

**CRAQUER**  
Les nouvelles façons  
d'être belle en 2008

**+ fashion**

**S'AIMER**  
Mes premières fois avec lui  
**+ sexy**

**SE COCOONER**  
J'aime mon corps,  
je cultive ses points forts  
**+ puny**

**PROFITER**  
Mes bons plans sales,  
sorties, high-tech  
**+ branchée**

164 PAGES  
**DE PUR  
PLAISIR!**

NOUVELLE  
FORMULE  
1,50€

VOTRE CADEAU : LE BIJOU CULTE DE LULU CASTAGNETTE



J'AI TESTÉ...

## La bulle qui fait mincir

Éliminer 800 calories en 30 minutes sans bouger le petit doigt, qui dit mieux? La promesse est alléchante...

PAR FRANCE CARP - ILLUSTRATION: MARGAUX MOTIN

A 18 heures 30 précise, me voilà, impatiente, campée devant le centre d'amaigrissement qui propose cette curiosité. Tout en sourire, la responsable, Caroline, me dirige vers le GMP 4.14. Je dois comprendre que je vais faire de la Gym Métabolique Passive... Elle a bien dit « gym passive »... L'invention (japonaise) censée réaliser ce miracle ressemble à une sorte de sarcophage capable de produire, à l'intérieur, une forte chaleur. Le but : transpirer dans cette boîte (pardon,

cette bulle!) pour perdre un maximum de calories et drainer les toxines en perdant de l'eau.

### Du hammam en boîte?

Pas du tout s'insurge Caroline : « Le hammam réchauffe le corps en surface tandis que cette machine émet une chaleur d'une longueur d'onde variant de 4 à 14 micromètres (d'où le nom GMP 4.14) qui pénètre le corps ». Sa température grimpe de 2°C et, pour redescendre ensuite à la normale, dépense de l'énergie, et, de fait, des calories.

## BIEN-ETRE

Me voilà donc nue et mise en boîte pour 30 minutes à 51°C maxi, avec juste la tête qui dépasse. Le minimum pour me rassurer, moi qui suis un brin claustrophobe! « Pas de panique, rassure la directrice du centre. Un bouton, à l'intérieur de la coque, permet de l'ouvrir dès que vous en avez envie. De toute façon, quelqu'un passera voir si tout va bien. » Dans la lumière retamisée, j'ai l'impression d'être un rôti placé au four. Je ne quitte pas des yeux l'écran digital qui affiche les minutes qui passent et la température qui monte... La demi-heure terminée, je suis trempée de sueur. Vite une douche!

**Pas un seul de mes muscles n'a bougé, c'est bien mon métabolisme qui a pris un sacré coup... de chaleur.**

### Alors, cette idée bouillante?

Belle expérience par ces temps d'hiver. Ceci étant dit, pas de méprise sur le nom de cette méthode. La « gymnastique » reste métabolique et passive. Pas un seul de mes muscles n'a bougé, c'est bien mon métabolisme qui a pris un sacré coup... de chaleur. Dans la mesure où, pour maigrir, il faut, en règle générale, dépenser plus de calories qu'on en consomme, cette méthode pourrait donc constituer un joli coup de pouce. Mais une chose est sûre, d'un point de vue musculaire, elle ne remplace pas une bonne séance de sport. Relaxée, ok, mais pas tonifiée. ■

### EN PRATIQUE

Une séance de GMP 4.14 coûte 45€ les 30 minutes. Plus de 300 centres en France : [www.infarouges-longs.com](http://www.infarouges-longs.com), tél.: 01 39 93 86 11 ou 06 11 94 45 39.

## ZOOM BIEN

Équivalences : 800 calories perdues, ça signifie quoi? Ça pourrait correspondre à une perte de calories obtenue après 15 kilomètres de course à pied...