

AVRIL 2006/2,50€

# marie claire

www.marieclaire.fr

**MON ENFANT  
PRÉFÉRÉ  
DES MÈRES  
INJUSTES  
TÉMOIGNENT**

**SEXE  
LE JOUR OÙ  
JE SUIS TOMBÉE  
SUR UN DINGUE**

**MODE  
CHIC  
SANS SE  
RUINER**

**QUI PAIE QUOI?  
LES DRÔLES DE  
COMPTES  
DES FAMILLES  
RECOMPOSÉES**

**LE SÉSAME POUR  
TOUT RÉUSSIR  
ALLEZ-Y AVEC  
LE SOURIRE!**

**BEAUTÉ  
LES BEAUX  
JOURS EN  
40 TENDANCES**

**FORME  
NOUVEAUX  
SPORTS POUR  
UN NOUVEAU  
CORPS**

**ARGENTINE  
KIDNAPPÉS BÉBÉS  
PAR LA DICTATURE,  
ILS ONT 30 ANS,  
ET RACONTENT**

M 02054 - 644 - F: 2,50 €





## Nouvelles injections: CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

*Les produits pour combler les rides et repulper le visage foisonnent. Mais sont-ils vraiment sans risque? Avant de se lancer, il est essentiel de connaître l'avis des spécialistes.*

**L**es premières injections antirides remontent à vingt ans. Le principe: diffuser dans les tissus du collagène américain, sous deux densités différentes, Zyderm et Zyplast. D'origine bovine, il nécessite deux tests préalables, à quinze jours d'intervalle, pour s'assurer qu'il ne provoque aucune réaction. Mais après la crise de la vache folle, le collagène est tombé en désuétude au profit de l'acide hyaluronique. Ce dernier (Restylane, Juvederm ou Surgiderm), non-animal et obtenu par biotechnologie, s'injecte aussi à la seringue, mais immédiatement, sans test.

### *Le collagène, du pour et du contre.*

Collagène et acide hyaluronique sont des implants résorbables, d'une durée de vie limitée. Ils sont dégradés par l'organisme et permettent ainsi un «retour en arrière». Aujourd'hui, le collagène tente de reconquérir le marché de la médecine esthétique avec des formules qui le dispensent de tests. Malgré cette performance technique, les

avis des médecins divergent. «Inconditionnelle de l'acide hyaluronique, je reconnais pourtant que les nouveaux collagènes présentent un certain intérêt pour figoler, affiner et parfaire un traitement de rajeunissement, commente le docteur Marie-Thérèse Bousquet, médecin esthétique. Surtout pour napper le dessus de la lèvre supérieure et combler les ridules sans l'épaissir, la gonfler ou la retrousser. Les études menées par les laboratoires Inamed sur les nouveaux collagènes Cosmoderm et Cosmoplast, injectables sans tests préalables, n'ont a priori montré jusqu'à présent aucune réaction inflammatoire.»

Un avis que ne partage pas le docteur Laurent Mirallès, spécialiste lui aussi des injections anti-âge. «J'ai abandonné depuis longtemps les collagènes Zyderm et Zyplast. Même si ce sont d'excellents produits, ils me semblent aujourd'hui dépassés. En effet, ils nécessitent toujours deux tests préalables pour vérifier s'ils sont bien tolérés. Vous comprendrez pourquoi je n'ai pas envie de prendre un risque, aussi minime soit-il, d'injecter

d'autres formes de collagène de type Evolence, Cosmoderm ou Cosmoplast. Nous manquons encore de recul pour être certains que ces produits ne provoquent aucune réaction à retardement. Dans un an ou deux, nous pourrions en reparler.»

