



Vos fesses

ANTI CELLULITE Vos fesses en vedette !

Quel que soit notre âge, nous pouvons toutes améliorer nos fessiers, à raison de quelques efforts alimentaires, d'un peu de sport bien ciblé, de massages anti cellulite et de méthodes en instituts qui ont fait leurs preuves. C'est parti pour un programme tonique anti culotte de cheval !

Bien sûr, il faut être tenace et ne pas se décourager pour venir à bout de ce disgracieux et encombrant amas de graisse qu'est la fameuse « culotte de cheval », sans parler de la cellulite.

Des graisses inesthétiques

Cette dernière correspond à une dystrophie graisseuse inesthétique localisée bien souvent chez la femme au niveau des fesses, des cuisses, des hanches et du ventre et chez les hommes au niveau de la ceinture abdominale. Lorsqu'il y a un déséquilibre alimentaire, les adipocytes se gonflent de graisses tout en comprimant les vaisseaux sanguins et lymphatiques situés à proximité. La circulation se fait ainsi moins facilement et entraîne une stagnation des toxines, un appauvrissement nutritif ainsi qu'une congestion des fibres conjonctives qui perdent de l'élasticité. Apparaît alors « la peau d'orange ». On peut y remédier avec un programme très tonique.

Retenez que les produits miracles n'existent pas : qualité alimentaire et hygiène de vie sont vos meilleurs atouts. Les professionnels de l'esthétique ont toutefois mis au point des moyens pour nous aider à vaincre ce problème. Sans passer le cap de la chirurgie esthétique, qui reste une opération lourde, certaines méthodes plus « douces » et abordables ont fait leurs preuves...

Les méthodes naturelles

Vous connaissez l'adage « il faut souffrir pour être belle ». Pour affiner vos formes, le plus simple et le plus efficace c'est le sport ! Même si les régimes restrictifs per-

mettent de fondre à vue d'œil, la culotte de cheval reste à sa place. Un régime diminue la masse musculaire et la quantité d'eau contenue dans le corps, mais pas la masse graisseuse. En complément d'une diète, il est nécessaire de muscler sa silhouette. En se renforçant, la masse musculaire va mieux tenir le corps et ainsi en diminuer l'apparence ramollie. Afin de ne pas stocker votre énergie sous forme de graisse, pas de secret, il faut bouger pour éliminer et évacuer les calories !

Nos activités sédentaires ne permettent pas de solliciter au quotidien les muscles des fesses et des cuisses. Il ne tient qu'à vous de les faire travailler volontairement par le biais d'une activité sportive. Le sport permet de raffermir les tissus, car il déclenche automatiquement un effet de pompe, par la contraction et la décontraction de la circulation du sang. Le meilleur moyen d'éliminer les cellules graisseuses installées et d'activer cette « pompe », c'est l'endurance. Choisissez de préférence les sports qui allient fermeté et douceur : la marche rapide, le vélo, la natation, l'aquabiking, le running, la randonnée, l'aérobic et les exercices spécifiques pour renforcer vos fessiers. Et puis, oubliez un temps l'ascenseur pour monter les escaliers. Efficacité garantie !

Des exercices quotidiens

Voici deux exercices faciles à faire chez vous :

Contre la culotte de cheval (2 séries de 20 de chaque côté)

A 4 pattes, dos plat et tête dans le prolongement du cou, les bras tendus à la verticale. Jambe droite fléchie avec la cuisse perpendiculaire au sol. Ten-



dez votre jambe gauche vers l'arrière, pied fléchi posé au sol. Montez la jambe gauche à l'horizontale dans le prolongement du dos en contractant les abdominaux et en gardant les deux fesses à la même hauteur. Inspirez en montant la jambe et évitez de creuser le dos. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

Culotte de cheval et fessiers (3 séries de 15)

Allongée sur le dos, bras tendus, légèrement écartés et posés sur le sol. Jambes fléchies, pieds au sol légèrement écartés, genoux ouverts. Soulevez le bassin en poussant avec les jambes et en contractant abdominaux et fessiers sans creuser le dos. Inspirez pendant la montée, soufflez pendant la descente.

