



DANO HALSALL: «CETTE **MÉTHODE** EST LE **SUR-MESURE** DE L'AMINCISSEMENT»

C'est la méthode dont on parle. Lancée par Dano Halsall, ancien recordman du monde de natation et spécialiste wellness, IGC cellu Systems concilie amincissement et anti-âge en intégrant les dernières connaissances thérapeutiques, sportives et esthétiques. Interview.

(Suite en page VI)

Dano Halsall entouré de ses collègues Pascal Weigel, thérapeute, et Valérie Briswalter, esthéticienne.

DANO HALSALL: «CETTE MÉTHODE EST LE SUR-MESURE DE L'AMINCISSEMENT»

(suite de la page V)

En quoi consiste cette nouvelle méthode? L'objectif est de proposer une approche globale thérapeutique très personnalisée. La méthode, qui comprend différentes étapes, s'appuie sur une étude approfondie de la physiologie et du métabolisme et intègre les dernières nouveautés techniques en terme d'amincissement, associées à un programme alimentaire et un coaching sportif.

La méthode se base sur un diagnostic effectué avec un appareil de bioimpédancemétrie multifréquences permettant d'établir une analyse corporelle complète en mesurant les masses grasse, musculaire et squelettique ainsi que le métabolisme de base, le taux d'hydratation globale et l'équilibre en eau intra/extra cellulaire. A partir de ces données, il est possible d'établir un programme sur-mesure pour le patient.

Y a-t-il également une action anti-cellulite? Oui, et c'est même l'un des grands atouts de cette méthode. En tant que personnel trainer, je butais toujours sur le problème de la cellulite qu'il était très difficile de faire disparaître malgré l'entraînement et une alimentation équilibrée. Notre ultrason Sound Process, avec ses deux fréquences bien distinctes - 30 et 500 Khz - génère une action aussi bien sur les graisses de surface que sur celles

profondément installées. En fait, la fréquence de 500 Khz stimule les terminaisons nerveuses du système sympathique qui par induction favorisent la lipolyse des graisses profondes. A 30 Khz il agit de manière locale et ciblée notamment sur la cellulite en vidant les cellules graisseuses de leur contenu. Par ailleurs, les transducteurs sont en céramique plutôt qu'en métal, ce qui permet d'obtenir une meilleure uniformité de l'émission ultrasonore sur l'intégralité de la surface de chaque plaque et donc une meilleure efficacité. Les graisses sont ainsi déstockées, mais pour éviter qu'elles ne se redéposent, la séance d'ultrasons doit être suivie idéalement d'une séance de drainage effectuée par notre appareil de régénération cellulaire, le Light Process qui génère un puissant effet vasodilatateur ainsi que d'un entraînement cardiovasculaire ou musculaire, sur Plate Process, notre plateau vibrant par exemple.

La méthode s'accompagne-t-elle d'un régime? Il ne s'agit pas d'un régime, mais d'un plan alimentaire personnalisé établi à partir de l'appareil de bioimpédancemétrie et d'un questionnaire. Le but est de modifier les habitudes alimentaires du patient tout en tenant compte de son mode de vie et de ses

habitudes. Parallèlement, le plan alimentaire s'accompagne de l'utilisation d'une gamme de produits de phytothérapie aux effets drainant, coupe faim, brûleurs et absorbants de graisses, etc., ainsi que d'une gamme d'hyperprotéinés.

Concernant l'alimentation, les femmes s'imposent trop souvent des régimes stricts afin de perdre quelques kilos. C'est une erreur car la perte de poids enregistrée n'est pas uniquement une perte de graisses mais également de muscles. Or, il faut au contraire conserver voir développer sa masse musculaire car on augmente ainsi son métabolisme de base et donc sa consommation d'énergie.

Comment se déroule une séance? Il faut compter environ une heure, répartie entre le traitement aux ultrasons, le drainage et l'entraînement sur plateau vibrant ou le travail cardio: vélo, course... La fréquence hebdomadaire idéale est de deux à trois séances et les résultats déjà visibles à partir de 6 à 8 séances environ.

Propos recueillis par **ODILE HABEL**

Tél. 022 827 27 70 ou www.igc-systems.ch - IGC cellu Systems disponible au centre LNB à Vich