Retrouvez la ligne après bébé

Si vous êtes motivée, cette nouvelle pratique dont on parle de plus en plus vous fera retrouver votre silhouette et votre sourire. La motivation est nécessaire car qui dit amincissement, dit aussi rééquilibrage alimentaire. Il paraît difficile de continuer à se goinfrer et de vouloir rentrer dans son 38 d'avant la grossesse, même avec la médecine traditionnelle chinoise.

Acupuncture sans aiguilles

Pendant la séance de 30 minutes, le praticien applique un drôle de stylo sur les points à stimuler sur les zones énergétiques dans l'oreille et sur le corps jusqu'aux doigts de pieds. Tout à fait indolore, c'est un faisceau infrarouge qui stimule les terminaisons nerveuses du point réflexe en lieu et place de l'aiguille. Cela agit sur le système nerveux végétatif et sur l'équilibre hormonal, ce qui diminue les dépendances alimentaires mais aussi le stress. Selon les kilos à perdre, les cures vont de 6 à 20 séances environ.

Les efforts nutritionnels à fournir

Ils durent seulement un mois. Au menu : six jours de détox avec un vrai petit-déjeuner (œuf ou jambon + pain), une soupe détoxifiante aux légumes pour les autres repas. Ensuite, quatre semaines sans féculents sont nécessaires. Après, avec l'aide d'un livret avec des recettes saines très variées, il est conseillé de se remettre à cuisiner pour équilibrer vos repas et choisir parmi vos aliments préférés. ■

Le témoignage d'Audrey

Maman d'Angel, 6 ans et Jahan, 2 ans

«Suite à mes deux grossesses, j'ai pris en tout 33 kilos que je n'arrivais pas à perdre. Je mangeait n'importe quoi, je buvais un litre de coca par jour. Un an après le deuxième accouchement, il fallait que je me reprenne en main, être autre chose qu'une maman, mais j'avais besoin d'aide. C'est mon médecin généraliste qui connaissait de bons résultats avec cette méthode qui m'a conseillée. J'ai trouvé une praticienne très pédagogue qui a su me coacher. Dans son institut personnel à domicile, j'ai fait seulement 13 séances et au bout des six premiers jours, j'avais perdu trois kilos. J'ai perdu ensuite 15 kilos en trois mois en modifiant mon alimentation et surtout, en réapprenant à cuisiner. J'ai continué à fondre jusqu'au 4e mois et maintenant, j'ai retrouvé mon 38 et je sais rééquilibrer mes excès par moi-même ! »

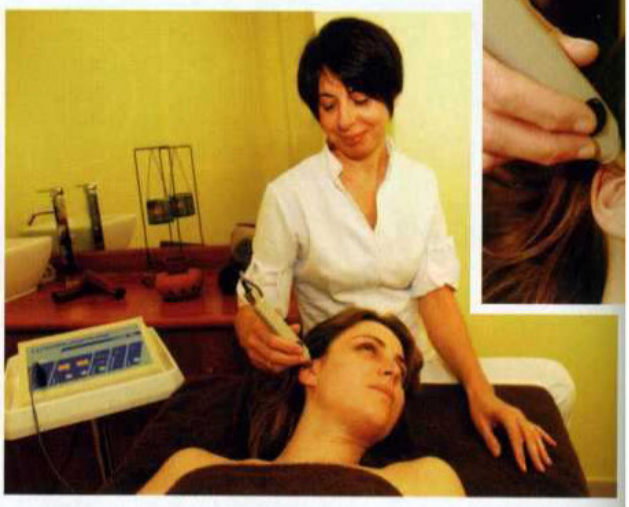
Combien ça coûte ?

250 € pour perdre 5 kilos, 450 € 10 kilos et 750 € pour un objectif de 20 kilos.

Qui contacter ?

Des centaines de centres, spa et praticiens à travers la France proposent des cures Luxomed, www.luxomed.com, rubrique luxopuncture «Où pratiquer».

Programme minceur au spa Evyann



Dans cet institut du 15e arrondissement, Evelyne Chevalier coache votre remise en bonne forme grâce aux points d'acupuncture Luxomed mais pas seulement : elle propose d'autres soins amincissants tels que des massages manuels palper-rouler très efficaces pour dégonfler et des enveloppements aux algues et aux huiles essentielles mitonnés dans le cocoon spa jet. Le tout truffé de bons conseils et de bienveillance. A noter aussi le salon de coiffure à l'intérieur du spa.

