Objectif: fermeté!

Autor(en): Lemann, Sylvie

Objekttyp: Article

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): - (2016)

Heft 78

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-830575

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek* ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

AVRIL 2016 AVRIL 2016 BEAUTÉ

Objectif: fermeté!

Comment garder un corps tonique, au masculin comme au féminin? Nos conseils,

la ménopause, avec ses turbu-lences hormonales, s'accompagne de changements physiques: «La peau s'affine, s'assèche, perd de sa fermeté et de son élasticité, résume Gaëlle Rebillet, formatrice Clarins Skin Spa. Plus chanceux, les hommes paraissent jeunes plus longtemps, mais «lorsque le vieillissement s'installe, la peau se marque plus vite», prévient-elle.

Plus loin sous la couche cutanée, on perd du musche, «à raison d'un kilo par décade chez les femmes et de deux dans le même intervalle che les hommes», précise Davide Malade sa fermeté et de son élasticité».

les hommes», précise Davide Mala-testa, maître d'enseignement et de recherche à l'Institut des sciences du sport de l'Université de Lausanne (Issul).

Aspect de la peau et muscle, tels sont les fronts sur lesquels il faut agir afin de préserver la fermeté. Pour mettre toutes les chances de votre côté, «la première règle consiste à

côté, «la première règle consiste à viser la régularité», recommande dedline Caniglia, thérapeute en massage à Martigny. Adopter en douceur de nouvelles habitudes vaut mieux que prendre des mesures drastiques ponctuellement.

Et c'est dans nos assiettes que commence le travail. «L'apparition de cellulite rà aucun lien avec ce que l'on mange, mais trop se nourir augmente le risque d'en avoir», rappelle Séverine Chédel, diététicienne HES-ASDD à Neuchâtel. Cela paraît évident, mais il y a un piège:

le repas. Qui mange trop vite risque donc de trop manger. Une bonne habitude à prendre consiste à ralen-tir le rythme à table. Mâchez chaque bouchée vingt fois, posez vos couverts régulièrement, etc. Les spécialistes sont unanimes sur l'étape suivante: point de fermeté

«Marcher ou préférer les l'ascenseur est un excellent début»

sans bouger. Pour le D' Xavier Teno-rio, chirurgien plastique et médecin esthétique à Aesthetics à Genève, «un peu d'activité physique, comme marcher ou préférer les escaliers à l'ascenseur» est un excellent début. Dans l'idéal, préconise Davide Mala-testa, «consacrez deux heures hebdo-madaires à un entraînement cardio et autant à de la musculation avec ou en douceur de nouvelles habitudes vaut mieux que prendre des messures drastiques ponctuellement.

Et c'est dans nos assiettes que commence le travail. «L'apparition de cellulite n'a aucun lien avec ce que l'on mange, mais trop se nourri augmente le risque d'en avoir», rappelle Séverine Chédel, diététichenne HES-ASDD à Neuchâtel. Cela paraît évident, mais il y a un piège: le sentiment de satiété ne se fait sen-

UNE BELLE PEAU

Tout commence avec des gestes simples, comme le rappelle Xavier Tenorio: «Appliquez des crèmes hydratantes et faites, de temps en temps, des exfoliations.» Votre corps vous en sera d'autant plus reconnaissant «en cette période de "disette hormonale", car elles apportent à la peau l'hydratation et la nurtition qui lu ift nott défaut», souligne Gaëlle Rebillet.

Au niveau des soins en institut, le massage fait l'unani-

titut, le massage fait l'unani-mité. «Il est très intéressant,

mité, «Il est très intéressant, car le fait d'appliquer un produit ou d'exercer une pression sur la peau stimule les couches les plus próondes, augmentant ainsi la charge de collagène», explique le D' Tenorio. Or, C'est justement cette protéine qui est garante de la solidité du derme. Hélas, ses fibres qui se renouvellent de moins renouvellent de moins en moins au fil du temps sont à l'origine du vieillisse

plus dynamique, «qui permet de cas-ser ces amas graisseux qui forment la cellulite afin que le corps puisse les éliminer», explique Adeline Caniglia qui pratique le massage amincissant à Martigny, Comptez une dizaine à Martigny. Comptez une dizaine de sáances de 30 à 60 minutes pour perdre une à deux tailles. Le traitement démarre par deux rendez-vous hebdomadaires la premiere quinzaine, avant de passer à une séance par semaine. Toutes les zones à problèmes peuvent être traitées avec cette méthode. Pour entretenir les résultats, renouvelez les séances régulièrement. Le rythme doit être adapté à chacun, sachant que «tout le adapté à chacun, sachant que « tout le monde n'est pas égal : chez certaines personnes, les capitons ne reviennent as, chez d'autres oui, et plus ou

moins vite». Un geste à adopter: «Utilisez une brosse à picots arrondis sur tout le corps, sous la douche, une

BEAUTÉ

sur tout le corps, sous la douche, une fois par semaine au moins, »

Enfin, et toujours dans un institut, la cryothéraple séduira les adeptes des frimas. Elle consiste à entourer la région à traiter de bandelettes ou d'une sorte de legging, si le soin est ciblé sur la zone ventre-hanches-haut des cuisses. Le tissu est enduit d'un produit qui va devenir de plus en plus glacé au fil de la séance, qui dure de 30 à 50 minutes. «L'effet raffermissant du froid se voit immédiatement sur la qualité de la peau», diatement sur la qualité de la peau», précise Adeline Caniglia. Là aussi, prévoyez une dizaine de rendez-vous pour un véritable effet amincissant SYLVIE ULMANN

Les bons produits

ticals, 150 ml, 95 fr.



pour masser les zones à problèmes: Crème fonuxe Bodu, 200 ml, 50 fr.



www.generations-plus.ch