



# E T L

## CORPS

**ENQUÊTE**  
BIENVENUE DANS  
L'ÈRE DU SEXUAL  
WELLNESS

**COACHS DE STARS  
TOUS LEURS  
SECRETS POUR  
ÊTRE EN FORME**

**NUTRITION, SPORT,  
COSMÈTO, BIEN-ÊTRE...**

**100 PAGES  
POUR SE SENTIR BIEN  
DANS SON CORPS**

CMI FRANCE M 07859 - 24H - F: 6,90 € - RD





# LA VOIE DU GUA SHA

MASSER SON CORPS AVEC UNE PLAQUE DE  
PIERRE SEMI-PRÉCIEUSE AUX VERTUS DRAINANTES ?  
C'EST LE NOUVEAU PROTOCOLE ANTICELLULITE  
QUI FAIT FUREUR. MODE D'EMPLOI.

PAR **JULIE PUJOLS BENOIT** ILLUSTRATIONS **CORALIE GALLIBOUR**

**On connaissait le gua sha** pour décongestionner et repulper le visage, c'est désormais la version corps qui débarque en France. Les bienfaits de cette plaque de pierre ornée de petites dents ? Permettre un massage profond en drainant la lymphe au niveau des mollets, des cuisses et du ventre. Il a été conçu par Mayia Alleaume, maquilleuse de studio très appréciée des célébrités comme Carla Bruni ou Eva Herzigova, et fondatrice en 2007 de la marque Sentara, des accessoires de beauté majoritairement fabriqués à partir de minéraux, et Emmanuelle Rodeghiero, plus connue sous le nom de @littlebiceps sur Instagram, masseuse spécialisée dans le drainage lymphatique. Un protocole et un outil que l'on peut désormais se procurer dans un coffret\*. Le point commun de ces deux pros ? Saupoudrer leurs techniques d'un zeste de spiritualité. « En maquillant les actrices et les mannequins depuis une vingtaine d'années, j'ai pris conscience que le stress rendait leur peau plus sensible, donc je mets un point d'honneur à toujours les apaiser grâce à la lithothérapie », raconte Mayia. Pour Emmanuelle, férue du gua sha pour le visage, c'était une évidence d'en créer un pour la silhouette. Résultat, un bel outil facile à manier qui rend l'automassage plus holistique et moins douloureux qu'avec des ven-

touses. Utilisé en Chine depuis des millénaires, le gua sha (« faire sortir le feu » en chinois) permet de libérer les tensions, de drainer et de détoxifier le corps. « C'est un outil de massage intéressant pour diminuer la cellulite puisqu'il agit en profondeur tout en stimulant la circulation sanguine », poursuit Emmanuelle. Associé à cette action mécanique, le pouvoir du bian shi, une pierre médicinale noire jusque-là peu connue : « Nos cellules ont une structure comparable à celle de petits cristaux liquides avec lesquels les pierres entrent en résonance. Quand on est au contact d'un minéral, un phénomène électrique a lieu et un message est envoyé aux cellules. Ce phénomène, la piézoélectricité, a été prouvé par Pierre Curie », explique encore Mayia. Le bon rythme ? Selon les créatrices du protocole, la peau devient plus lisse au bout d'une semaine, à raison d'un massage de six à huit minutes une ou deux fois par jour, après la douche. « Si on ne peut l'utiliser qu'une fois, on privilégie le moment du coucher pour que le corps continue à éliminer les toxines durant la nuit. L'essentiel étant de réaliser le massage le plus régulièrement possible », précise Mayia. ■

\* Coffret Peau d'Ange, avec un gua sha corps et un autre pour le visage, Sentara x Little Biceps, 85 € au Bon Marché Rive Gauche et sur [sentaraholistic.com](http://sentaraholistic.com)



## LE BON PROFIL

CETTE PLAQUE DE GUA SHA POUR LE CORPS, MISE AU POINT PAR MAYIA ALLEAUME, CRÉATRICE DE LA MARQUE SENTARA, EST EN BIAN SHI, MESURE 11 CENTIMÈTRES ET EST DOTÉE DE PETITES DENTS POUR DÉCOLLER LES CAPITONS. UN BIJOU POUR NOS JAMBES.



## LES BONS GESTES

ON RÉALISE LE PROTOCOLE EN POSITION DEBOUT OU ASSISE, TOUJOURS APRÈS AVOIR APPLIQUÉ DE L'HUILE OU UNE CRÈME RICHE AU BON GLISSANT, SUR LES ZONES À MASSER.