### *L'acide hyaluronique, multifacette*

Son succès, il le doit tout à la fois à sa maniabilité (il est facile et rapide à injecter) et à la meilleure durabilité de ses résultats (de huit à douze mois en fonction des zones injectées et des individus, selon les spécialistes). Et sa famille s'agrandit: comblement des rides, remodelage du visage, mésothérapie... on l'emploie sous diverses densités pour répondre avec plus de précision à chaque zone et à chaque type d'injection. Top du top pour les lèvres, Restylane Lip permet plus de fluidité et de mobilité de la bouche, avec un résultat plus naturel, et Surgilips de Surgiderm, qui traite globalement les signes de vieillissement. «En moyenne, précise la docteur Ghislaine Beilin, médecin esthétique, l'acide hyaluronique tient près de six mois dans les lèvres parce qu'elles sont hyper-vascularisées, très mobiles et mal protégées contre les chocs thermiques.» Ces nouveaux acides très spécifiques repulper, réorientent, mais aussi combler les ridules de la lèvre supérieure sans la gonfler.

**A savoir:** • Le sigle CE ne garantit que la sécurité sanitaire de fabrication. • Les nouveaux collagènes, comme l'acide hyaluronique, ne sont pas exempts de contre-indications: allergies et maladies auto-immunes, par exemple. Le questionnaire du praticien est donc indispensable. ■

### **D'OÙ PROVIENNENT LES NOUVEAUX COLLAGÈNES?**

• D'origine porcine, le collagène Evolence a été développé par Colbar Lifescience Ltd, une société de biotechnologie israélienne spécialisée dans les produits chirurgicaux et dans l'ingénierie tissulaire. Purifié, il est doté d'un haut pouvoir d'immunocompatibilité, et est donc très bien toléré par le corps humain. Durée de vie annoncée par le laboratoire: douze mois dans 90 % des cas.  
• Issus d'une technologie de génie tissulaire, Cosmoderm et Cosmoplast sont des collagènes d'origine humaine, obtenus à partir de cellules souches d'un donneur unique. Utilisé depuis une quinzaine d'années dans la reconstruction de peaux des grands brûlés, ce collagène a fait l'objet de plusieurs études dans le domaine de l'immunodépression. En esthétique, il est utilisé depuis à peine un an. Durée de vie: plus de six mois. Prix: 350 € environ l'injection.

*Tous nos conseils beauté sur [marieclaire.fr](http://marieclaire.fr)*

www.marieclaire.fr

# marie claire

2€  
PRIX  
ÉTÉ

DES MILLIERS  
D'HOMMES MARIÉS  
SUR INTERNET

MEETIC  
VA-T-IL  
TUER LE  
COUPLE?

MON  
ÉTÉ  
BIKINI

Astuces make-up,  
bronzage anti-âge,  
cheveux vitaminés...

À  
PARAÎTRE  
10 ANS  
DE MOINS

LES SECRETS DE CELLES  
QUI NE FONT PAS LEUR ÂGE  
(ALLURE, BEAUTÉ, MODE...)

L'HOROSCOPE  
ÉCOLO

DÉCOUVREZ L'ARBRE  
QUI VOUS RÉVELE

HAPPY  
BIRTHDAY  
DIOR!  
60 ANS  
D'ÉLÉGANCE

ENQUÊTE SUR LE SMF  
(SALAIRE MOYEN FRANÇAIS)

AVEC 1500€,  
VOUS VIVEZ  
COMMENT?

JUILLET 2007

T 02054 - 659 - F: 2,00 €



ON PEUT TOUTES

# À PARAÎTRE 10 ANS DE MOINS

Qui fait son âge aujourd'hui? Personne. En une génération, on a gagné dix ans. Et les femmes ressemblent plus à leurs filles qu'à leurs mères. Malgré son look teenager, Axelle Red a soufflé ses 39 bougies. Sharon Stone, à 49 ans, tétanise la moitié mâle de la planète, et Jane Fonda, 69 ans, vient de rencontrer un grand amour. Sophie Marceau, 40 ans, avoue qu'elle en est à sa huitième ou neuvième vie. On ne se contente plus d'une seule, on en veut plusieurs. Voilà le secret. D'un œil qui pétille. D'un sourire sensuel. De cette force intérieure qui

pousse à rester droite. Car, faire jeune, à quoi ça tient? Pas seulement aux gènes et à l'hérédité. Ni à la magie du bistouri comme le prouvent Julianne, Isabelle et Ghislaine... Ne pas faire son âge, c'est surtout une question de style, de comportement, de manière d'être. Témoignages et conseils de pros.

