

ÉDITION Montceau

Mardi 7 Avril 2015



LA DÉCHETTERIE

Horaires jusqu'au 31 octobre
Du lundi au vendredi de 9 à 12 heures et de 14 à 19 heures ; samedi de 9 à 18 heures ; dimanche de 9 à 12 heures.
Pour accéder aux déchetteries, il faut être muni de son badge.
Les déchetteries sont fermées les jours fériés.

ASSURANCE-MALADIE DE SAÛNE-ET-LOIRE

Horaires des accueils
Les lundis, mardis, mercredis et vendredis de 8 h 30 à 16 h 30 sans interruption. Durant les vacances scolaires de 8 h 30 à 12 h 30 et de 13 h 30 à 16 h 30. Les jeudis matin de 8 h 30 à 12 h 30. Ces accueils sont fermés tous les jeudis après-midi.

SAINT-VALLIER

Journée mondiale de l'Autisme
Mercredi 8 avril, à partir de 19 h 30, place du Kiosque, au bourg, des bougies seront allumées en pensant aux personnes atteintes d'autisme. Le montant des bénéfices de la vente des bougies sera reversé intégralement à la recherche sur l'autisme.

BLANZY

PAGE 09

SAINT-VALLIER

PAGE 10

GÉNELARD

PAGE 11

L'école de pêche fait sa rentrée

Des noms de rue au féminin

En route vers la voiture adaptée

BILLET D'HUMEUR

Ces régimes qui perdent du poids

PAR CAMILLE ROUX

Mincir avant l'été. Une préoccupation peut-être futile mais néanmoins bien d'actualité. Dans ce domaine, le nombre de méthodes est pléthorique. Rééquilibrage nutritionnel accompagné de compléments alimentaires, travail sur les sensations de satiété ou fonte des graisses par sonde et électrodes (lire p. 2) : à chacun son approche. Mais la société semble s'être assagie à ce sujet. Tous les professionnels rencontrés insistent sur la perte progressive de poids et la phase de stabilisation. Le mythe des régimes fulgurants, mais stressants pour le corps et potentiellement dangereux pour la santé, semble s'effondrer. Tout comme l'apologie de la minceur extrême, bannie vendredi par l'Assemblée nationale qui a voté l'interdiction de faire défiler des mannequins trop maigres ou dénutris.

MINCEUR. Les méthodes d'amincissement fleurissent en ce début de printemps. Zoom sur trois écoles présentes à Montceau. PAGE 2

Les combines régimes



Passage d'une sonde pendant 20 à 30 minutes pour obtenir la fonte des graisses : un centre de méthode Laurand qui associe ultrasons et électrostimulation vient d'ouvrir à Montceau. Photo Camille Roux

RÉGIME. Une sonde et des électrodes pour fondre : un centre agréé Laurand vient d'ouvrir à Montceau.

Une nouvelle recette minceur

Méthode Laurand. Cette approche, qui combine ultrasons et électrostimulation, existe depuis trente ans.

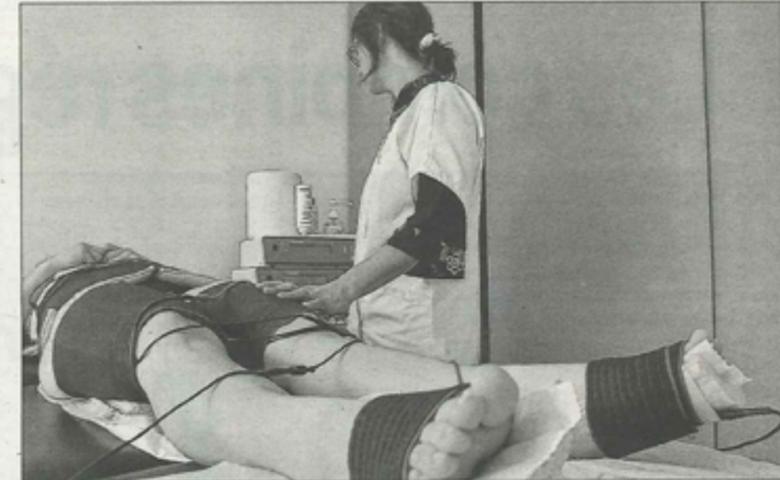
Nutrition. Naturhouse, nutritionniste ou méthode Laurand : ces trois recettes minceurs incluent un rééquilibrage alimentaire.

