

utile ou futile?

Par Anne Thoumieux et Mireille Legat

Balances, leggings et cosmétiques Vrais alliés ou faux am

Pour maigrir, il faut être bien dans son assiette. Mais quand les pèse-personnes et les accessoires cosmétiques y mettent leur grain sel, on se demande si on n'est pas au bord de la crise de foi...

3 balances à impédancemétrie



➔ BABYLISS SLIM DESIGN BASIQUE

LE CONCEPT Une balance complète qui donne une indication des écarts de poids entre pesée et évolution graphiquement.

LE + Facilité de programmation, visualisation du taux de masse grasse par couleur.

LE - Des chiffres trop petits pour être lus debout, des initiales en anglais et pas de mesure de la masse maigre mais du taux d'hydratation, en pourcentages et non en kilos, ce qui est parfois trompeur.

CE QU'ON EN PENSE On sait que le taux hydrique varie en fonction du cycle et de la rétention d'eau et que ce n'est pas une valeur fiable. Elle permet néanmoins un suivi intéressant grâce au graphique visible sur l'écran.

POUR QUI? Celles qui veulent perdre du poids en axant leur démarche sur la perte de graisse (régime alimentaire) et non sur la prise de muscle (sport).

PRIX 59,90 €.

➔ BODY SIGNAL, TEFAL

FACILE ET LUDIQUE

LE CONCEPT Une balance maligne qui indique l'évolution des mesures d'une pesée sur l'autre grâce à des voyants lumineux indiquant le gain ou la perte de masse grasse.

LE + Une position des chiffres par rapport aux données « mini et maxi » recommandées pour situer nos progrès facilement.

LE - Pas de suivi sur plusieurs pesées et un résultat un peu simpliste : « bravo » si on gagne du muscle, alors que pour certaines, ce n'est peut-être pas un progrès.

CE QU'ON EN PENSE Un bon outil pour un suivi léger des personnes qui veulent s'affiner sans trop y penser.

POUR QUI? Celles qui se sentent concernées par leur forme et veulent avoir une idée rapide de là où elles en sont.

PRIX 79,99 €.

➔ WITHINGS UN SUIVI PROFESSIONNEL

LE CONCEPT Une balance qui se souvient de vos mesures, enregistrées et traduites sous formes de courbes visibles sur internet dans un espace privé.

LE + La simplicité de la pesée : il suffit de monter dessus, toutes les données s'enregistrent automatiquement ! Monte jusqu'à 200 kg et mémorise huit utilisateurs.

LE - N'interprète pas les données et nécessite une connexion internet avec accès wi-fi.

CE QU'ON EN PENSE Un outil moderne pour se surveiller avec intelligence et visualiser son évolution à chaque pesée. Bravo au site bourré d'infos intéressantes !

POUR QUI? Les actives qui s'inscrivent dans une démarche sérieuse de régime et veulent voir leur évolution dans le temps. Celles qui ont tendance au déni... une courbe ça ne ment pas !

PRIX 129 € avec application iPhone gratuite.

BON À SAVOIR

Les pèse-personnes nouvelle génération permettent de connaître son poids, son Indice de masse corporelle (lire l'article Pour ou contre p.12), sa masse grasse et sa masse maigre. Décrypter la composition de son corps permet de comprendre et d'agir sur sa silhouette sans penser que l'on a perdu de la graisse alors que l'on a perdu de l'eau ! Une manière de contrôler son gras de l'intérieur... sans tricher !

is?

La cellulite, ça ne pèse pas forcément lourd sur la balance, en revanche cela alourdit bien la silhouette... Le seul moyen de lutter efficacement contre, c'est de stimuler la microcirculation par des massages intelligents. Dans ce domaine, les leggings minceur, aux actifs caféinés, encapsulés, ne manquent pas de doigté. Mais se valent-ils tous ?

3 crèmes raffermissantes



→ CELLU-REVERSE, ELANCYL

LE CONCEPT De la caféine, évidemment, de l'extrait de poivre du Sichuan dont la molécule star, la xanthoxylène, est capable de booster l'action brûle graisses des protéines. Et un extrait d'algues brunes pour l'effet tenseur.
LE + Texture non grasse agréable, des résultats sur le lissage incontestables en deux semaines.
LE - Pour perdre en moyenne 2,5 cm, il faut continuer la cure au moins un mois soit deux flacons.
PRIX 23,60 € les 75 ml.



