets s'accroissent au fil des séances. Dès la première, la circulation est réactivée et la silhouette allégée. Le bon rythme pour pratiquer ? « L'idéal est de faire une cure d'une séance par semaine pendant un mois, puis de poursuivre avec une séance mensuelle », recommande Jacqueline.

Liste des praticiens sur [Sparenatafranca.com](http://Sparenatafranca.com). Séances à domicile à Paris avec Jacqueline Miranda (@braziliantouch\_jack sur Instagram), 1 heure, 110 €.

## LISSER LA PEAU EN MIXANT MASSAGE MANUEL ET MACHINE

Dans son salon-appartement baigné de lumière au cœur de la capitale, Elodie Raheria, fondatrice de SeeMy Cosmetics, propose des protocoles esthétiques venus du monde entier. Sa passion, c'est de parcourir le globe, notamment l'Asie et les États-Unis, pour dénicher des techniques esthétiques de pointe, se former à leur pratique puis les proposer à ses clientes françaises.

Sa nouvelle star du moment est une machine arrivée d'Israël, qui promet de raffermir les tissus grâce à une combinaison d'ultrasons et de radiofréquence. Un mix dont de récentes études scientifiques prouvent l'efficacité sur les fibres de collagène et d'élastine de la peau\*. Jusque-là, rien de nouveau puisque cet appareil existe en France depuis déjà quelques mois. Sauf que, pour cet automne, la jeune visionnaire a mis au point un protocole inédit de façon à en booster les effets : le Dual RF. L'idée ? Concevoir un savant ballet à

quatre mains : deux embouts d'un robot mêlés à des doigts de fée qui exercent un drainage lymphatique. « Avant, on utilisait uniquement la machine qui permettait de tonifier les tissus, de liposculpter et d'alléger la silhouette. Mais j'ai réalisé qu'il manquait deux choses, d'abord une action encore plus drainante, ainsi qu'une gestuelle qui apporte aussi du confort, de la sensualité et de la détente », explique

Elodie. Résultat, cette nouvelle méthode, indolore, engendre des effets bluffants puisque son action est triple, à la fois cellulaire, mécanique et relaxante.

Le principe ? Un soin d'une heure en trois étapes. D'abord, la thérapeute réalise des mouvements circulaires avec un embout qui envoie des ultrasons sur les cuisses, l'abdomen, les plis sous-fessiers, les fesses et les bras pendant une quinzaine de minutes. Ces derniers créent alors un échauffement et font monter en température chaque zone, afin de disloquer les adipocytes. Immédiatement, la texture de la peau est plus souple et plus lisse. « Mais après cela, il faut éliminer les amas graisseux qui se trouvent désormais dans les fluides corporels », explique Elodie. C'est là que la radiofréquence entre en jeu. Grâce à des manettes en forme de grosses roulettes, elle envoie ces amas durant quinze minutes vers les glandes, lesquelles vont les expulser naturellement. À la clé, un effet drainant et une production de collagène instantanément stimulée. « À ce stade, les contours sont redessinés, la peau est retendue. Par

exemple, juste après le passage des rouleaux, on voit souvent apparaître les lignes centrales et latérales de la sangle abdominale », ajoute l'experte. S'ajoutent ensuite les manœuvres de compression et de pompage, réalisées en complément par la thérapeute. L'objectif de cette étape est multiple : on ouvre davantage les glandes lymphatiques pour stimuler l'évacuation des toxines, on diminue les œdèmes, on stimule les fibroblastes (les cellules garantes de la fermeté) et, enfin, on ralentit le vieillissement de l'épiderme.

On observe des résultats dès la première séance. Les jambes, le ventre et les bras dégonflent, la cellulite diminue. Les actions laxatives et diurétiques sont aussi immédiates. L'autre point fort ? Quatre ou cinq séances suffisent. « De quoi provoquer un déclic pour prolonger cet effet en prenant soin de soi grâce à une alimentation plus saine et du sport, ajoute Elodie. Pour des résultats sur le long terme, l'idéal est de suivre une séance par semaine pendant un mois, puis d'entretenir avec un simple drainage lymphatique une fois par mois. » Quant au protocole, il est personnalisé et s'adapte à chaque personne selon les objectifs, l'âge et la morphologie.

Soin Dual RF, à partir de 200 € la séance (selon les zones traitées).

Chez SeeMy Cosmetics, 9, rue de La Trémoille, Paris-8<sup>e</sup>. [seemycosmetics.com](http://seemycosmetics.com)

\* Voir « Dermatologie esthétique », de S. Dahan, C. Raimbault, O. Cogrel, J.-M. Mazer et B. Pusel (éd. Elsevier).

●●  
**POUR DE NOMBREUX EXPERTS DE LA FORME, LE CONFINEMENT A ENGENDRÉ UN DÉSIR DE TRAVAILLER LE CORPS DE FAÇON PLUS GLOBALE AVEC DAVANTAGE DE CONSCIENCE ET DE CONFORT.**  
 ●●

ELLE BEAUTE

## SE SCULPTER AVEC DU SPORT ÉLÉMENTAIRE

Côté fitness, après la mode de l'électrostimulation, des néo-yogas (trop ?) fantaisistes et des méthodes très rudes, peu accessibles, l'heure est désormais à la simplicité. Le nouveau credo ? Pratiquer des exercices basiques qui sculptent intensément la silhouette, et miser sur le travail « au poids de corps » pour obtenir des muscles fins. Dans le contexte actuel, on pense à se renseigner sur les ouvertures effectives des salles. De nombreux cours sont dispensés en ligne.