Spa Evyann : 77, rue Blomet, 75015 Paris, tél. : 01 40 43 91 05, www.spa-evyann.fr

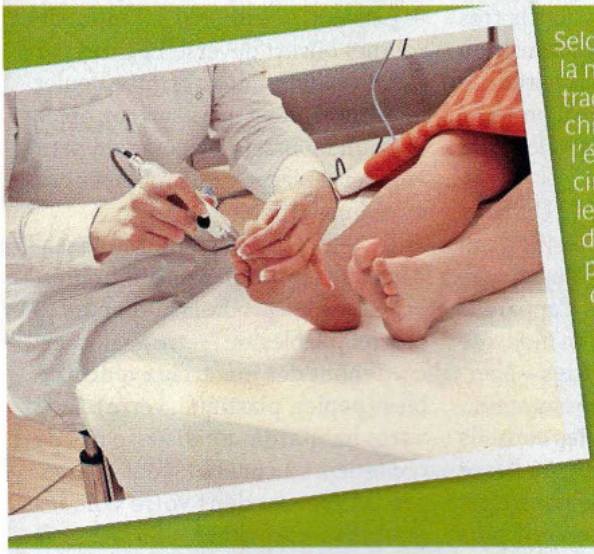
au rythme de petits bips sonores. Oreilles donc, puis bras, mains, ventre, sternum, jambes, pieds et crâne. Tout y passe. Malheureusement, je suis obligée d'ôter mes vêtements au fur et à mesure afin que le faisceau touche ma peau. Je comprends alors qu'en temps normal, le patient est en petite tenue pour être passé au crible du rayon infrarouge. Mais à conditions climatiques exceptionnelles, pratiques exceptionnelles !

Une participation active du patient

La directrice réclame de temps à autre ma participation en me demandant si elle place le faisceau au bon endroit. En effet, le point réflexe où poser l'infrarouge doit être un peu douloureux lorsqu'on appuie dessus. Aussi, afin d'éviter de « tomber à côté », est-il préférable d'orienter la praticienne. Même si, m'explique-t-elle, la luxopuncture nécessite un peu moins de précision que l'acupuncture.

Au terme d'une vingtaine de minutes de « rayonnement », je comprends que c'est terminé. Mais personne ne me dit de me relever. Pensant que cette pause fait partie intégrante du protocole, je reste quelques minutes à profiter des bienfaits de la séance, je continue à me détendre et me sens partir dans un demi-sommeil. Au bout d'un moment, la directrice rabaisse le lit afin que je ne tombe pas en me relevant. J'ouvre alors un œil et comprends qu'il est temps de retourner à la vraie vie. Hyper relaxée, un peu ensommeillée, je découvre que j'ai dormi… une bonne demi-heure ! Bilan : la luxopuncture à visée relaxante fonctionne bien. La journée zen, et le manque d'appétit, qui ont suivi le démontrent aussi !

> « En travaillant sur les points réflexes qui régulent la production d'endorphine et de sérotonine, la luxopuncture agit de façon bénéfique sur l'état psychique et procure une sensation de détente. »



Selon la médecine traditionnelle chinoise, l'énergie circule dans le corps le long de méridiens parcourus de points réflexes. Ce sont eux que le faisceau infrarouge va stimuler.

Comment ça marche ?

Selon la médecine traditionnelle chinoise, l'énergie circule dans le corps le long des méridiens, lesquels sont parcourus par les points réflexes, véritables terminaisons nerveuses reliées à notre système nerveux végétatif. Celui-ci commande de nombreuses fonctions de l'organisme tel le système hormonal. Or, notre équilibre psychique et psychosomatique résulte en grande partie de la production de trois hormones essentielles.

* **L'endorphine :** l'hormone du bien-être qui procure plaisir, calme et sérénité, mais dont l'absence entraîne stress et anxiété.
* **La sérotonine :** l'hormone du bonheur qui influe sur l'appétit, l'humeur et le sommeil. En manquer provoque des fringales.
* **La dopamine :** l'hormone du désir qui, lorsqu'elle tend à manquer, entraîne des compulsions alimentaires ou tabagiques ainsi que de l'anxiété.

Lors des séances de luxopuncture, le faisceau infrarouge stimule les points réflexes ce qui contribue à rétablir l'équilibre hormonal et diminuer divers troubles.