

ma *me*
FIGARO

MINCEUR
MASSAGES
CURES, DÉTOX
UN CORPS D'ÉTÉ
EN UN MOIS

PORTRAIT
FANNY ARDANT
UNE STAR
À PART

SPÉCIAL

MAILLOTS

ON JOUE L'EXOTIQUE CHIC

& notre best of accessoires

LA MÉTHODE TIBÉTAINE

■ **Pourquoi on la choisit ?** Parce que les massages énergétiques de Tseten Wangmo, diplômée en médecine tibétaine, figurent en bonne place dans notre panthéon du bien-être. Elle vous fait mincir en rééquilibrant le corps et en désintoxiquant le foie. On a aussi voulu tester son nouveau massage Norling, anti-rétention d'eau.

■ **Comment ça se passe ?** Aux manettes, Phuntsok, Tenzin ou Dolma vous malaxent de la racine des cheveux aux orteils, en s'attardant sur les zones critiques. Pas des papouilles mais un vrai travail sur les organes qui fait parfois mal avant de faire du bien.

■ **À l'usage :** dès la première séance, le sommeil, la digestion, le mental s'améliorent. Au fil des séances (au moins six), on voit sa silhouette se remodeler.

■ **Le prix :** 117 €, une heure.

✓ Centre du Mont Kailash. Tél. : 01 53 86 94 73.

LA GYM QUI FAIT FONDRE

■ **Pourquoi on la choisit ?** Parce que pour brûler des calories, le biking ou vélo en salle reste l'exercice de cardio-training le plus efficace. Il garantit une perte de 650 calories en quarante-cinq minutes.

■ **Comment ça se passe ?** Guidée par un coach, la séance varie au gré de l'intensité musicale et du pédalier. Quand la résistance augmente, on a la sensation de gravir un col ; quand elle se relâche, de descendre une colline. Il faut suivre mais l'effet de groupe est entraînant : on enchaîne les coups de pédale assise ou en danseuse et on se prend au jeu.

LA CURE ACIDE BASE À LA MODE

■ **Pourquoi on la choisit ?** On connaît aujourd'hui les effets de l'inflammation cellulaire silencieuse et d'une alimentation hyperacide sur la santé, mais aussi le surpoids. Pas besoin de s'affamer, il suffit de changer son alimentation. C'est ce que propose la cure Officine mise au point par Helena Compper-Grosogeat pour le spa de l'hôtel Sezz Saint-Tropez.

■ **Comment ça marche ?** Le pilier de cette cure : une alimentation anti-inflammatoire, antioxydante, et un rééquilibrage acide-base destinés à contrôler son poids, à renforcer son système immunitaire et à détoxifier l'organisme. Dans l'assiette, une nourriture végétale et alcaline, mais pas de frustration : les mauvais sucres et les graisses toxiques sont remplacés par les bons lipides et les bons glucides (légumes, fruits, graines, céréales complètes, poissons frais...).

■ **À l'usage :** on peut espérer perdre entre 2 et 4 kilos en une semaine, et ne pas les reprendre.

■ **Le prix :** à partir de 2 392 €, la cure de 3 jours-2 nuits.

✓ Hôtel Sezz Saint-Tropez, Tél. : 04 94 55 31 55. « La Méthode Bio-Nutrimab », par Helena Compper-Grosogeat, éd. Odile Jacob.

■ **À l'usage,** on voit des résultats au bout d'un mois à condition d'avoir le bon rythme : deux séances par semaine. Trois, c'est la garantie d'un bon résultat.

■ **Prix :** à partir de 42 €, l'abonnement mensuel.

✓ www.healthcity.fr

L'HOMÉOPATHIE ANTI-FRINGALE

■ **Pourquoi on la choisit ?** Décider de se mettre au régime n'a hélas jamais mis personne à l'abri des compulsions irrésistibles qui font de nous des légumes quand il s'agit de résister aux sucreries. On le sait bien, la clé de l'amincissement passe d'abord par le contrôle de ces pulsions anarchiques.

■ **Comment ça marche ?** Parce que le stress est la principale source de ces compensations orales à répétition, le Dr Jean-Luc Allemandi, médecin acupuncteur, a mis au point une piqûre anti-sucre, qui nous fait décrocher en douceur. « Après avoir longuement interrogé le patient, je pratique une injection sous-cutanée personnalisée, indolore, et composée de dérivés homéopathiques qui réduisent l'appétence pour le sucre et le besoin de se remplir. » Associé à une séance d'acupuncture, pour stimuler les endorphines et faire baisser le stress, et à la pose d'aiguilles semi-permanentes dans les oreilles pour jouer sur le centre de l'oralité, ce protocole anti-addiction met nos compulsions au tapis.

■ **À l'usage :** dans les quarante-huit heures et pendant les quinze jours qui suivent, les envies de sucre s'envolent. En 5 à 6 séances, à raison d'une tous les quinze jours, l'addiction disparaît et la vue des douceurs nous laisse de marbre.

■ **Le prix :** 150 € la première séance avec diagnostic, puis 100 € la séance.