

madame FIGARO

COVER STORY
**PENÉLOPE
CRUZ**
L'ÉMOTION PURE

*On ose le rêve,
on cherche
la lumière,
on booste
son élan vital*
**22 BONNES
RAISONS
DE POSITIVER
EN 2022**

**ESPRIT
COOL**



Spécial *good vibes*

+ DE LUMIÈRE

ON RALLUME LA FLAMME DE L'ÉNERGIE ET ON MET DE LA COULEUR DANS SA VIE. PLEINS FEUX SUR LA STRATÉGIE DE L'ÉTINCELLE.

ON CONNAÎT
DEPUIS
LONGTEMPS

les bienfaits de la luminothérapie pour lutter contre le blues hivernal et des LED pour améliorer la qualité de la peau. Au CNRS, on étudie de près les effets des différents spectres lumineux bleus, verts, rouges sur la santé et le sommeil. Pour beaucoup, la lumière est la médecine du futur. La docteure Valérie Leduc (1), médecin de la Maison Epigenetic (2) à Paris, en est convaincue. « Nous ne sommes que de l'énergie compactée, souligne-t-elle, très sensible aux ondes lumineuses. La lumière est un outil de la médecine quantique. » Et elle la pratique quotidiennement avec le Miltaderm, une machine qui réunit LED, laser froid et champs magnétiques. Grâce aux différents programmes, on peut agir sur de nombreux systèmes, y compris le microbiote. « La lumière permet de lutter contre la perméabilité intestinale, source de moult phénomènes



© Valérie Leduc

inflammatoires, explique Valérie Leduc. Elle détoxifie le foie en cas de surcharge hépatique, "nettoie" le sang avant un traitement du visage (avec deux douchettes lumineuses au niveau des carotides, NDLR), diminue la prolifération des champignons en cas de mycose vaginale... Le Miltaderm est aussi muni d'un casque qui augmente le flux sanguin au niveau du cuir chevelu. On l'utilise également pour booster les neurotransmetteurs (dopamine, sérotonine, gaba...) qui favorisent le bien-être. » Enfin, la lumière

a montré son efficacité sur la peau (acné, cicatrices, taches, rougeurs, régénération...). Elle resserre les pores et donne un bon coup d'éclat. « Ce n'est pas une baguette magique, insiste la docteure Leduc, et il faut bien six à dix séances (de 25 minutes maximum, sans aucune douleur ni effets secondaires) pour obtenir des résultats probants. »

(1) Ancienne de « La Médecine de la beauté », aux Éditions du Seuil
(2) maisonepigenetic.com