Par Marie-Claude Treglia  
et Sylvie Charier.  
Photos Jeff Manzetti.



EMMANUELLE SEIGNER  
41 ANS



SOPHIE MARCEAU  
40 ANS



DEMI MOORE  
46 ANS

**JULIANNE, 40 ANS,**  
deux enfants, photographe

## « Mon seul truc : me laver le visage à l'eau minérale ! »

Peau nue, cheveux lâchés, jean, pull, boucles d'oreilles « gypsy » qu'elles a empruntées à sa fille... Julianne fait dans la sobriété absolue, avec ce petit côté souple et sensuel, à la Birkin. Mais c'est son regard qui est le plus bluffant. Attentif, curieux, mobile. Celui d'un enfant qui vous questionne.

“ J'ai eu mon premier enfant très jeune, c'est peut-être pour ça que je reste très enfant... Il y a mon métier aussi, qui bouge beaucoup... Pour moi, l'âge, c'est une question d'énergie. Tant qu'on est entouré d'énergies positives, on reste plus vivant. C'est vrai, il y a les gènes. A 70 ans, ma mère en paraît à peine 60. C'est une belle Italienne, qui a toujours été très naturelle et m'a appris ça. Même si, au début de ma vie d'adulte, en tant que mannequin, j'ai été maquillée, coiffée et habillée tous les jours, en fait, je n'aspirais qu'à une chose après les photos : tout enlever et me retrouver... J'ai sans doute hérité de sa peau car même les crèmes de soin, j'en utilise à peine. Mon seul truc, c'est de laver mon visage à l'eau minérale. Et tous les deux mois, un soin dans un institut que j'adore. Le soleil ? Comme j'ai grandi sous les Tropiques, j'ai appris à m'en protéger depuis toujours. Mais sinon je ne fais gaffe à rien. J'ai fumé toute ma vie. Jusqu'à l'année dernière ! (Rires.) Je vois d'ailleurs la différence sur le teint... Je fais un peu de sport quand j'ai le temps, j'adore manger. Très profondément, je ne pense pas que l'âge puisse se résumer à ces notions de plastique. D'ailleurs, ado, comme j'étais très grande, je faisais beaucoup plus que mon âge. C'est après la naissance de ma seconde fille, vers 30 ans, que ça s'est inversé. Les gens n'en revenaient pas : "Vous avez deux enfants ?" C'est ce que l'on dégage qui compte. L'ouverture, la légèreté, ce sont les vrais signes de jeunesse. » ▶



Déjà la voix, au téléphone. Cristalline, débit rapide, trop enflammée pour une femme de 40 ans... En fait, tout en Isabelle vous met au défi de deviner son âge: le look sans maquillage, le teint porcelaine, l'œil qui pétille. Et surtout, l'enthousiasme à se raconter...

“ A 20 ans, je faisais plus que mon âge. (Rires.) Je me maquillais, je me coiffais, je m'habillais mémère... Je me vieillissais, en fait, peut-être pour prouver que j'étais capable d'élever mes enfants, que j'ai eus très jeune... Je suis sûre qu'on reflète à l'extérieur ce qu'on est à l'intérieur. Mon coup de jeune, je l'ai pris il y a six ans, quand j'ai largué mon ex. En plus, j'ai été très malade, la même année, j'ai eu peur de mourir, et j'ai tout revu de ma vie. Jusque-là je n'avais rien fait. Peu d'amis, pas de sorties, je vivais étriquée, en baissant les yeux. C'était une seconde naissance. J'ai découvert les copines, les nuits en boîte, le goût de l'alcool... J'ai revu mon look, relevé les yeux... Aujourd'hui tout le monde me donne à peine 30 ans, ça m'amuse. Sauf avec les mecs, car quand ils découvrent les 40 ans puis les quatre enfants, ça les calme! (Rires.) C'est vrai que, dans la famille, tout le monde fait physiquement plus jeune. Mais quand je regarde mes sœurs, je vois bien que ce n'est pas qu'une question de physique. C'est une façon de vivre. Les enfants, déjà, vous obligent à rester dans le coup, à garder le sens de l'humour, et un peu de vos 15 ans... Et puis il y a l'entourage. On absorbe tellement des autres! Il faut s'entourer de gens positifs pour rayonner. Non, je ne me prive de rien, ni de manger des bonbons ni de passer l'été au soleil... Je n'ai jamais fumé, mais c'était sans le faire exprès. (Rires.) J'ai fait beaucoup de sport jeune, ça me permet d'en faire moins aujourd'hui... Mon grand truc, je crois, c'est mon appétit de vivre, mon envie – peut-être un peu en retard – de tout découvrir. » ▶

