

# OCCUPONS-NOUS DE NOS FESSES!

• **ON A TESTÉ** • Rebondies, fermes et remontées, ce sont les fesses rêvées. Inutile de désespérer si les vôtres ne correspondent pas à ces critères: les méthodes que nous avons testées sont là pour vous aider.

PAR ALEXIA BARAT ET CONSTANCE GOURNAY.

« Et mes fesses, tu les aimes mes fesses ? » La réplique culte du film *Le Mépris*, de Jean-Luc Godard, montre bien que, comme beaucoup d'autres femmes, même une Brigitte Bardot au sommet de sa beauté peut se soucier de la partie charnue de son anatomie. Selon une étude réalisée en ligne par Solta Medical, en mai 2012, 21 % des Françaises souhaiteraient changer leurs fesses pour pouvoir porter un bikini, juste après le ventre (53 %) et avant les jambes (19 %). Mais pourquoi certaines arborent-elles un joli galbe quand d'autres font pâle figure ? Les raisons peuvent être génétiques, morphologiques, liées aux variations pondérales et au vieillissement ou tout simplement anatomiques.

Destinées à avoir des enfants et à les allaiter, les femmes ont biologiquement tendance à stocker des réserves grasses au niveau des membres inférieurs, ce qui tend à former des silhouettes de type génoïde: des hanches, des fesses et des cuisses généreuses. Alors comment faire pour chasser cette graisse rebelle et redonner de la forme à nos formes ?

## TEST 1 LE NOUVEAU CELLU M6

• **La promesse:** avec son nouveau système de Rolls au diamètre plus large, le nouveau Cellu M6 permet une réduction de la cellulite et une amélioration de la tonicité de la peau par une stimulation des zones grasses, plus spécifiquement les aqueuses.

• **Durée du test:** deux semaines avec six

séances de 35 mn dont une première séance d'une heure avec bilan, qui comprend des questions sur l'hygiène de vie (alimentation et sport), une pesée et une prise de mesure du tour de cuisses et de fesses.

• **Chaque séance:** allongée sur le ventre, les Rolls activés sur différents modes viennent masser les zones demandées et notamment la « banane sous fessière », située en dessous de la fesse. Le Roll up majeur a pour but de remonter les fesses et de lisser la peau d'orange alors que le Roll in déstocke les graisses. L'expérience n'est pas douloureuse et même plutôt agréable.

• **Le résultat:** - 3 centimètres de tour de fesses et - 2 centimètres de tour de cuisses. Ma peau est plus lisse et ferme et, après chaque séance, mes jambes sont plus légères grâce au drainage lymphatique. Pendant ces six séances, je n'ai pas modifié mon alimentation et j'ai pratiqué deux séances de sport d'une heure par semaine.

• **Le moins:** il faut poursuivre les séances à raison d'une fois par mois au moins, sinon retour à la case départ en très peu de temps.

• **Adresses:** chez le kinésithérapeute, Solène Chauveau, 3, rue Théodore-de-Banville, 17<sup>e</sup> (tél. : 01 47 63 59 43) ou en institut de beauté. Tarif: environ 60 euros la séance.

## TEST 2 LE SLENDERTONE BOTTOM

• **La promesse:** des fesses raffermies et galbées en quatre semaines sans aucun autre effort que celui d'enfiler son short et de lancer le programme.

• **Durée du test:** sept semaines à raison de quatre séances hebdomadaires.

• **Chaque séance:** j'enfile le short, dans lequel sont placées quatre larges électrodes qui vont stimuler les muscles fessiers par électrostimulation. L'intensité, très

faible au début, augmente avec l'avancée du programme pour arriver à des contractions musculaires soutenues. En vitesse de croisière chaque séance dure 30 minutes et génère 60 exercices fessiers. Pendant ce temps, je bouquine tranquillement, en sentant mes fesses tout de même sacrément contractées...

