

Quand les stars en parlent

Notre reporter a eu une conversation décomplexée avec l'actrice américaine Sarah Michelle Gellar au sujet de médecine esthétique et en a profité pour rechercher les confidences d'autres vedettes sur ce sujet...

Par Marie Munoz

Avec ses 3,3 millions de followers sur Instagram, l'héroïne de Buffy contre les vampires (7 saisons et 144 épisodes !) est aussi devenue une star très suivie pour son hygiène de vie « healthy ». Égérie de Coolsculpting, une technique utilisée en médecine esthétique pour amincir la silhouette, elle s'est également lancée il y a quelques années dans l'alimentation saine, avec la société Foodstirs (vente en ligne de kits de pâtisserie équitale, sans OGM et bio). Sa motivation ? Montrer le chemin ! Rencontre.

1 - Vous êtes l'égérie de Coolsculpting, pourquoi ce choix ?

J'ai eu une expérience tellement positive avec Coolsculpting que j'ai été partante immédiatement pour ce partenariat, en me disant que ça montrerait la voie aux personnes qui sont un peu craintives ou impressionnées par ce genre de protocoles.

2 - Qu'est-ce qui vous a séduite dans cette technique ?

Mon mari a été le premier de nous deux à utiliser cette technique, et c'est lui qui m'a convaincue. Après mon deuxième enfant, je me suis rendue compte que mon corps était en train de changer et je n'avais plus beaucoup de temps à consacrer à l'exercice physique. J'ai constaté que si tous les exercices du monde pouvaient tonifier mes muscles et modifier ma silhouette, ils ne pouvaient pas forcément dissoudre les excès de graisse. Certaines zones sont hyper-résistantes ! En ce qui me concerne, il s'agit de celles situées sur les hanches et l'intérieur des cuisses.

3 - Qu'est-ce que ce changement vous a apporté ?

Je pense que nous sommes très critiques sur nous-mêmes. À tort parfois. Mais en même temps, lorsqu'on se « retrouve » telle qu'on était, on se sent mieux dans sa peau, on est plus confiant et les gens le remarquent. On projette une image positive, et c'est là qu'on voit vraiment une différence.

4 - Quel serait votre conseil pour aider les femmes à adopter une meilleure hygiène de vie ?

Pour ma part, j'essaie de la juger dans son ensemble, sur le long terme, sans m'arrêter sur les petits écarts (qui font parfois du bien d'ailleurs). Je la prends en compte dans sa globalité, c'est beau et moins culpabilisant.



Quand les stars en parlent

5 - Quelles activités physiques pratiquez-vous ?

En général, je vais en salle et j'utilise des appareils de tonification musculaire. J'aime aussi beaucoup profiter de la vie en plein air à Los Angeles et aller à la plage pour nager avec mes amis et ma famille. Ma fille surfe, mon fils fait du vélo, nous faisons beaucoup de balades. Pendant le confinement, les sentiers de randonnée et les plages étaient fermés. J'ai dû changer mes habitudes pour me dépenser et rester en bonne santé. J'ai trouvé une excellente communauté en ligne sur Zoom avec de très bons entraînements. Ça a été un moyen efficace pour me motiver. Maintenant que les choses ont changé, je combine les deux : entraînements occasionnels sur Zoom et sorties dehors en tirant le meilleur parti de notre environnement incroyable pour rester en forme.

6 - Avez-vous des beauty « tips » ?

Je bois de l'eau tous les jours et je mange sainement à la maison. Notre alimentation est une des clés de notre bien-être et de notre beauté. Pendant le confinement, j'ai trouvé que mes cheveux et ma peau avaient embelli grâce à cette pause de brushing et maquillage. Donc mon dernier conseil serait de faire une détox beauté de temps en temps : séchage naturel des cheveux et zéro fard, surtout quand on reste tranquille chez soi !

7 - Que faites-vous pour déconnecter et libérer votre esprit ?

Les livres sont pour moi le principal moyen de me sortir de situations compliquées. Dans la lecture, je peux me perdre un peu et ne pas penser aux infos ou au travail. Je prends ma tablette-liseuse, et je m'évade.