**ISABELLE, 40 ANS,**  
quatre enfants, assistante en communication

« Mon coup de jeune, je l'ai pris il y a six ans, quand j'ai largué mon ex. »

STYLING : MIMEL  
LOOK ASSISTANT  
DE MARINE DEMOURY  
MAQUILLAGE  
ANNE-SIMONE  
RÉCOIFFAGE  
JULIANNE CHEMISE  
MARTINE CHANEL  
DÉCORATION TOP EN  
MARIETTE CHANEL

Elle sort de son cabinet en chignon-blouse blanche, très « femme femme, digne de confiance ». Puis en riant, arrache les épingles à cheveux, et découvre un T-shirt noir moulant et un jean taille 36.

« Tout le monde pense que j'ai une quarantaine d'années. C'est pour cette raison que je porte toujours des chignons quand je travaille. (Rires.) Et la blouse ! Un médecin a besoin d'une image qui sécurise. En jean et queue-de-cheval, j'ai l'air d'une gamine... Ma mère aussi a toujours fait très jeune, mais c'est surtout mon père, d'origine vietnamienne, qui nous a transmis le "truc". La texture de la peau, ça joue énormément dans le vieillissement... Cela dit, mon gros avantage vient plutôt de l'éducation que j'ai reçue. Tous deux médecins, mes parents ont été hyperstricts sur notre hygiène alimentaire et c'est ce que je transmets aujourd'hui à mes enfants. Pas de Coca à tous les repas, un Mac Do de temps en temps, des fruits, des légumes, pas de cigarettes, peu d'alcool : c'est la base. Pas de soleil après 40 ans non plus, ou alors sous protection 50. L'important, dans cette discipline, c'est de ne pas se laisser aller, de garder l'envie d'être belle, et de se faire du bien. Ce qui fait "jeune", ce n'est pas tant l'aspect de la peau, que d'être bien dans sa peau. Pour ça, il faut se dorloter. A nos âges, ce ne sont pas les autres qui vont s'occuper de nous. On a plutôt tendance à avoir tout le monde en charge. C'est à nous d'apprendre à nous recharger. Il existe aujourd'hui des tas de pratiques douces pour prévenir le vieillissement. On ne va pas s'en priver. Je prends régulièrement des antioxydants naturels, des vitamines... Il faut compléter notre alimentation très carencée. Il existe aussi des techniques pour relancer la production naturelle de collagène... Et puis il y a le look. Fondamental. Et là-dessus, les enfants sont de formidables "coaches". Pour éviter le côté mémère et le côté "djeuns". De toute façon, les enfants, c'est sans doute le meilleur antidote au vieillissement. Parce qu'ils vous nourrissent et ne vous laissent pas le temps de vous concentrer sur la petite ride ou le premier cheveu blanc. » ▶

**GHISLAINE, 51 ANS,**  
deux enfants, médecin

**« Je tire cette chance de ma mère et surtout de mon père d'origine vietnamienne. »**



# 10 ASTUCES DE STARS POUR FAIRE 10 ANS DE MOINS



SHARON STONE  
49 ANS

## Une belle coupe

**OUI À...** La frange et la mèche un peu longue et balayée qui arrondissent et adoucissent les traits. • Les carrés, qui donnent une allure juvénile. Mais pas de carrés trop graphiques, qui durcissent les traits. Légèrement effilé sur les pointes, c'est plus doux. • Les cheveux longs, mais pas trop, et structurés par une bonne coupe. • Les chignons faits maison, avec un petit air défait. • Les mèches façon Sophie Marceau, sur cheveux mi-longs, lisses. Sur cheveux courts, ça a un petit côté quinquagénaire dynamique qui traque le cheveu blanc...