• **Le résultat:** au bout de quatre semaines, les photos avant/après ne semblent rien montrer mais la sensation d'une fermeté nouvelle m'incite à prolonger l'expérience durant trois semaines. Et là, pas de doute, la fermeté encore plus probante au toucher l'est aussi visuellement. L'arrondi mieux dessiné est également légèrement remonté. Plus que motivée, j'inclus désormais le port du Bottom à mes séances de steps.

• **Le moins:** le site de Slendertone qu'on aimerait un peu plus attractif et dynamique... Mais en cherchant bien, on finit par découvrir le "Challenge Bottom", un guide plus complet accompagné d'exercices.

• **Shopping:** Slendertone Bottom, 169 euros. [slendertone.com](http://slendertone.com)

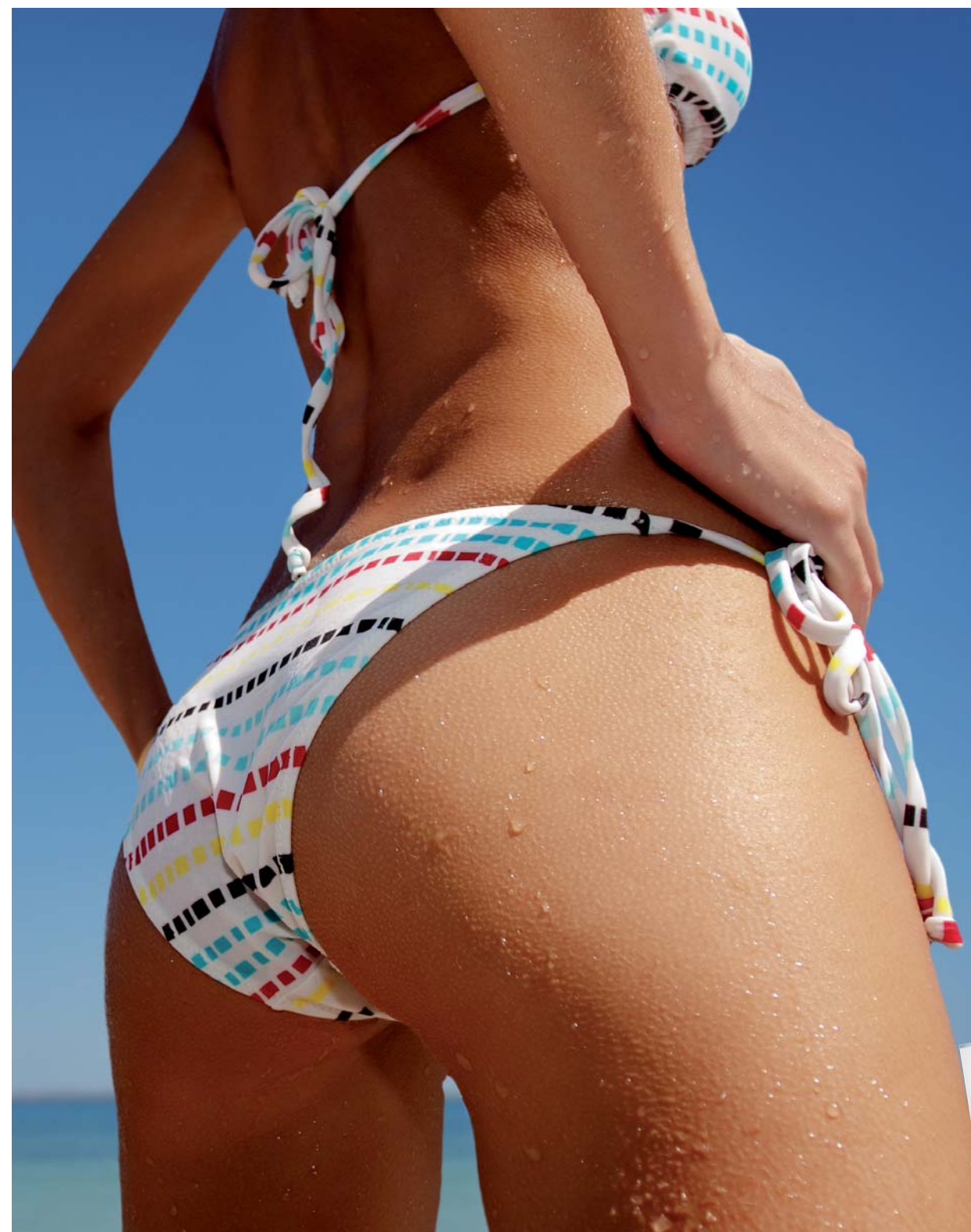
## TEST 3 LE JEAN PUSH-UP MYSTERY DE SALSA

• **La promesse:** des fesses galbées instantanément pour celles qui ont les fesses plates et veulent absolument un popotin bien rebondi sans effort.

