

# prima

 **Weight  
Watchers®**

**Un programme  
pour faire  
fondre de plaisir  
toute la famille**

**BEAUTÉ**  
**Les 10 gestes  
essentiels  
pour une mine  
superbe**

**C'EST BON  
POUR MA SANTÉ**  
**Nos délicieuses  
recettes sans  
beurre, sans  
sucre...**

**90**  
**idées pour**  
**repartir du**  
**bon pied!**

*JE LE FAIS MOI-MÊME*



**LA TAPISSERIE  
RÉCUP',  
C'EST TENDANCE**

**SPÉCIAL RANGEMENT** ▶ 16 trucs et bons plans  
pour faire place nette à la maison

**FORME** ▶ Mes jambes ? Elles sont au top !  
▶ Ces aliments qui donnent la pêche

**NOTRE SONDAGE  
EXCLUSIF**  
**ÉGALITÉ HOMME-FEMME:  
CE QUE PENSENT  
VRAIMENT LES HOMMES**





je me sens bien santé

# LA SANTÉ DE NOS JAMBES... *jusqu'au bout des pieds !*

La technique par **LIPOLYSE** est controversée. Que faut-il en penser et quelles sont les autres possibilités ?

**DR BLANCHEMAISON :** « La controverse fait suite à une plainte concernant le cas de quelques patientes ayant présenté des complications graves à la suite d'injections. Cette technique est en cours d'évaluation par la Haute autorité de santé (HAS). En attendant, il reste les techniques autorisées comme les massages manuels ou mécaniques (Cellu M6), le drainage, les méthodes de stimulation du métabolisme comme les champs magnétiques

pulsés (**Redustim**) et, côté chirurgie esthétique, la liposuction. Mais, en premier lieu, les deux règles de base sont bien sûr l'équilibre alimentaire et l'exercice physique ! »