42 ANS  
MONICA BELLUCCI

**NON À...** Tous les excès qui soulignent les rides, les imperfections, et peuvent devenir ridicules. • Les volumes exagérés. • Les brushings BCBG. • Les très longs cheveux détachés, style étudiante ataradée. • Les nuques trop courtes et oreilles trop dégagées. • La combinaison couleur + permanente qui abîme la matière (même le cheveu finit par faire usé!). • Les cheveux trop tirés, genre institutrice autoritaire.

*Avec la complicité du coiffeur Eric Roman.*

## Une bonne couleur de cheveux

**OUI À...** Le style « naturel reconstitué », qui se révèle impossible à classer.



NATHALIE BAYE  
58 ANS

**NON À...** La couleur qui « pète ». Trop rouge, trop noir, trop platine... ça fait faux jeune ou bimbo. • La couleur uniforme et sans relief, c'est la meilleure façon d'avoir l'air « colorée ». • Les blonds trop clairs qui ternissent le teint et accentuent l'effet mauvaise mine. • Le noir jais ou le brun foncé, qui durcissent les traits. • La mèche blanche dans une masse plus ou moins foncée, qui attire l'attention sur l'âge. • Le poivre et sel, dès qu'on a les traits qui commencent à aller avec... • Le décoiffé bouclé qui, associé à la « patte d'oie », n'a plus rien de « sauvageonne » mais tourne plutôt à la vieille baba.

*Conseils du coloriste Christophe Robin.*

## Se tenir droite

« Redresse-toi, rentre le ventre, sors la tête des épaules... » On le sait, le rasement de la colonne vertébrale est le signe irréfutable du vieillissement. Or c'est la respiration qui donne le rythme, explique la danseuse-étoile et chorégraphe Marie-Claude Pietragalla. « En apprenant à la réguler, on se redresse naturellement, sans être raide ni figée, et on gagne en légèreté. » A pratiquer sans retenue : l'aquagym, le yoga, la natation. L'important, c'est d'être consciente de son corps et de sa posture. De ne jamais relâcher la « verticalité » et de viser le port de tête gracieux des danseuses : le menton bien haut, on doit toujours pouvoir voir le plafond juste en levant les yeux.



SOPHIE MARCEAU  
40 ANS

## Les nouvelles pistes des chercheurs

**L**a diète : il semblerait qu'en restreignant leur apport calorique, certains rongeurs vivent 30 % plus longtemps ! « Grâce à la stimulation des sirtuines, les protéines de la longévité », explique Jean-Claude Le Joliff, consultant en cosmétologie.

**U**n gène : une équipe de chercheurs du Centre médical de l'université du Texas, à Dallas, l'a baptisé Klotho. Il ralentirait les signes du vieillissement en réduisant les effets de l'insuline et en régulant le taux de calcium sanguin. De là à trouver l'hormone anti-âge miracle... A suivre !



## Que faire contre les gènes ?

**53%** des femmes ont une peau de leur âge, à cinq ans près. 22 % ont une peau qui paraît plus jeune, et 25 %, une peau plus âgée. C'est le résultat d'une étude menée il y a quelques années par le Ceris (le centre de recherches sur la peau saine de Chanel). L'étude a dégagé vingt-deux signes distincts de vieillissement cutané, visibles à l'œil nu sur le visage. L'écart entre l'âge cutané et l'âge réel peut en définitive être relativement important. Jusqu'à vingt ans ! « Le vieillissement de la peau est réglé par une horloge interne très personnelle. Inscrit dans l'ADN de chaque cellule, il fait partie du programme génétique de chacun. Ceci explique que nous ne vieillissions ni de la même façon, ni au même rythme », commente Erwin Tschachler, professeur en dermatologie à l'université de Vienne et directeur scientifique du Ceris.

