



J'AI TESTÉ

LA FIT'N SUN

Bronzer et mincir simultanément sans bouger d'une cabine... qui l'eût cru ? Et pourtant, c'est ce que promet la cabine Fit'n Sun que j'ai testée chez Point Soleil ! PAR AFGL

Avec l'approche imminente des grandes vacances, synonymes de plages ensoleillées, robe/short/ jupe et exhibition de mollets

à la clé, je me suis trouvée confrontée à la double problématique des jambes blanches (enfin, même pas blanches, plutôt gris/jaune, vous voyez ?) ET gonflées. Alors quand une attachée de presse m'a proposé de tester un drôle d'appareil capable de tonifier et raffermir la silhouette tout en permettant de bronzer, j'ai pensé qu'il existait bien une déesse protectrice des femmes pressées (et fainéantes, il faut bien l'avouer) qui n'ont le temps ni d'aller au sport ni de faire des UV, et j'ai foncé.

► **Si comme moi vous êtes une pantophobe notoire** et que la claustrophobie figure bien évidemment sur l'interminable liste de ce qui vous angoisse, passez votre chemin ! Ou alors, prenez votre courage à deux mains pour vous rendre à votre première séance. Parce que, si l'accueil qui m'a été fait chez Point Soleil est des plus rassurants et le cadre très professionnel, je ne vous cache pas qu'au moment de refermer la porte de ma cabine, je n'en menais pas large ! (ce qui est absolument ridicule, j'en conviens : une cabine composée de 3 parois munies de lampes à UV et d'un sol équipé d'un plateau vibrant Vibra Shape n'a jamais mangé personne, j'imagine...) Bref, revenons-en à nos moutons.

► **Après avoir rempli un diagnostic solaire** pour déterminer mon phototype et reçu quelques recommandations de rigueur (« surtout, gardez bien les genoux fléchis pour éviter tout traumatisme dû aux oscillations », « gardez les bras accrochés aux poignées en hauteur

pour éviter les marques sous les aisselles », « ne paniquez pas si vous ne voyez pas très bien à travers vos lunettes », « allez-y progressivement dans les programmes, surtout si vous n'êtes pas sportive »...), me voilà seule face à la bête fraîchement aseptisée que j'ai 5 minutes pour apprivoiser avant qu'elle ne se mette en marche. Je me mets en maillot (ou toute nue, c'est comme on veut), je respire un grand coup, entre dans la cabine et me positionne les deux pieds parallèles sur les marques prévues au sol, referme la porte (qui reste tout de même entrebâillée d'environ 5 cm) et j'attends, quand soudain...

► ... **L'allumage éclair des lampes à UV et le urombissement** de la ventilation me surprennent ! Je pousse donc la ventilation au maximum car même si je supporte plutôt bien la chaleur, je ne m'imagine pas rester 10 minutes dans cette fournaise. Une minute plus tard, le plateau vibrant démarre sur le programme le plus facile, le premier sur les 4 disponibles, c'est à dire le mode « bien-être ». Après quelques minutes « d'échauffement », je décide de passer au deuxième mode, le programme anticellulite, déjà un peu plus costaud. Au bout de 7 minutes, je commence largement à sentir mes jambes travailler. Pas question de relâcher : je rentre toujours le ventre et gaine mes fessiers ! Et juste histoire de rire un peu, j'essaie les programmes 3 et 4, plutôt destinés aux sportives et sportifs

◀ **10 MINUTES D'UV ONT SUFFIT À ME DONNER UN JOLI HÂLE ET À ME METTRE DE BONNE HUMEUR.** ▶

réguliers. Je ne tiens pas plus de 2 minutes...

► **Quand je sors de la cabine**, la présence d'un

miroir providentiel me permet de constater que 10 minutes d'UV ont suffi à me donner un joli hâle printanier... et à me mettre de bonne humeur pour le reste de la journée. J'ai les jambes qui tremblent comme si j'avais monté 10 étages au pas de course mais je prends bien garde à n'en rien laisser paraître au moment d'aller prendre un verre d'eau à la fontaine (la Fit'n Sun ? Pff, un peu trop accessible à mon goût !).

► **Après 4 séances espacées d'au moins 48h** et effectuées sur 2 semaines au total (comptez 15 € chaque séance de 10 minutes), je suis bronzée comme après quelques jours à la plage et je me sens plus légère et tonique (même si ma balance et mon mètre de couturière ne vont pas dans mon sens). Mais je ne désespère pas : les premiers résultats devraient apparaître après 8 semaines de pratique (10 minutes de Fit'n Sun équivalent à 1 h d'entraînement physique sur des appareils de fitness, 20 minutes de tapis roulant ou 1 h d'exercices d'étirement). Verdict : je ne suis pas (encore) aussi musclée que Beyoncé mais presque aussi dorée ! ■



Pour connaître la liste des Point Soleil équipés de la Fit'n Sun, rendez-vous sur www.pointsoleil.com ou appelez le 0825 165 155. (0,15 €/mn)