→ FLUIDE DE BEAUTÉ, BOOTS

LE CONCEPT Freiner l'inéluctable vieillissement cutané par un cocktail de deux complexes (antioxydant à base de mûre, ginseng et vitamine C), raffermissant (lupin blanc et peptides), associés à de l'huile d'Argan marocaine, connue pour ses vertus hydratantes.
LE + Un effet filmogène immédiat qui irise la peau.
LE - Pas de vrai effet minceur mais ce n'est pas non plus ce qu'il promet.
PRIX 21,90 €.



→ AROMESSENCE PERFECT SCULPT, DECLÉOR

LE CONCEPT Un concentré de 8 huiles essentielles naturelles, sans conservateur, sans parfum, sans colorant. À faire suivre d'une crème minceur pour optimiser les résultats.
LE + Un soin complet à l'application non grasse et résolument raffermissant; on peut même l'utiliser en fermé cou.
LE - Son prix, surtout si on l'associe avec la crème minceur de la gamme. Mais qui veut la fin veut les moyens...
PRIX 50,80 €.

Le ventre est une zone où les capitons s'accumulent facilement. Et quand on maigrit, la peau devient flasque. Seule solution, accompagner son régime d'un massage quotidien avec une crème minceur ou un produit raffermissant. Mais ces produits tiennent-ils vraiment leurs promesses ?



3 leggings qui font la cuisse légère

→ LEGGING TAILLE HAUTE, SVELTESSE

LE CONCEPT Des microcapsules d'actifs amincissants exercent un massage permanent sur la peau. Tous les trois lavages, on recharge les microcapsules via un sachet d'actifs à mélanger à l'eau de rinçage.
LES PROMESSES Réduction jusqu'à 3,1 cm de tour de cuisses et 3,5 cm de hanches et 6 cm tour de taille.
LE + Son prix mini; matière agréable au toucher et très galbante.
LE - La taille haute peut être désagréable si on a un abdomen volumineux car le haut du leggings a tendance à se replier un peu.
CE QU'ON EN PENSE Le massage intense garantit l'efficacité. La peau est beaucoup plus ferme et douce mais, comme pour tous les modèles identiques des marques concurrentes, il n'est pas simple de se tenir à le porter toute la journée chaque jour pendant trois semaines...
PRIX 25,40 €.



→ LYMPO-STYL, LYMPHOLOGIC

LE CONCEPT Mis au point par une phlébologue, ce legging combat la rétention d'eau et la cellulite grâce à des micropicots tricôtés qui suivent un chemin lymphatique très étudié.
LES PROMESSES Une perte de 1,9 cm à 5,4 cm sur les cuisses selon l'utilisation que l'on en fait (city ou sport). Une réelle amélioration de la sensation de jambes lourdes.
LE + Assez fin pour être porté discrètement sous un pantalon. Très efficace sur la sensation de jambes lourdes! Existe en version sport pour plus d'efficacité minceur.
LE - Son prix assez élevé.
CE QU'ON EN PENSE Toutes celles qui souffrent de jambes lourdes devraient l'adopter. Quant à la cellulite, la peau est beaucoup plus tonique au bout de trois semaines. Et comme il existe en cinq coloris mode, on en fait un vrai accessoire fashion.
PRIX 78,95 €.



→ FUSEAU AMINCISSANT, LYTESS

LE CONCEPT Des millions de microcapsules d'actifs amincissants sont imprégnées sur le tissu. Au frottement sur la peau, les actifs se libèrent. On porte tout ça gentiment pendant 6 à 8 heures, 6 jours par semaine pendant 3 semaines.
LES PROMESSES Réduction jusqu'à 3,1 cm de tour de cuisses et 5,5 cm de hanches.
LE + Agréable à porter, il laisse la peau douce grâce au karité présent dans les actifs. Sans couture, il est pratique à porter en legging mais il faut pouvoir assumer le look...
LE - Porté sous un jean, il donne chaud.
CE QU'ON EN PENSE Un produit efficace s'il est bien utilisé mais assez coûteux: pour vraiment en profiter, il faut en avoir deux car son temps de séchage entre deux lavages est assez long.
PRIX 50 €.