## Des dents bien blanches

Les dents jaunissent avec l'âge, deviennent moins bombées, et le sourire plus étiré. La solution ? « Il existe aujourd'hui tout un éventail de techniques éclaircissantes, remarque Isabelle-Sabine Schwartz, docteur en chirurgie dentaire. De la plus light, avec les produits "coup d'éclat" vendus en pharmacie ou en grande surface, à la plus efficace, chez le dentiste, grâce à une lampe flash nouvelle génération. » Mais pour rivaliser avec le sourire carnassier des stars américaines, il faut passer à la vitesse supérieure, avec les facettes ou les jaquettes qui permettent, en plus, de gagner en longueur et en hauteur. Mais gare, ces techniques sont plus agressives, irréversibles, et on ne joue pas avec des dents saines.

## Une voix modulée

Presque autant que le visage, la voix signe l'âge d'une personne. Il y a des voix jeunes, un peu sucrées, comme celle de Lio ou de France Gall. Mais, malmenée, la voix prend en gravité et en vibrato (en voie vers le « chevrottement ») ; elle peut vous coller un sacré coup de vieux, même de dos ou au téléphone.

« Ses pires ennemis : le tabac, le stress, la fatigue. Avec, comme facteurs aggravants, le chauffage et l'air conditionné, qui dessèchent l'air », explique le docteur Elisabeth Fresnel, médecin phoniatre. Pensez donc à boire beaucoup d'eau, et amusez-vous à moduler pour conserver toutes les intonations de votre voix.

## Le bon look

Tout commence par un regard sur soi, à la fois lucide et amical, pour voir ce qui met les atouts en valeur et ce qui accentue les défauts. « La façon de s'habiller ne doit pas être dictée par l'âge de l'état civil, commente la créatrice de mode Nathalie Garçon. Si on a de jolis genoux et de jolies jambes, ou un beau décolleté, je ne vois pas pourquoi on devrait les cacher sous prétexte qu'on a dépassé la quarantaine. » En revanche, muscliez bien vos bras si vous voulez les montrer car ce sont les premiers à vous trahir. « Mieux vaut tirer un trait sur les tenues trop teenager, les jupettes plissées, les blouses trop échantonnées, les manches ballon et les smocks, car rien n'est pire que le style petite fille retardée », poursuit la créatrice.

A proscrire aussi, le style sex-symbol, les tenues trop voyantes, trop moulantes et le trop « dressy ». Le fin du fin, c'est de prendre possession de son âge avec humour et féminité. « A l'image de certaines actrices américaines. Andie MacDowell, Glenn Close, Susan Sarandon et Diane Keaton, qui sont pour moi des références, sont toujours sexy, mais avec tellement d'élégance ! »

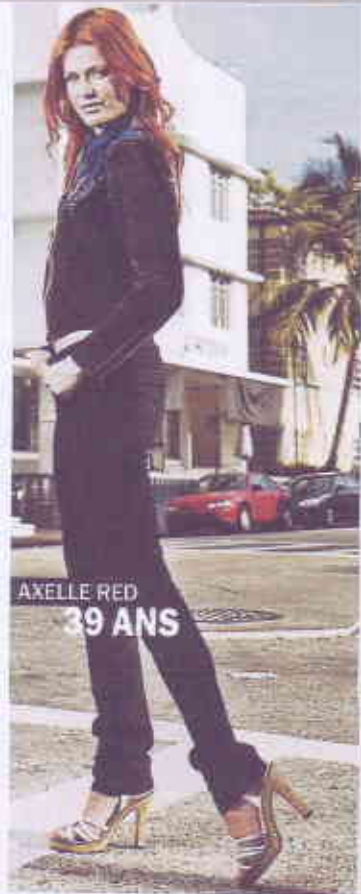
Gare à la mode actuelle. Les fleurs et les ramage, c'est top à 25 ans. Mais passé 40, ça perd en second degré, et ça fait vite « mémère ». Et attention aux talons trop hauts s'ils font hésiter votre démarche. La jeunesse, c'est la souplesse, l'élasticité et l'assurance.