1



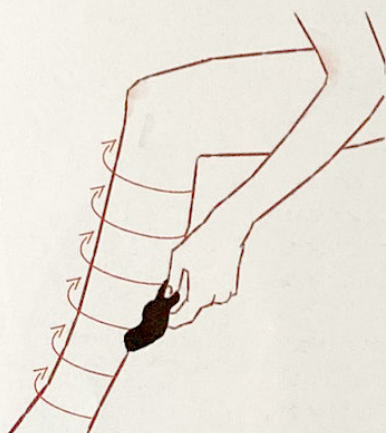
2



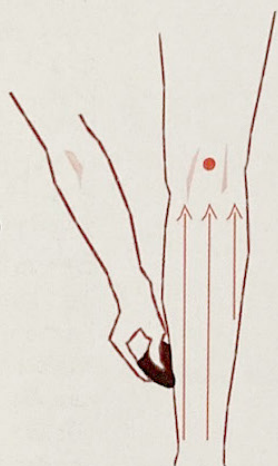
### ACTIVER L'ÉVACUATION DE LA LYMPHE

1 et 2. Pour ouvrir les portes par lesquelles va s'évacuer la lymphe, on réalise un « pompage » par de petites pressions avec les deux doigts au niveau de l'aîne (zone inguinale), et derrière le genou (pli poplital) durant une dizaine de secondes.

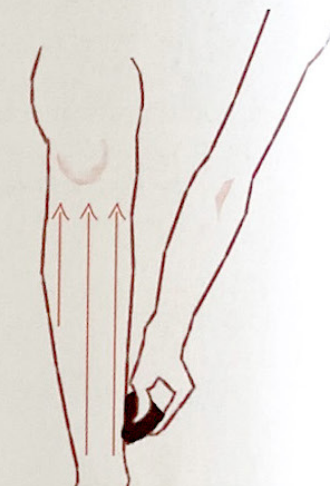
3



4



5

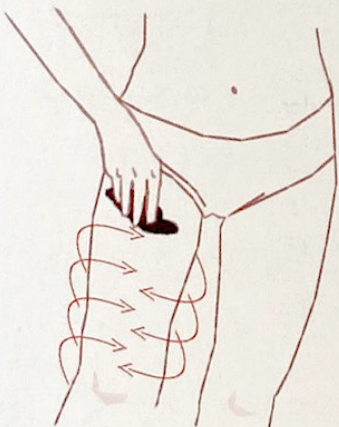


### COMMENCER PAR LES MOLLETS

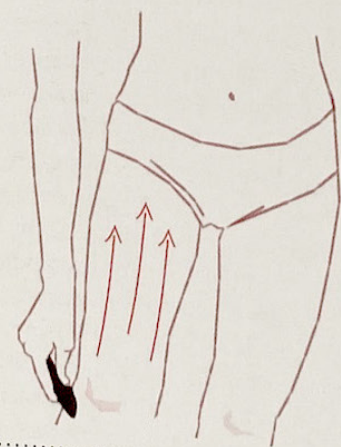
3. On imagine une ligne qui coupe la jambe en deux (comme une couture de bas de pin-up). En appuyant sans trop de pression avec le bord du gua sha, on remonte de la cheville jusqu'au genou, en réalisant 6 demi-lignes horizontales qui partent du milieu arrière du mollet jusqu'au tibia. On répète les mouvements sur l'autre moitié de la jambe.

4 et 5. On refait des mouvements de pompage à l'arrière du genou, puis on fait glisser le bord du gua sha de la cheville jusqu'au pli poplital durant trente secondes environ sur chaque jambe.

6



7



8

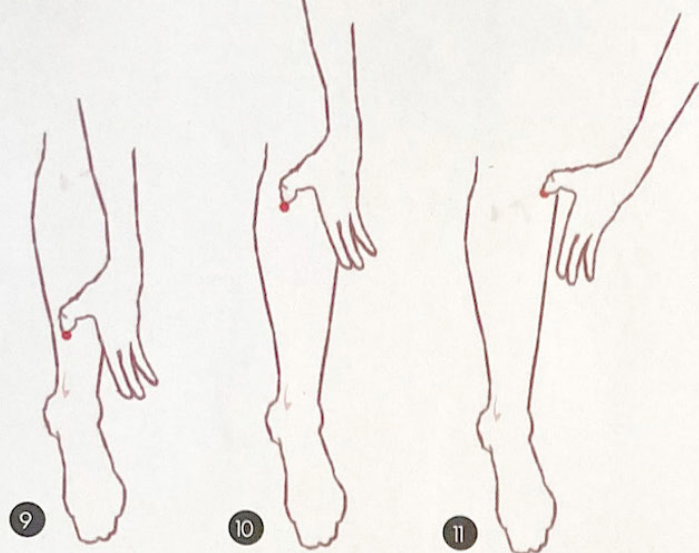


### REMONTER JUSQU'AUX CUISSES

6. On réalise des mouvements de pompage sur le pli de l'aîne, d'un côté. En appuyant sans trop de pression avec le bord du gua sha, on remonte de l'arrière du genou jusqu'à l'aîne, en réalisant six demi-lignes horizontales. On répète les mouvements sur l'autre moitié de la jambe.

