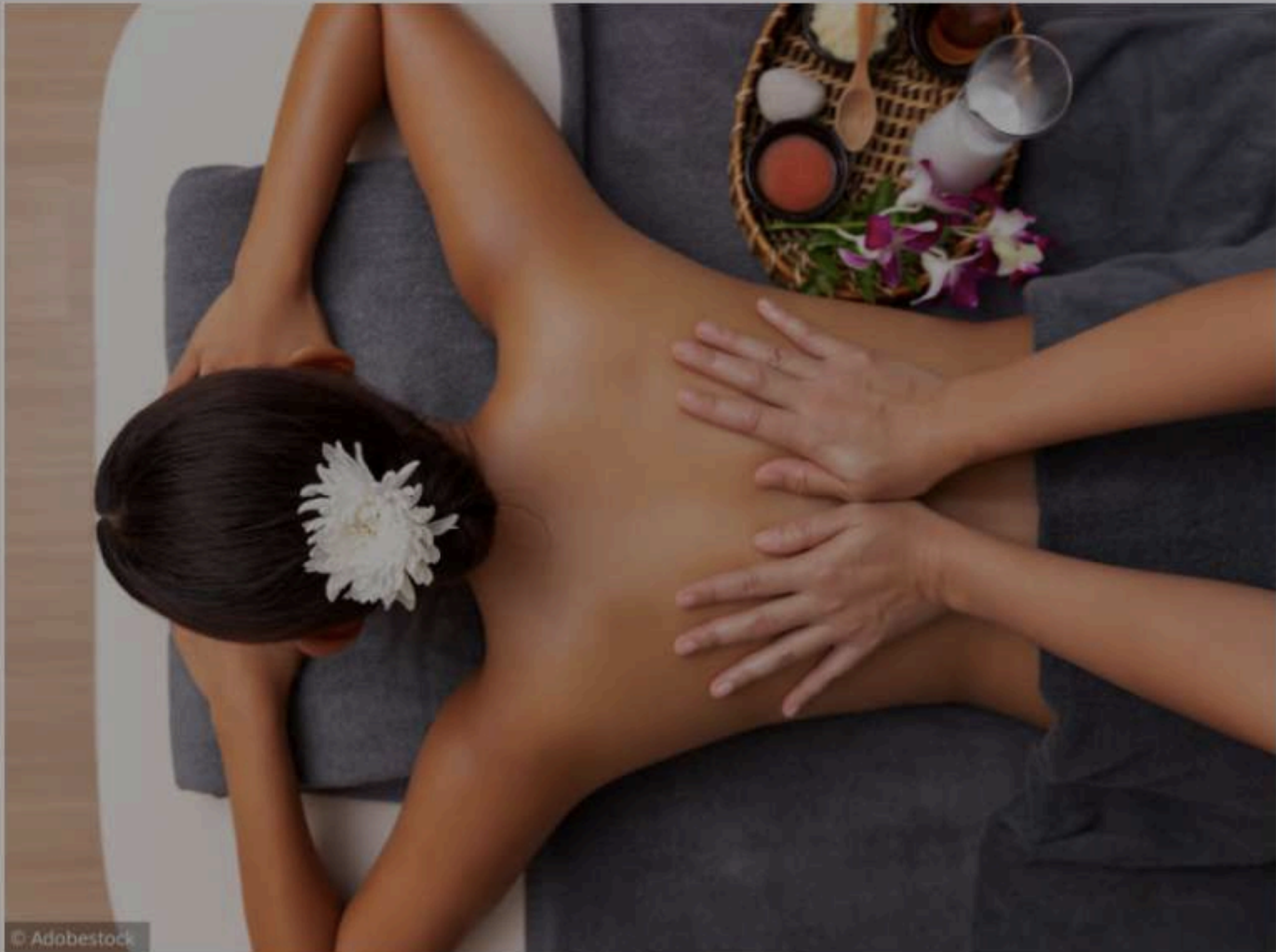


## Le massage raffermi la peau, c'est prouvé!

Par Ariane Goldet le 19 septembre 2019



**Pour gagner en fermeté, on pense au sport, à l'alimentation, moins au massage. Et pourtant, son effet mécanique tonifie la peau. Démonstration.**

## **À l'origine, un problème de fibres**

Une peau relâchée, c'est avant tout un problème localisé dans le derme. Coincé entre l'épiderme au-dessus et l'hypoderme en dessous, il est constitué de fibres de collagène et d'élastine. Ces fibres sont fabriquées par une cellule spéciale: le fibroblaste, qui sécrète aussi le célèbre acide hyaluronique repulpant. **Au fil des années, l'activité du fibroblaste ralentit.** Les fibres se raréfient et leur qualité s'altère. La peau se relâche, elle paraît trop "large". Il faut la restructurer.

## **Comment relancer la production de fibres?**

Le docteur Philippe Humbert, docteur en pharmacologie cutanée et spécialiste du derme explique: "Le fibroblaste est une cellule qui peut être réveillée par **des sollicitations biomécaniques**. Ces tensions entraînent une réponse biologique qui lui permet de retrouver sa forme active (myofibroblaste) pour fabriquer plus de fibres." Notez que cette réponse biologique est la même en cas de blessure quand le fibroblaste doit procéder à la cicatrisation. Ces précieuses sollicitations peuvent être purement mécaniques ou d'origine électrique.



## Les techniques mécaniques

Le massage, en mobilisant les tissus, effectue des tractions sur le fibroblaste qui se redynamise.

L'outil de référence est la main humaine, celle du masseur ou la vôtre, qui pétrit, étire, roule et malaxe. De nombreux accessoires avec rouleaux, billes, picots prévu pour que vous aider à la maison.

Il existe des techniques spécifiques en instituts et chez les kinés. C'est le cas de l'endermologie avec une machine LPG équipée de rouleaux et clapets, qui a prouvé scientifiquement **un renouvellement des fibres d'élastine et de collagène** ainsi qu'une augmentation de 80% de l'acide hyaluronique en six semaines de traitement (deux séances minimum par semaine). La technique dernière-née, l'endosphère effectue **des micro vibrations compressives pour corriger le relâchement cutané** et solliciter les muscles pour raffermir la peau.

## La stimulation électrique

Les machines de radio-fréquence émettent un champ magnétique à la surface de la peau qui atteint le derme. **Cette électricité envoie au fibroblaste le même message qu'en cas de blessure pour qu'il fabrique du collagène pour cicatriser.** L'altération du derme étant la même que celle d'une peau qui a vieilli. La diffusion d'ondes en surface entraîne un effet de chaleur, non douloureux mais désagréable pour certains. En traitement d'attaque, les médecins esthétiques et les esthéticiennes conseillent dix séances (deux à trois par semaine).

Dans tous les cas, le résultat n'est pas immédiat. **Il demande beaucoup de régularité** et plusieurs semaines de traitement. En attendant, votre peau sera très vite mieux nourrie, plus souple, plus confortable et surtout plus lumineuse.