Un centre d'amincissement de méthode Laurand vient d'ouvrir à Montceau. En associant ultrasons et électrostimulation, il est possible de perdre 4 kg en quatre semaines.

1, 61 mètres, 64 kilos. Marie*, 23 ans, teste pour la première fois la méthode Laurand. Son objectif : perdre quatre kilos avant l'été. Ce sera chose possible en « l'espace de quatre séances d'environ une heure chacune », assure Céline Pistoia, qui a ouvert son centre agréé place Beaubernard, à Montceau, en mars, après plusieurs années passées dans l'assurantiel. Après un bilan physiologique destiné à s'assurer que Marie n'a ni pile cardiaque, ni prothèse, ni phlébite, la pratique débute.

Ultrasons

« C'est quoi, le gel ? », questionne-t-elle, un peu tendue. Étendue doucement sur les parties du corps, cette matière sert simplement à « promener la sonde sur des endroits précis où se concentre la graisse », explique



Ceinture d'éponges humides et d'électrodes, la cliente se prête à 20 minutes d'électrostimulation au centre montcellien de méthode Laurand. Photo C. R.

Céline Pistoia, en poursuivant son travail. L'émission d'ondes à 44 degrés liquéfie les cellules adipeuses qui, au terme de 20 minutes, s'écoulent en direction du muscle.

Électrostimulations

Tout d'abord ceinture d'éponges humides qui recouvrent l'arrière de ses cuisses et ses plantes de pieds, la jeune femme se retrouve très vite entourée de

grandes bandes élastiques bleues truffées d'électrodes. « Ça ne risque rien ? », questionne-t-elle. La professionnelle sourit. Sans risques, cette étape est destinée à stimuler le muscle par l'action des courants à basses et moyennes fréquences. « L'électrostimulation permet de tonifier le muscle et d'évacuer la moitié des graisses transmises par l'effet de la sonde », indique-t-

elle. « Je monte en intensité ? », demande-t-elle à Marie. Laquelle accepte, jusqu'à voir ses muscles se contracter sous l'effet des électrodes. Durant ce travail, le programme de rééquilibrage alimentaire personnalisé est donné pour la semaine à venir. « Cette méthode laisse aussi une large place à l'échange », précise Céline Pistoia.

« Dès la première séance, il est déjà possible de fermer son jean plus facilement. »

Céline Pistoia, gérante du centre de méthode Laurand

Stabilisation

Ces 40 minutes minimum d'électrostimulation viennent clore la séance. Au terme de quatre rendez-vous hebdomadaires, Céline Pistoia propose « six séances de suivi », pour l'importante période de stabilisation. « Cette méthode est utile pour perdre du poids ou simplement raffermir la silhouette. Le procédé convient aussi à des sportifs en rééducation ou en préparation », assure la gérante. Elle-même continue les séances, pour garder la forme et « la réalité des sensations », afin de mieux les partager avec sa clientèle.

CAMILLE ROUX

○ Méthode Laurand : première séance offerte, 70 € la séance. *Prénom d'emprunt

SOMMAIRE

- ◇ Temps fort p. 2
- ◇ Montceau p. 3-5
- ◇ Pages football p. 6-7
- ◇ Slalom de S-Vallier p. 8
- ◇ Blanzay p. 9
- ◇ Montceau région p. 10
- ◇ Arroux-Bourbince p. 11-12
- ◇ Gueugnon et région p. 13-14
- ◇ Montchanin et canton p. 15-16
- ◇ Le Creusot/Temps fort p. 17
- ◇ Petites annonces p. 18
- ◇ Télévision p. 20

SAINT-VALLIER

PAGE 8



Derrière Boisson, des inconditionnels depuis dix ans

Si Gaël Boisson a une nouvelle fois trusté la victoire du Slalom de Saint-Vallier, des pilotes locaux ont fêté leur dixième participation, en autant d'éditions, sous le regard d'un public venu en nombre.

LE RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE POUR LIGNE DE CONDUITE