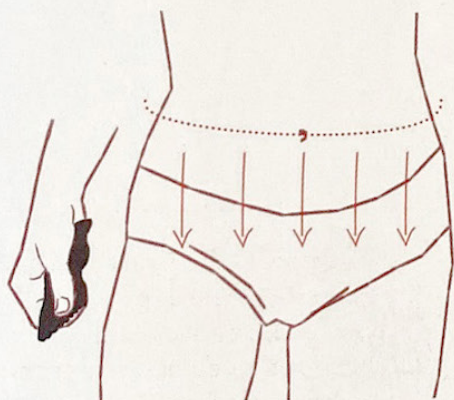
7 et 8. On fait glisser le bord du gua sha du genou jusqu'à l'aîne, sur toute la cuisse, pendant trente secondes sur chaque jambe. Pour terminer, avec la partie râtelier du gua sha, on frotte les zones celluliteuses comme le haut des cuisses et les fesses jusqu'à ce qu'elles rougissent légèrement.





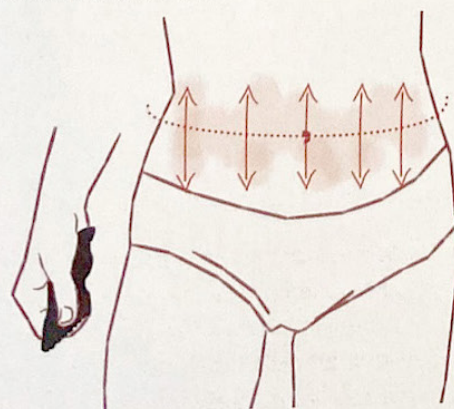
### STIMULER TROIS POINTS D'ACUPUNCTURE

**9, 10 et 11.** Avec le pouce, en faisant de petits cercles appuyés durant une dizaine de secondes, on active ces points qui vont stimuler l'ensemble des organes liés à la digestion, notamment la rate et l'estomac, d'abord à l'intérieur de la jambe, au-dessus de la cheville (sauf pour les femmes enceintes), puis sous le genou, de part et d'autre du tibia. Le mouvement doit toujours aller du bas vers le haut.



### ENCHAINER AVEC LE VENTRE

**12.** Le « vaisseau ceinture » est un méridien horizontal qui passe au niveau du nombril. On le balaie de haut en bas par le bord du gua sha, avec une pression moyenne.  
**13.** Ensuite, on frotte les zones celluliteuses avec la partie râteau du gua sha, par une pression forte pour que ça rougisse légèrement.



## LE BON COUP DE POUCE

Pour accompagner et optimiser le massage, voici la crème des dernières formules anticapitons ou/et raffermissantes. À étaler avant (comme les huiles et crèmes riches), pour accompagner le glissant d'une plaque de gua sha ou d'une ventouse, ou après, lorsque la peau, rougie par le massage, absorbe bien plus efficacement les actifs minceur, que le modelage soit manuel ou pratiqué avec un outil, dont les brosses à picots.

**1. Douceur acidulée.** Du poivre rose pour activer le déstockage du gras. Huile Fermeté Suractivée, L'Or Rose, Melvita, 100 ml, 29,50 €. **2. Effet frais.** Caféine, lierre et micro-algue tonifiantes et drainantes. My Coach!, Elancyl, 200 ml, 28 €. **3. Bonus hydratant.** Extrait marin dans un gel fondant 2-en-1. Boosteur Anti-Cellulite & Fermeté, Linéance, 180 ml, 14,90 €. **4. Formule culte renforcée.** Algues désengorgeantes et silicium pro-fermeté. Fée-Moi Fondre Boostée, Garancia, 400 ml, 39,90 €. **5. Parfum camphré-mentholé.** Bouleau et sel marin à activité nocturne. Amincissant 7 Nuits Natural, Somatoline Cosmetic, 400 ml, 39,90 €. **6. Objectif bras-ventre-buste.** Iris antirelâchement et polyphénols de raisin antioxydants dans une crème au parfum délicat. Baume Corps Lift et Fermeté, Vinosculpt, Caudalie, 250 ml, 25,20 €. **7. Pro-abdos.** Caféine et microalgue à masser jusqu'aux hanches. Gel-Crème Resculptant, Daniel Jouvance, 150 ml, 40 €. **8. Baume vegan drainant et tonifiant.** Huiles essentielles au parfum addictif et caféine. Soin Intensif Expert Minceur, 125 ml, 26,90 €, Puresentiel. **9. Embout roll-on.** Gingembre et algues pour jambes allégées. Crème Minceur Effet Drainant Corps, Multi-Slim, Mary Cohr, 125 ml, 49 €. **10. Extraits bio.** Caféine minceur et aloe vera adoucissant. Mon Gel Minceur, Laboratoire Giphar, 200 ml, 12,90 €.

