

MINCEUR



MINCIR

Les sachets protéinés remplacent les plateaux de cantine, votre copine gourmande se met aux crudités, les « Tupper-ware » se remplissent de viandes tandis que les best-sellers de régimes s'échangent de table en table... pas de doute, c'est bientôt les beaux jours et l'épreuve du maillot tant redoutée ! Cependant, si les régimes en vogue (*Dukan, Cohen, Montignac, Mayo Clinic...*) séduisent par leur approche et leurs résultats rapides, ils sont **de plus en plus critiqués** : déséquilibres alimentaires, troubles physiologiques, reprise de poids rapide... **sont-ils dangereux pour la santé ?** Conviennent-ils à tous ? Quelles sont les alternatives à ces régimes ? AMINA fait le point sur ces problèmes de poids.

Par Fériel Karoi
Lize Moudouthe
Geneviève Yossa

LES SOLUTIONS ORALES

Disponibles en pharmacie et parapharmacie, les aides minceurs ne manquent pas ! Coupe-faim, gélules anti-cellulites, boissons drainantes sont composés pour la plupart d'ingrédients d'origine naturelle, de plantes, non nocifs pour la santé. Ces coups de pouce minceur ne peuvent être efficaces qu'en complément d'un régime alimentaire sain couplé à une activité physique.

NOTRE SÉLECTION :

1. **Sachets Anti-cellulite, Somatoline** : aide à brûler les graisses tout en freinant leur stockage.
2. **Minceur Turbodraine saveur thé pêche, Forté Pharma** : draine et purifie les toxines tout en reminéralisant le corps.
3. **804 coupe-faim minceur, 3 chênes** : une gamme complète qui permet de pallier aux principaux désagréments des régimes : fatigue, fringales et mauvaise haleine ! www.804minceur.fr
4. **Tisane bio, Sanoflore** : un cocktail de plantes ciblées pour s'affiner sans effort.
5. **Sachets Top Slim, Oenobiol**, en complément d'un régime, il aide à brûler les calories au quotidien.
6. **Édulcorant Sylvia Slim, 3 chênes** : à base de sévia, il a une action brûle-graisses et ventre plat.
7. **Barre Actimincyl bio, Super Diet** : légère et riche en protéines, il favorise la satiété et agit sur le transit.
8. **Gélules anti-cellulite, Innéov** : un concentré d'actifs bio assimilables pour désengorger et restructurer la peau de l'intérieur.



LES SOLUTIONS EN INSTITUT

Beaucoup d'instituts se sont dernièrement dotés, pour faire face à la demande croissante de leur consommatrice, de powerplates, pour le renforcement musculaire et l'amélioration de la silhouette ou autre machines novatrices, qui vont stimuler les cellules graisseuses électriquement ou par radio-fréquence, afin de neutraliser la couche de graisse responsable de la cellulite. Des méthodes qui s'avèrent coûteuses mais efficaces : elles ont le mérite d'éviter de passer par le bistouri, à condition de ne pas reprendre de poids...

NOTRE SÉLECTION :

1. **SismoDermie 3D** : un plateau pivote et oscille sous vos pieds, déséquilibrant le corps pour mieux le tonifier. La machine a aussi un impact sur la cellulite et la masse musculaire. 16, rue Baron Leroy 75012 Paris
2. **Eximia, Ethnicia** : combattoutes les imperfections, de la cellulite aux graisses en passant par les rides et les vergetures récentes. www.ethnicia.com
3. **Institut Cellusonic** : leader dans l'amincissement, sa méthode liquéfie les cellules graisseuses et les drainent pour raffermir et tonifier les tissus de la zone de votre choix. www.cellusonic.com
4. **Powerplates et cures minceurs, SPA Rituel des sens** : pour combiner l'action du powerplate avec des massages drainants sous le même toit ! www.ritueldessens.com



1



2