## Un teint lumineux

La jeunesse, c'est aussi l'éclat, le teint de rose, la peau porcelaine. Pour éviter la grise mine, exfolier deux fois par semaine. Pour ne pas faire vieux Sioux, renoncer au bronzage too much. Pas de soleil sans protection forte. Pour camoufler les cernes, plus fréquents après les nuits brèves quand on a passé les ▶



JANE FONDA  
69 ANS



AXELLE RED  
39 ANS



LIO  
44 ANS



SÉGOLÈNE ROYAL  
53 ANS



« Depuis l'âge de 20 ans, je fais des régimes, alors, le yo-yo, je connais ! »



**ELLE AVANT**  
Malgré les régimes, Catherine ne retrouvait pas sa taille de guêpe.

**Catherine, 41 ans, 1,73 m.  
Pèse 63 kilos aujourd'hui, 8 kilos perdus**

« Depuis l'âge de 20 ans, je fais des régimes, alors le yo-yo je connais ! C'est pourquoi, il y a deux ans, je me suis adressée à un diététicien qui m'a appris à me réaligner correctement. C'est-à-dire à consommer des légumes, des protéines (du poisson ou des viandes blanches), à incorporer des fruits dans mon alimentation – jusqu' alors je n'en mangeais jamais – et à réduire les léitages (que je réintègre pendant la période de stabilisation). Et aussi à boire beaucoup d'eau : près d'1 litre à chaque repas, de façon à éliminer les mauvaises graisses de mon corps. Évidemment, j'ai perdu des kilos, mais certains sont pourtant restés accrochés aux endroits stratégiques : taille, hanches, cuisses. C'est là que je les ai traqués grâce à une machine, l'ExCell de BodySculptor. Enveloppée de serres qui envoient un courant diffus, et chauffée de boîtes de pressothérapie, je devais rester allongée pendant une heure. Ça chauffe et on transpire beaucoup, mais ce n'est pas désagréable, bien au contraire ! C'est plutôt comme si on recevait un massage à quatre mains dans un sauna. J'ai éprouvé comme une sensation de légèreté dès la fin de la première séance, et j'ai rapidement constaté la netteté qu'il y a de ma peau : elle était plus douce et plus tendue. Au bout de deux semaines, j'avais déjà perdu deux tailles de vêtements. Aujourd'hui, je peux porter du 38 sans être bouillonnée. Autour de moi, et dans que je ne suis pas à Paris, tout le monde le remarque. » *Muriel Florio, 40 ans, qui a perdu 15 kg.*

**EXCELL BY BODYSCULPTOR**

- **EST-CE QU'IL ?** Un appareil innovant qui associe des technologies innovantes (cellulose, ultrason et pressothérapie) et innovantes (cellulose, ultrason).
- **POUR QUOI ?** Pour dégraisser cellulite qui apparaît lors de régimes, pour perdre des kilos et améliorer l'aspect de la peau. C'est idéal pour les personnes qui ont un excès de poids.
- **EFFICACITÉ ?** Un réel amincissement de la silhouette grâce à une action innovante.
- **EST-CE DOLÉANT ?** Non, c'est agréable.
- **COMBIEN ?** En 4 séances.



L'efficacité d'un traitement amincissant associée aux bienfaits de la pressothérapie.



Il est important de boire beaucoup d'eau, mais aussi de la soupe ou du bouillon.

**SES CONSEILS POUR NE PAS REGRESSER**

- **Conservé une bonne hygiène alimentaire.**
- **Quand je fais un excès, je le corrige en me mettant à la diète le lendemain. Je n'avale rien de solide pendant toute la journée mais je bois beaucoup, et, le soir, je mange uniquement des protéines (du blanc de poulet, par exemple).**
- **Faire du sport.**
- **Je suis fière de mon corps, et je suis très motivée pour garder ce résultat. J'ai repris le sport. Ce qui m'a aussi permis de stabiliser mon poids.**
- **S'occuper de soi.**
- **Prendre le temps de se masser avec des crèmes et de chouchouter son corps. Il y a le résultat au quotidien.**