4 Anti stress pour flippées du frigo

Si vous vous jetez sur la pizza à la moindre contrariété, le truc qu'il vous faut, c'est une association bien dosée de techniques anti-stress pour rétablir votre équilibre émotionnel. Bonus plaisir : il n'y a pas que l'appétit que ça calme puisque ça vous aidera à avoir une meilleure perception de votre corps.

Le plan d'attaque. La Luxoponcture (acupuncture par faisceau infrarouge, sans aiguille) cible les points réflexe, responsables des compulsions alimentaires. On était sceptique. Et… ça marche. Au premier coup de speed, on a ouvert et refermé aussitôt le frigo, mue par une force dissuasive. Le prix varie en fonction de l'objectif, à raison d'une à deux séances par semaine (ex : 5 kg = 250 €).

• Chez les professionnels de la santé et du bien-être, infos sur www.luxomed.com.

Le coup de pouce. D'abord, on respiiire (voir l'interview du Dr Curtay p. 82) ! Mais pas n'importe comment. La technique de Chico Shigeta (www.shigeta.fr), spécialiste du bien-être : debout, le dos droit, une main sur l'estomac, l'autre sur le bas du dos, expirez complètement l'air par la bouche en imaginant que le nombril va se coller au dos. Attendez 5 secondes, lâchez et respirez normalement 30 secondes. Recommencez pendant 3 min, à raison de 3 fois par jour. On fait aussi appel aux Fleurs de Bach pour doper l'estime de soi avec le pin sylestre (Pine), calmer la peur de l'échec avec la mimule (Mimulus) et apaiser les sautes d'humeur avec l'impatiente (Impatiens). Mélangez celles qui vous intéressent et diluez 4 gouttes de chaque, quatre fois par jour, dans un verre d'eau. (12,40 € le flacon de 20 ml). Et, comme la stressée a tendance à jouer au yoyo avec son poids, on tape en local, deux fois par jour, avec des crèmes minceur et fermeté.

L'entretien. Trois séances de Luxoponcture, tous les 3 à 6 mois + les fleurs de Bach en cas de coup de blues + un lait raffermissant à l'année.

Concentré de Lait Raffermissant et Lissant, Amande de L'Occitane, 20 m, 35,50 €. Sérum Fermeté Perfect Curves, Dove, 150 ml, 11,50 €.

5 Coaching anti-rondeurs

Seule contre tous (les bonbons, un jules gourmand), vos bonnes résolutions sont du genre à fondre plus vite qu'un carré de chocolat sous la langue (miam !). Le truc qu'il vous faut ? Des soins cabine ultra toniques, qui agissent tant sur la fermeté de la peau que sur les rondeurs. Bonus : le massage manuel permet de reprendre contact avec son corps.

Le plan d'attaque. On se fait suivre de près par un regard et des mains bienveillantes qui savent caresser (fermement) dans le sens du poil. Première option : pour celles qui ont aussi besoin d'un suivi diététique, on vise le programme Minceur Haute Définition de Clarins. Le concept ? Une cure qui mixe dix soins cabine personnalisés (en fonction du type de cellulite) et trois consultations avec un nutritionniste pour ajuster le tir dans l'assiette (885 €). Deuxième option : L'Éveil Affinant Haute Beauté de Carita, un traitement chic de choc, qui cible autant la minceur que la fermeté de la peau. Gommage + palper-rouler (hyper tonique !) + masque modelant + diffusion du concentré affinant réalisée via un appareil qui distille des ondes vibratoires. Le but ? Chasser les toxines. Chochottes s'abstenir… On avoue, on a négocié pour baisser le voltage (1 110 €, 10 séances + 2 produits minceur). Dans les deux cas, il faut aimer les techniques toniques.

Le coup de pouce. Une crème amincissante dont la texture tendre permet un vrai massage. Allongée sur le dos, jambes tendues et tête relevée, effectuez des pressions glissées sur les hanches et le ventre avec les poings fermés. Idéal pour faire pénétrer les actifs et favoriser la circulation sanguine, selon Dominique Rist, Responsable de la Formation Clarins.

L'entretien. Un soin toutes les 4 à 6 semaines + des massages perso en relais.

Gel Anti-Cellulite Good Bye Cellulite, Nivea, 200 ml, 11 €. Soin Réducteur Cellulite, Minceur Café Vert d'Yves Rocher, 200 ml, 30 €. Soin Hydratant Amincissant Retinol Anti-Cellulite Intensive, Roc, 150 ml, 23,40 €.

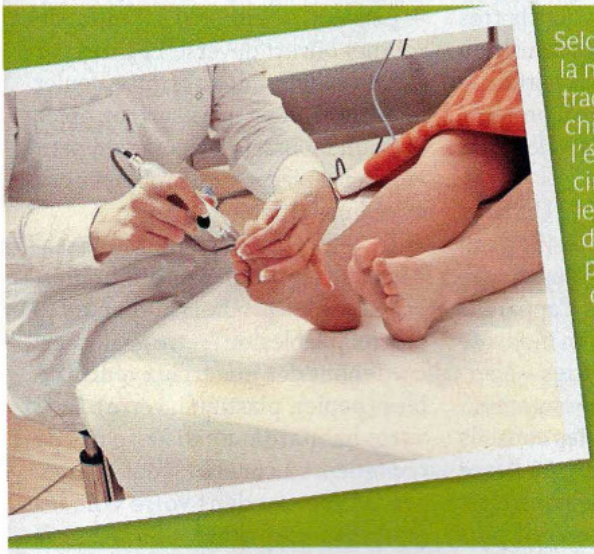
au rythme de petits bips sonores. Oreilles donc, puis bras, mains, ventre, sternum, jambes, pieds et crâne. Tout y passe. Malheureusement, je suis obligée d'ôter mes vêtements au fur et à mesure afin que le faisceau touche ma peau. Je comprends alors qu'en temps normal, le patient est en petite tenue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