• **Le résultat:** les coques en mousse intégrées au jean donnent à mes fesses un effet rebondi et naturel immédiat et je ne ressens aucune gêne pour me déplacer ou m'asseoir.

• **Le moins:** en se délestant du jean, on se déteste aussi de nos fesses!

• **Shopping:** Jean Mystery, Salsa, 119 euros; 34, avenue des Champs-Élysées, 8<sup>e</sup>; Centre commercial Saint-Lazare, 1, cour de Rome, 8<sup>e</sup>. [salsastore.com](http://salsastore.com) ■



LES 4 EXERCICES DE VALÉRIE ORSONI POUR AVOIR DES FESSES AU SOMMET

• **POUR RAFFERMIR...**

... en 2 semaines: asseyez-vous sur la plage, le dos droit, les jambes tendues devant vous et avancez avec les fesses dans le sable, les jambes toujours tendues. Les débutantes feront entre 20 et 30 mouvements et les autres entre 50 et 100. Rajoutez-en 5 à chaque fois.

... en 4 semaines: pratiquez quotidiennement le mouvement brésilien.

Au moment de vous brosser les dents (2 x 3 mn par jour, soit 42 mn par semaine), contractez vos fesses et basculez votre bassin de l'arrière vers l'avant.

• **POUR PERDRE SA CULOTTE DE CHEVAL en 1 semaine:** marchez dans la mer avec l'eau à mi-cuisse pendant 45 mn tous les jours. La force des vagues aura un effet massage. Avec de longues palmes, nagez sous l'eau sur 1 km (30 mn) en contractant les fessiers.

• **POUR PRENDRE DU VOLUME en 4 semaines:** six jours par semaine, mettez-vous à quatre pattes et relevez la jambe à 90° vers le ciel. Faites 4 séries de 10 mouvements.

## LES CRÈMES L'INDISPENSABLE COMPLÈMENT ANTICELLULITE



• [4] Sublime Body, silhouette incroyable, L'Oréal Paris, 200 ml, 13,90 euros.

• [5] Bodytonic, soin multi-remodelant nuit, Garnier Body, 300 ml, 11,90 euros.

• [6] Back Up 3D, spécifique fesses, Talika, flacon-pompe 50 ml, 39 euros, chez Sephora.

• [7] Body-Slim Triple Action, Lierac Paris, flacon-pompe 200 ml, 38 euros.

• [8] Masseur cellulite, Sephora, 14,90 euros.

• [9] Action Abdos Fessiers, Yves Rocher, 17,40 euros.

• [10] Crème Fondante Raffermissante, Nuxe Body, 200 ml, 35 euros.

## ET DU CÔTÉ DE LA MÉDECINE ESTHÉTIQUE? L'INJECTION DE MACROLANE, L'ALTERNATIVE AUX IMPLANTS

Le Dr Cédric Kron, chirurgien esthétique, nous explique cette technique.

• **Comment?** Le Macrolane, un acide hyaluronique stabilisé d'origine non animale (composé de 98 % d'eau et 2 % d'acide hyaluronique), est injecté sous anesthésie locale. L'intervention dure 45 minutes.

• **L'effet?** Cette solution non chirurgicale

galbe et apporte du volume (+ 20 %) aux fesses plates. L'injection se résorbe naturellement en 18-24 mois.

• **Le prix?** Entre 3 000 et 4 000 euros.

• **Les effets secondaires?** Quelques courbatures ou des tensions possibles dans les fesses, mais on peut quand même marcher immédiatement.