



BEAUTÉ

CORPS

DE MIEUX

Le déclin n'est pas une fatalité. Avec des solutions adaptées (sport, massages, techniques esthétiques), on peut même se trouver en meilleure forme qu'il y a dix ans. Témoins et coachs livrent leurs stratégies zone par zone.

PAR MARIE MUÑOZ RÉALISATION ANNE-MARIE BROUILLET
PHOTOGRAPHE XAVI GORDO



MAILLOT DE BAIN : L'ÉCARTÉ, ISABELLE TOLEDANO.
BRACCIALI : LISTES, UN-UN, GALLERIES LAFAYETTE. TAPES
DE YOGA : YOGA SPA, THE YOGA GALLERIES LAFAYETTE.





BEAUTÉ

POUR LE CORPS ENTIER

LES OBJECTIFS

Lutter contre la fonte musculaire, tonifier la peau.

UN EXERCICE EFFICACE

« À partir de 35 ans, on entre en sarcopénie, ce qui signifie une perte de masse musculaire, prévient la coach sportive Lucile Woodward. Pour contrer ce phénomène naturel, on force le corps à construire de la masse musculaire. Sinon, on se fragilise, on est moins téméraire, même pour porter des sacs, accélérer le pas, ce qui se répercute également sur la confiance en soi. L'idéal est de faire deux séances en salle par semaine, avec le programme d'un coach, et ce, jusqu'à la fin de sa vie ! Pour le cardio, c'est pareil, avec le temps, on augmente l'intensité avec des sprints, que ce soit en natation, à vélo ou en running. »

UNE TECHNIQUE MÉDICALE APPROPRIÉE

Si la médecine esthétique propose de nombreuses parades pour lifter en évitant la chirurgie, peu sont vraiment convaincantes. Si ce n'est l'Endolift, qui a retenu l'attention de la chirurgienne Laurence Benouiche lors du congrès international d'esthétique 2024 à Monaco : « C'est sûrement l'avenir de notre métier. » De quoi s'agit-il ? C'est une longue fibre laser souple que l'on passe sous la peau : « C'est très technique, donc le médecin doit être bien rodé, mais c'est assez bluffant... » De fait, on sort du cabinet médical sans effet secondaire ni cicatrice, avec un résultat proche de celui d'un lifting, qui dure pendant quatre ou cinq ans... (à partir de 1 000 € par zone, afme.org).

UN MASSAGE CIBLE

« La qualité de la peau s'améliore avec les massages, constate Céline Roy. Cela fait quinze ans que j'utilise très régulièrement la Wellbox corps chez moi (Wellbox 2, 1 399 €). C'est une machine qui reproduit un palper-rouler doux, ce qui relance le métabolisme des adipocytes et des fibroblastes. J'alterne en institut avec des séances de Cellu M6, de la madérothérapie (massage colombien avec des instruments en bois) et du drainage lymphatique. J'essaie de maintenir le rythme de deux soins par semaine pour avoir toujours une peau dense. »

UNE ALIMENTATION ADAPTÉE

« Surtout pas de régime restrictif au niveau calorique, prévient Lucile Woodward. Il suffit de laisser les changements hormonaux, notamment les niveaux d'œstrogène et de progestérone, en augmentant les oméga-3 (dans les poissons gras, noix, huiles de colza, de cameline et de lin, les œufs bio...). Et rechercher, en protégeant sa peau évidemment, la compagnie du soleil, précurseur de la fabrication de nos hormones (dont la mélatonine). » Céline Roy ajoute de l'ubiquinone (une molécule antioxydante), du desmodium, de l'artichaut, des jus de citron chauds, du fenouil pour détoxifier le foie, et une alimentation anti-inflammatoire basifiante. Anne Cali complète pour sa part avec une cure annuelle anti-âge et amincissante au centre Joli Jeune (jolijeune.fr) afin de contrôler

« À partir de 35 ans, on force le corps à construire de la masse musculaire. »

LUCILE WOODWARD,
COACH SPORTIVE

son poids et de reprendre de l'énergie. Sans oublier le pionnier, La Pensée Sauvage, qui associe aussi jeûne végétal, randonnées et soins.

UN OUTIL BOOSTER

Un masque Led pour le corps, avec lequel traiter les bras, les cuisses, le

ventre... à un rythme hebdomadaire. « Il est prouvé aujourd'hui que les longueurs d'onde des Led rouges ou infrarouges permettent d'atteindre le derme, pour stimuler les cellules collagéniques », assure le Dr Valentin Chabbi. (Masque Led multifonctions pour le corps, Nooance, 599 €.) ●

LE PHÉNOMÈNE

« REVENGE BODY »

Il y a eu la chanson virale de Shakira « BZRP Music Sessions #53 », puis le tube « Flowers », de Miley Cyrus... Le « revenge body » (silhouette de la vengeance) désigne le pied de nez radical adressé, après un divorce à couteaux tirés, à un ex, et consistant à afficher un corps nouvellement sculpté, grâce à une série d'opérations esthétiques. En passe de devenir monnaie courante aux États-Unis, le concept est d'abord apparu sur les écrans américains en 2017, via l'émission « Revenge Body », présentée par Khloé Kardashian, petite sœur de Kim, qui a elle-même littéralement transformé son corps à coups de chirurgie après sa douloureuse rupture avec le basketteur Lamar Odom. La démarche nous paraît douteuse, tant sur le plan physique que psychologique. Car si l'idée reste d'espérer un retour dudit ex ou de susciter sa jalousie, l'entreprise paraît bien démesurée, voire dangereuse !