

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2016)  
**Heft:** 78

**Artikel:** Objectif : fermé!  
**Autor:** Lemann, Sylvie  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-830575>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 04.02.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Objectif: fermeté!

Comment garder un corps tonique, au masculin comme au féminin? Nos conseils.

Chez les femmes, la période de la ménopause, avec ses turbulences hormonales, s'accompagne de changements physiques: «La peau s'affine, s'assèche, perd de sa fermeté et de son élasticité», résume Gaëlle Rebillat, formatrice Clarins Skin Spa. Plus chanceux, les hommes paraissent jeunes plus longtemps, mais «lorsque le vieillissement s'installe, la peau se marque plus vite», prévient-elle.

Plus loin sous la couche cutanée, on perd du muscle, «à raison d'un kilo par décennie chez les femmes et de deux dans le même intervalle chez les hommes», précise Davide Malatesta, maître d'enseignement et de recherche à l'Institut des sciences du sport de l'Université de Lausanne (Issul).

## DEUX FRONTS

Aspect de la peau et muscle, tels sont les fronts sur lesquels il faut agir afin de préserver la fermeté. Pour mettre toutes les chances de votre côté, «la première règle consiste à viser la régularité», recommande Adeline Caniglia, thérapeute en massage à Martigny. Adopter en douceur de nouvelles habitudes vaut mieux que prendre des mesures drastiques ponctuellement.

Et c'est dans nos assiettes que commence le travail. «L'apparition de cellulite n'a aucun lien avec ce que l'on mange, mais trop se nourrir augmente le risque d'en avoir», rappelle Séverine Chédel, diététicienne HES-ASDD à Neuchâtel. Cela paraît évident, mais il y a un piège: le sentiment de satiété ne se fait sen-

tir que 20 minutes après avoir entamé le repas. Qui mange trop vite risque donc de trop manger. Une bonne habitude à prendre consiste à ralentir le rythme à table. Mâchez chaque bouchée vingt fois, posez vos couverts régulièrement, etc.

Les spécialistes sont unanimes sur l'étape suivante: point de fermeté

«Marcher ou préférer les escaliers à l'ascenseur est un excellent début»

D<sup>r</sup> XAVIER TENORIO



sans bouger. Pour le D<sup>r</sup> Xavier Tenorio, chirurgien plasticien et médecin esthétique à Aesthetics à Genève, «un peu d'activité physique, comme marcher ou préférer les escaliers à l'ascenseur» est un excellent début. Dans l'idéal, préconise Davide Malatesta, «consacrez deux heures hebdomadaires à un entraînement cardio et autant à de la musculation avec ou sans charge supplémentaire». Et de rappeler que «même après 70 ans, on peut augmenter sa force et sa masse musculaire». Attention, quel que soit votre âge, l'important consiste à faire des mouvements corrects avec les bonnes charges pour éviter les blessures. Pour cela, rien ne vaut les conseils d'un pro: vous offrir quelques séances de coaching pour vous mettre

sur les rails est un excellent investissement.

## UNE BELLE PEAU

Tout commence avec des gestes simples, comme le rappelle Xavier Tenorio: «Appliquez des crèmes hydratantes et faites, de temps en temps, des exfoliations.» Votre corps vous en sera d'autant plus reconnaissant «en cette période de "disette hormonale", car elles apportent à la peau l'hydratation et la nutrition qui lui font défaut», souligne Gaëlle Rebillat.

Au niveau des soins en institut, le massage fait l'unanimité. «Il est très intéressant, car le fait d'appliquer un produit ou d'exercer une pression sur la peau stimule les couches les plus profondes, augmentant ainsi la charge de collagène», explique le D<sup>r</sup> Tenorio. Or, c'est justement cette protéine qui est garante de la solidité du derme. Hélas, ses fibres qui se renouvellent de moins en moins au fil du temps sont à l'origine du vieillissement cutané.

Les personnes qui souffrent de problèmes veineux opteront pour un soin en douceur, comme le drainage lymphatique, pour éviter d'accroître le problème. Certaines assurances complémentaires le remboursent. Si vous n'avez aucun problème veineux, vous pouvez choisir un massage

plus dynamique, «qui permet de casser ces amas graisseux qui forment la cellulite afin que le corps puisse les éliminer», explique Adeline Caniglia qui pratique le massage amincissant à Martigny. Comptez une dizaine de séances de 30 à 60 minutes pour perdre une à deux tailles. Le traitement démarre par deux rendez-vous hebdomadaires la première quinzaine, avant de passer à une séance par semaine. Toutes les zones à problèmes peuvent être traitées avec cette méthode. Pour entretenir les résultats, renouvelez les séances régulièrement. Le rythme doit être adapté à chacun, sachant que «tout le monde n'est pas égal: chez certaines personnes, les captons ne reviennent pas, chez d'autres oui, et plus ou

moins vite». Un geste à adopter: «Utilisez une brosse à picots arrondis sur tout le corps, sous la douche, une fois par semaine au moins.»

Enfin, et toujours dans un institut, la cryothérapie séduira les adeptes des frimas. Elle consiste à entourer la région à traiter de bandelettes ou d'une sorte de legging, si le soin est ciblé sur la zone ventre-hanches-haut des cuisses. Le tissu est enduit d'un produit qui va devenir de plus en plus glacé au fil de la séance, qui dure de 30 à 50 minutes. «L'effet raffermissant du froid se voit immédiatement sur la qualité de la peau», précise Adeline Caniglia. Là aussi, prévoyez une dizaine de rendez-vous pour un véritable effet amincissant.

SYLVIE ULMANN

## Les bons produits

Spécialement formulé contre le relâchement des cuisses, des fesses et du ventre dû à une perte de poids ou au vieillissement: Body Tightening Concentrate, de Skinceuticals, 150 ml, 95 fr.



Pour un décolleté tonique et sans tache: Concentré cou multi-intensif, de Clarins, 75 ml, 115 fr.



Une texture onctueuse pour masser les zones à problèmes: Crème fondante raffermissante, de Nuxe Body, 200 ml, 50 fr.



Un tout nouveau cocktail bio à base de cédrat de Corse pour exfolier et tonifier la peau: Gelée exfoliante et tonifiante, de Bio-Beauté by Nuxe, 150 ml, 21 fr.