### DU YOGA ULTRA-TONIFIANT

Chez **Poses**, le nouveau studio qui vient d'ouvrir ses portes à Paris, la part belle est faite au yoga vinyasa traditionnel, saupoudré de renforcement musculaire. Ici, on rend la pratique plus facile d'accès en entrecoupant chaque flow de petits exercices pour tonifier le corps. Ainsi, on réalise des planches de gainage et on fait des petits rebonds en position de chaise pendant quelques secondes, pour un double effet. « Cela permet d'une part de renforcer profondément les abdominaux, les jambes et les fessiers, beaucoup plus que dans un cours de yoga classique, mais aussi de progresser très vite dans les enchaînements de vinyasa », assure Audrey Huchet, professeure chargée du concept du studio.

30 € le cours. **Poses**, 21, rue des Filles-du-Calvaire, Paris-3<sup>e</sup>. poses-yoga.com

### DE LA GYM TRADITIONNELLE

En ligne, on retrouve sur la nouvelle plateforme Neoness Live des cours de tonification musculaire simples et très efficaces, qui fleurissent bon les cours de gym des années 1980-90 et dessinent une silhouette fuselée à souhait.

15 € la séance. **neoness-live.com**

### DE L'AÉROBIC VINTAGE

Pour s'affiner en se replongeant dans les tubes de cette époque, on s'initie au nouveau concept de This Is Arnold (qui propose des cours d'Aero-Dance à Paris), mis au point par sa fondatrice, Josia : le Walk in Tonic. En intérieur, on marche sur place de manière dynamique et on combine avec des mouvements qui sculptent les bras, la sangle abdominale et les jambes. « Cette idée m'est venue pendant le confinement. Je me suis dit qu'il fallait créer un cours ludique qui permette de faire du cardio et de brûler des calories chez soi, dans un petit espace », explique la jeune femme. Pari réussi, puisqu'on transpire sans s'en rendre compte.

Mini-séances gratuites sur le compte Instagram @thisarnold\_.

### DU PILATES SPÉCIAL BOOTY

Enfin, voici le Beautiful Booty, la nouvelle méthode du studio Snake & Twist qui va ravir celles qui veulent des fesses aussi bombées que J.Lo. Le principe est le suivant : des exercices d'isolation ciblés réalisés avec un élastique et des lests aux chevilles sur la machine de Pilates Reformer, et peu de squats et de fentes, afin de ne pas faire gonfler les cuisses. « On sollicite le petit, le moyen et le grand muscle de cette zone avec de l'intention et en les contractant au maximum, c'est ça qui fait la différence. À raison de 3 fois par semaine, le fessier remonte et se galbe », promet la coach Marcia Segal. ■

45 € le cours. 66 bis, rue Saint-Didier, Paris-16<sup>e</sup>. snakeandtwist.fr



## NOTRE SHOPPING MUSCLE

Sélection des derniers soins pour protéger la qualité de sa peau et augmenter son potentiel fermeté.

**1. Gourmande.** Une crème dessert, toute rose et parfumée, aux huiles confortables de noisette, d'avocat et de figue de Barbarie protectrice. **Crème Corps Delirium Floral, Baïa**, 212 ml, 29,90 €.

**2. Précieuse.** Un parfum réconfortant, des fragments d'or (régénérant) dans une texture riche – mais étonnamment non grasse – et une formule anti-âge et nourrissante (alchémille, huile de cummin noir), remodelante (algue rouge) et antitaches (acide gallique). **La Crème Corps AUR, Maison Flamel**, 100 ml, 89 €.

**3. Façon sérum.** Une huile nourrissante, certes, grâce à son cocktail camélia-argan-onagre riche en oméga, mais aussi profermeté car elle contient de l'algue brune, le tout sous un parfum discret. **Huile Mirific Anti-Âge Corps, Guinot**, 90 ml, 45 €.

**4. Coup de main.** Une brosse en soies naturelles et en bois de hêtre, à utiliser à sec pour stimuler la circulation sanguine, opérer une légère exfoliation et dynamiser le corps. **Brosse pour massage corps à sec, Anaé**, 13,74 € sur kazidomi.com.

**5. Irrésistible.** Avec son parfum de fleur d'orange et sa texture sèche très vite absorbée, composée d'huiles végétales (bourrache, macadamia...), elle préserve la fermeté de la peau. **Firm & Revitalise Dry Body Oil, Aurelia Probiotic Skincare**, 100 ml, 65 € chez Oh My Cream.

**6. Végétal.** Dans ce lait, du trèfle d'eau, des algues brunes et vertes, ainsi que de l'huile de rosier muscat pour lutter contre le relâchement cutané (à utiliser même pendant la grossesse), dans un sillage tonifiant qui fait du bien. **Soin Coach Fermeté, Omum**, 150 ml, 34,90 €.

**7. À masser.** Une touche de piment à l'effet chauffant qui stimule la vasodilatation et permet à ce cocktail d'huiles (onagre, pépins de raisin, argan...) et d'algues brunes de mieux pénétrer. À accompagner de son ingénieuse plaque de gua sha en quartz rose pour un modelage drainant et amincissant. **Holibody Huile Corps Régénérante**, 100 ml, 95 €, et **Gua Sha Corps**, 70 €, Holidermie (en vente en novembre).

**8. Spa maison.** Trois cuillères de ce mix d'algues détoxifiantes, reminéralisantes et raffermisantes, et d'huiles essentielles de romarin et de mandarine offrent un break aussi relaxant que stimulant. **Tonic Detox N° 196, L : A Bruket**, 240 ml, 45 €.

