

# VOGUE

AVRIL  
N° 1026

MISS VOGUE

*Qui sont  
les TOPS de  
demain?*

SPÉCIAL CORPS

*Nouveaux  
CODES*

## LES LOOKS DU *printemps*

VUS SUR  
AKON

vogue.fr

L 13515 - 1026 - F: 4,90 € - RD





# LES NOUVEAUX CONTOURS DU CORPS

*Quelles que soient la morphologie et la silhouette, l'important reste la TONICITÉ des formes et le souci du détail. Voici quelques PISTES, sans douleur et sans effort, pour avoir FIÈRE ALLURE en toutes circonstances.*

*Par FRÉDÉRIQUE VERLEY et MÉLANIE DEFOUILLOY. Photographie FELICITY INGRAM.  
Réalisation JULIA BRENARD.*

## INSIDE, *Sculpture interne*

### LE SPORT QUI GAINÉ LES RELIEFS

Pour optimiser le fonctionnement des muscles qui dessinent la silhouette, les dernières études révèlent qu'il faudrait pratiquer 300 minutes de sport par semaine, soit 42 minutes par jour sans s'arrêter (à jeun si possible, mais bien hydratée). Et ne pas faire de pause le week-end, car les molécules bienfaitrices, libérées lors de l'activité physique, disparaissent au bout de vingt-quatre heures. L'idéal étant même d'effectuer des accélérations d'une minute toutes les cinq minutes (à vélo, en marchant,

en nageant, ou dans toute activité). "Sachez qu'avec des pics d'efforts de trente secondes seulement, vous augmentez déjà votre taux d'hormone de croissance (*véritable sérum anti-âge de tous les tissus, ndlr*) de 450 %", précise le Dr Frédéric Saldmann, auteur de *La Santé devant soi* (février 2022, éditions Robert Laffont). De quoi se faire une silhouette plus tonique et plus énergique. Sans oublier une vraie remise de la peau sous tension: "Lorsqu'ils sont sollicités, les muscles sécrètent une substance nommée l'interleukine-15 qui offre à la peau une véritable cure de jeunesse", ajoute-t-il. Il suffirait de trois heures de pratique par semaine pour que le matelas épidermique paraisse plus jeune, selon une étude canadienne récente.



*Brasse drainante pour le corps  
Soft No.1, DR.  
BARBARA STURM, 25 €.*

## DES DISCIPLINES PLUS ÉNERGIQUES

Après des années de yoga et de gym douce, on revient à des activités plus rythmées. L'idée ? Se dépasser pour tonifier les muscles en accéléré. C'est le cas chez Dancefloor Paris, dont le cours de Cardio Flashdance ne désemplit pas. Guidée par une coach débordante d'énergie, on s'élançait face à la glace du studio sur une playlist des années 80. On ressort lessivée de cet entraînement chorégraphié, mais blindée d'endorphines et les muscles bien échauffés. De son côté, Julie Granger, la coach préférée des socialites new-yorkaises, combine, dans ses cours en ligne de Brooklyn Flow ([thestudioparis.com](http://thestudioparis.com)), le power yoga au renforcement musculaire, au cardio et à la danse. Ce flow ultra-dynamique met le corps en tension du début à la fin. Soit la meilleure façon de se sculpter une silhouette de danseuse étoile. Dans un autre genre, Infraslim révolutionne l'*indoor cycling*. Installée dans un caisson hermétique qui enveloppe nos jambes, on pédale à toute allure, allongée. Dans la capsule, la température avoisine les 55 degrés grâce aux lampes infrarouges, l'air est vidé pour l'effet vasodilatateur bénéfique sur la circulation sanguine, et de l'ozone est diffusé pour éliminer les déchets cellulaires à la surface de la peau. Pour couronner le tout, on nous équipe de lunettes nasales ajustables pour un apport continu en oxygène. Et les résultats sont impressionnants : 1 000 calories brûlées en 30 minutes ! Un record.



Robe, VICTORIA BECKHAM.  
Peau satinée avec l'Huile Divine J'Adore de Dior.

