

LE MASSAGE CIBLÉ

En cas de gras localisé, aspect peau d'orange ou même fripée... Les bras concentrent souvent plusieurs problèmes, qui ne résistent pas aux vertus raffermissantes du massage. Certes, le massage à la pierre ou autres lissages anti-capitons n'ont rien d'une partie de plaisir – oui, ça fait plaisir –, mais l'inconfort s'atténue au fil du traitement (cinq séances minimum) à mesure que la circulation s'améliore, que le gras et la fibrose diminuent. Les limites ? Un relâchement important.

Verdict : le modelage peut raffermir la peau et lisser la cellulite. Ce qui motive pour appliquer chaque jour sa crème raffermissante en remontant du coude vers le haut du bras.

Où aller ?

• Nouveau, le massage « Sha » de La Maison du Tui Na mixe pétrissage, stimulation de points sur le trajet des méridiens, frictions et lissages avec une pierre de jade, selon le protocole Gua Sha, ce qui peut faire mal. **55 € la séance de 30 minutes, 415 € la cure de 10 séances.** [Adresses sur lamaisondutuina.fr](http://lamaisondutuina.fr)

• Les protocoles minceur des pros du modelage manuel intègrent à la demande un focus sur les bras. **À partir de 70 € les 45 minutes, dans les instituts Les Petits Soins (adresses sur lespetitssoins.fr) ; Les Mains d'Odile (tél. : 01 40 07 12 78) ; Anne Cali (tél. : 06 31 15 60 11) ; Martine de Richeville (tél. : 01 44 94 09 38).**

• Mécanique, le fameux Cellu M6 de LPG peut affiner et/ou décapitoner. **À partir de 20 € la séance de 10 minutes (infos sur endermologie.com).**

LA MUSCU

Zapper la gym ? Le plus sûr accélérateur de relâchement, donc le risque d'avoir l'arrière des bras en ailes de Batman – un mix d'excès de peau et de gras. « La médecine et la chirurgie esthétiques peuvent diminuer le volume des bras, pas tonifier les muscles », souligne Stéphane Demouy. Or, ce travail est indispensable pour maintenir leur galbe. L'idéal ? « Combiner un entraînement global (gym, danse, boxe, etc.), avec deux à quatre exercices ciblés (pompes contre le mur, dips, exercices avec haltères...), recommande le coach. En faisant quatre séries de 10 à 30 répétitions de chaque deux fois par semaine, vous commencerez à voir les résultats dès quinze jours ».

Verdict : les efforts réguliers sont visiblement payants si on s'y prend tôt et la garantie – sauf amaigrissement important –, de ne jamais avoir à franchir la porte d'un cabinet esthétique. Motivant, non ?

Deux pistes :

• Coup de pouce. Le focus « jolis bras » de la nouvelle cure anti-âge du centre Thalazur de Saint-Jean-de-Luz donne les bons réflexes pour se muscler correctement, sur place puis chez soi. (À partir de 1286 € la cure de six jours, thalazur.fr).

• Ludique, PimpMyArms est un gadget dédié aux bras, qui fait le buzz sur les réseaux sociaux. Il renouvelle l'entraînement (qu'on pratique habituellement avec des élastiques ou des haltères, plus économiques) –, 69,99 € sur pimpmyarms.com

LA RADIOFRÉQUENCE OU LES ULTRASONS

« Quand la ptôse est débutante et qu'il y a un muscle tonique en dessous, on peut se tourner vers des techniques esthétiques médicales qui stimulent et densifient la peau », estime la D^{re} Gassia. Ça marche comment ? Quel que soit l'appareil, l'idée consiste à aller titiller les fibroblastes pour relancer la production de collagène. Compter minimum cinq séances pour la radiofréquence, indolore, et une ou deux pour les ultrasons, douloureux avec certains modèles. Le résultat se mesure à partir du troisième mois.

Verdict : pourquoi pas, quand le relâchement est minime et la peau peu fripée, entre 40 et 50 ans, si on accepte le risque d'être déçue par le résultat, imprévisible mais qui arrive malheureusement avec les techniques de stimulation collagénique.

LES FILS CORÉENS

En polydioxanone (polymère biodégradable utilisé pour les sutures), ils sont courts et pré-montés sur une canule ou une aiguille, et s'injectent un par un dans le derme pour le « remailler ». « On en met de 25 à 40 par bras dans la zone de relâchement », précise la D^{re} Gassia. Cela fait souvent des bleus, on évite donc les tenues sans manches pendant quinze jours. Le résultat se voit à partir de 2 mois et évolue jusqu'au sixième mois et se maintient sur 12 à 18 mois. Mais aucune étude n'a mesuré l'efficacité de ces fils dans cette partie du corps.

Verdict : l'idée de remaillage est séduisante, mais le résultat est rarement mieux que moyen.

LES INJECTIONS

« Quand il y a une petite perte de substance (plus assez de graisse ou une peau trop amincie), on peut injecter de l'acide hyaluronique pour combler en sous-cutané, ce qui retend un peu, affirme la D^{re} Gassia. Il doit bien s'étaler, ce qui permet d'en mettre moins et évite le risque de boursouffure. » Compter une ou deux séances, pour un résultat qui dure jusqu'à 18 mois.

Verdict : à réserver aux petites zones fripées de l'intérieur du bras.

LA CRYOLIPOLYSE

Elle fonctionne bien pour affiner une petite surface de gras localisé, donc les bras. À la clé, une réduction de 25 à 40 % de leur volume, visible au troisième mois. Une deuxième est parfois nécessaire.

Verdict : elle remodèle les bras dodus et un peu cellulitiques quand la peau est encore tonique. À oublier en revanche en cas de fripures et de relâchement marqué qu'elle risquerait d'accentuer.

LE LIFTING DES BRAS

« C'est une demande importante à partir de 50 ans chez les femmes très minces ou chez celles qui ont fortement maigri, constate la chirurgienne esthétique Sylvie Poignonec. Il débute si nécessaire par une lipo-aspiration, puis on retire la peau en excès avant de la retendre au-dessus en essayant de cacher la cicatrice verticale sur la partie postérieure et interne du bras. » Ce n'est pas très douloureux mais on doit porter un manchon durant un mois, ne pas faire de sport pendant deux. Le hic, de taille : les cicatrices. « Elles ne sont jamais belles car, comme les gens bougent en postopératoire, la peau est soumise à des tensions qui perturbent le processus de réparation », explique le dermatologue Bertrand Pusel. « La pressothérapie avec pansements ou les séances de lumière intense pulsée (IPL) peuvent limiter le risque de rougeur ou de pigmentation », rassure la D^{re} Poignonec.

Verdict : radical pour supprimer un excédent de peau important si on est prête à le troquer contre des cicatrices qui ne s'effaceront jamais complètement. ■