



Soliane Colas

EN SAVOIR PLUS

Sportif

« Il est très important d'avoir des muscles assez toniques, pour que l'alphalipologie soit la plus efficace possible. Plus on sera tonique, plus la combustion des masses grasses sera importante. Pour les personnes non sportives, je leur demande toujours de faire des séances de sport avec moi avant de passer avec la machine. »

Pour qui ?

« Tout le monde peut le faire, adolescents et adultes, hommes ou femmes... Pour une question d'hormones, les hommes auront tendance à brûler plus rapidement les graisses car le corps ne les stocke pas pour la grossesse. Les seules contre-indications sont pour les femmes enceintes, celles qui ont une plaque en métal dans le corps et les personnes avec un IMC supérieur à 30. »

Esthétique Corporelle FiliFORME

29, avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny
06 29 55 13 16
www.filiforme-coteouest.com

Les séances

« Ce sont des séances d'une heure, car en dessous ce n'est pas efficace. Et pour un résultat visible, il est nécessaire de faire un minimum de 10 séances à raison de 2 par semaine. Il faut que le corps s'habitue. Au début, il va libérer des graisses mais ne le fera pas au maximum, comme lorsqu'on commence le sport. Après, on va réussir à aller plus loin. Une cure de 15 séances coûte 650 euros (avec prêt d'électrodes personnels). Après, on entretient les résultats avec une bonne hygiène de vie. »



« La machine agit sur la cellulite, raffermi les endroits disgracieux. On peut perdre des centimètres, se galber. »

L'électricité chasse la graisse

L'alphalipologie permet de brûler les graisses et de les éliminer grâce à l'électrostimulation.

Soliane Colas
soliane.colas@niort.maville.com

Alphalipologie. Derrière ce mot mystérieux se cache une technologie minceur, inventée il y a déjà une quinzaine d'années. « J'utilise Alice® (le nom du concept), depuis 2003, et à Niort depuis 2007 », explique Jean-Luc Baubran, coach sportif en amincissement à Filiforme. Le principe est simple : brûler les graisses récalcitrantes. « Les régimes sollicitent les récepteurs bêta du corps humain. La machine, elle, agit sur les récepteurs alpha, c'est-à-dire, là où le corps fait des réserves et stocke les graisses pour pallier les événements à venir. C'est là où on a le plus de mal à perdre. » Mais alors comment agit-elle ? « La machine diffuse des ondes lumineuses, des infrarouges spéciaux qui chauffent le corps et le trompent. Il croit

que l'on a de la température, et va donc puiser dans nos réserves de graisse, pour surmonter cela. Les graisses sont libérées dans le sang et pour les brûler, on va faire travailler nos muscles, par électrostimulation. » En sous-vêtements, nous voici donc allongées sur le dos. « Je vais vous placer les électrodes, sur les abdominaux, sur le grand droit au centre et sur les obliques, et sur les quadriceps et les adducteurs. » Une fois branchés, Jean-Luc démarre les tests. « Le courant entre à un bout du muscle et sort à l'autre bout. Avez-vous déjà testé l'électrostimulation ? » Non, jamais. Et ça surprend, pour une première fois ! Ça vibre plus fort que ce que l'on imaginait ! « Là, on va ajuster l'intensité que l'on va mettre pendant la séance, selon votre ressenti. Il faut que le courant saisisse vos muscles, mais pas que

cela soit douloureux ! On augmentera peut-être pendant la séance. » Notre résistance personnelle est apparemment plus forte sur les abdominaux que sur les adducteurs. « C'est normal, il y a moins d'épaisseur de peau. »

Muscles toniques

La machine à lumière chaude se met en route, et balaye notre corps, pendant que les électrodes contractent nos muscles tour à tour pendant une dizaine de secondes chacun, avant une petite trentaine de secondes de repos. Et rebelote. Au fur et à mesure, l'expérience devient moins désagréable, on s'habitue. À la moitié de la séance, Jean-Luc nous enlève les électrodes et nous nous retournons sur le ventre. Cette fois-ci, c'est à nos fessiers et nos ischios de travailler. « On sollicite de grands groupes musculaires pour éliminer la graisse avec

les électrodes, mais la graisse est brûlée un peu partout dans le corps, pas seulement dans ces zones, grâce à la lumière. » Cette fois-ci, même si l'intensité est la même que sur les muscles avants, nous ne serrons pas les dents à chaque stimulation. « C'est parce que nos fessiers sont bien plus toniques et sollicités au quotidien que nos abdominaux, par exemple. » Ça y est, la machine s'arrête... mais la lipolyse, c'est-à-dire la combustion des graisses continue ! « Si vous faites du sport en sortie de séance, c'est parfait ! » Nous ne pourrions pas vous dire si cette technique a fonctionné pour nous car une séance n'est pas suffisante pour voir les effets. Mais même après une dizaine de séances, il faut bien évidemment entretenir ce travail par une activité physique régulière et une bonne alimentation.

La semaine prochaine dans

niort.maville.com

Retrouvez notre dossier

Chaussures : les tendances 2018



© photo : gettyimages