*Privilégier un FLOW ultra-dynamique pour remettre le corps en TENSION du début à la fin.*

## EN COMPLÉMENT DU SPORT

On peut également se faire aider en cabinet médical pour sculpter davantage les muscles, et retendre la peau en surface pour qu'ils soient mieux dessinés. Chez French Touch Montaigne, Lily et Sophie ont mis au point un protocole super efficace, le BodySculpting. D'un côté, le classique EmSculpt (à base d'ondes électromagnétiques de haute inten-

sité) qui provoque 20 000 contractions musculaires supra-maximales, soit l'équivalent de 20 000 abdos sur le ventre ou 20 000 squats sur les fesses. De l'autre, l'Accent Prime, qui combine des ultrasons capables de détruire les amas graisseux et de la radiofréquence pour retendre la peau en surface. L'alliance des deux donne d'incroyables résultats pour remonter les fesses, affiner la taille, galber les cuisses, se dessiner un joli ventre. *French Touch Montaigne, 19, avenue Montaigne, Paris 8<sup>e</sup>.*



# OUTSIDE, *Effets de surface*

## POUR RAFFERMIR L'ENVELOPPE

### SE REDESSINER PAR LE FROID.

Méthode indolore désormais bien maîtrisée, le protocole de cryolipolyse médicale de la Maison Lutetia redéfinit le corps sans effort. Dans ce temple de la beauté, la machine Cristal Pro, de fabrication française, est une pépite. Elle est capable de faire descendre la température à  $-12^{\circ}\text{C}$  et d'offrir une aspiration soutenue des tissus, pour une diffusion du froid homogène. La séance, qui dure de 30 à 90 minutes,

est tout à fait supportable grâce aux lingettes cryoprotectrices et aux applicateurs adaptés en fonction de la zone. Le froid entraîne alors une mort lente et programmée des cellules adipeuses qui se rétractent, se vident et s'éliminent naturellement via le drainage lymphatique énergétique réalisé en fin de traitement. Comptez entre 1 à 3 séances par zone, et les résultats s'apprécient entre le 1<sup>er</sup> et le 3<sup>e</sup> mois.

*Maison Lutetia, 6 rue Ampère, Paris 17<sup>e</sup>.*



Outils  
d'auto-massage  
en bois,  
MASSAGE  
FACTORY,  
21 €.



Roll-on raffermissant  
pour le corps, MILU,  
75 €. Peigne en  
jade anti-cellulite,  
HAYOU, 42 €.

### REMETTRE LA PEAU SOUS TENSION.

Deux machines ont fait leur preuve. L'Exilis (ultrasons couplés à la radiofréquence monopolaire) relance la synthèse de collagène et d'élastine, tout en effectuant une rétraction des fibres déjà présentes. "Il donne de bons résultats sur la texture de la peau, notamment pour réduire les plissés au-dessus du genou, sur la face interne des cuisses et à l'intérieur des bras", explique le Dr Valérie Leduc qui l'utilise souvent après une séance de cryothérapie. L'EMtone, lui, diffuse en plus des ondes de choc focalisées qui détruisent la maille fibreuse responsable de l'aspect cellulitique. "Quelques séances permettent d'atténuer considérablement la peau d'orange en haut des cuisses ou sur les fesses." *Dr Valérie Leduc, 4, rue Cimarosa, Paris 16<sup>e</sup>.*

### LISSER LA SURFACE.

Autre technologie française qui bouscule les traditionnels protocoles anticellulite: le Cellu M6 Alliance (de LPG) et son nouveau soin Endermologie Anti-Cellulite. On retrouve la tête brevetée combinant rouleau + clapet motorisés, avec aspiration séquentielle, pour défibrer les tissus et relancer les échanges circulatoires. Pour optimiser les résultats, mais aussi pour relaxer le corps, la praticienne réalise un ensemble de lissages, pétrissages, pressions, effleurages à l'aide des dernières formules de la marque. Un protocole testé et validé par des kinés, qui cible tous les types de cellulite – aqueuse, adipeuse ou fibreuse. Comptez 2 séances par semaine. *Liste des centres en France pour prendre RDV sur [endermologie.com](http://endermologie.com)*