Associé au sport, les massages sont tout aussi nécessaires et complémentaires par leurs bienfaits drainants et désinfiltrants. Après le sport

ou une fois par jour, ils activent la circulation sanguine et





Le palper-rouler du kiné est la meilleure méthode de massage anti-cellulite.

Hydratation essentielle !

L'eau est indispensable pour la régénération de nos cellules et la circulation de la lymphe. Une mauvaise circulation engendre une accumulation des amas graisseux et l'apparition de la cellulite.

• Concernant les techniques de massage professionnelles, la méthode manuelle la plus connue est le **drainage lymphatique**. Pendant une heure, le kinésithérapeute masse doucement puis avec différentes pressions les points ciblés en

vue d'améliorer la circulation de la lymphe. Le but est de rompre les amas graisseux pour obtenir un drainage. Cette méthode est reconnue pour son action réellement efficace (au bout de 10 séances) et son action apaisante. Elle ne présente aucune contre-indication (40 à 80 euros la séance).

Il y a création d'une inflammation localisée du tissu graisseux superficiel induite par le froid, sans atteinte des tissus environnants (peau, nerfs, vaisseaux). Le refroidissement contrôlé entraîne une cristallisation des graisses stockées dans les cellules, qui éclatent une fois détruite. Des micronutriments et du drainage facilitent ensuite l'élimination naturelle des graisses ainsi libérées. Alliées à une mode de vie sain et une alimentation équilibrée, une première séance de cryothérapie suffit pour constater des résultats palpables au niveau de la taille, ou des poignées d'amour au bout de 2 mois. Une deuxième séance peut alors se réaliser, après vérification de la perte d'épaisseur du bourrelet, pour doubler les résultats. En général, les résultats de cette cryothérapie seront visibles à partir de la 4ème semaine pour atteindre une perte de près de 30% du pli graisseux à 2 mois.



Pour régler vos petits soucis de cellulite, de culotte de cheval et de volume graisseux, il est primordial d'associer ces grands principes : apprenez à manger sain et équilibré, évitez les excès en graisse animale et sucre rapide, bannissez l'alcool et les sodas, buvez beaucoup d'eau, pratiquez une activité régulière et soutenue des membres inférieurs avec en parallèle des massages lymphatiques. Une formule 100% gagnante à transformer en véritable mode de vie ! ■ VL.

favorisent les échanges veineux. Vous trouverez en magasins, des petits appareils pour pratiquer chez vous les massages circulaires, plus connu sous le nom de « palper-rouler ». Ces appareils agissent en trois temps, le palper soulève la peau, le massage aspire la peau et le rouler masse. Ces mouvements vont aider à évacuer les toxines, limiter la rétention d'eau et surtout « casser » les capitons de graisse.

Les méthodes professionnelles

• Pour celles qui sont réticentes à la pratique d'une activité sportive, il reste la solution des techniques avec machines dans les instituts ou chez les kinésithérapeutes. Pour se muscler sans efforts, l'**électrostimulation** conviendra aux adeptes du farniente. C'est une méthode de musculation passive par l'intermédiaire d'un courant électrique. On place sur les zones à muscler des électrodes, et on ajuste la force des contractions musculaires à la demande. La séance dure 25 minutes, mais assure une efficacité par rapport à une séance de gymnastique traditionnelle (50 à 70 euros la séance). De nombreux appareils d'électro-musculation existent également pour un entretien à domicile (*Sport-Elec, Compex...*).

• L'**endermologie**, quant à elle, consiste à reproduire les techniques du « palper-rouler » avec un appareil *Cellu M6* (laboratoires *LPG*) utilisé par les kinésithérapeutes et les esthéticiennes. Les deux rouleaux de l'appareil permettent d'enclencher un processus naturel d'élimination des surcharges graisseuses, tout en tonifiant et en raffermissant la peau. La séance dure ½ heure et coûte entre 40 et 70 euros. Il faut compter une quinzaine de séances pour observer une réduction notable de la circonférence corporelle (entre 1,30 et 1,90 cm).

• La **cryothérapie** a évolué pour devenir un traitement médical permettant de diminuer les bourrelets graisseux localisés. La « **cryolipolyse** », car c'est ainsi qu'on l'appelle, combine une aspiration de la zone graisseuse à l'application d'un froid progressif sur la surface en contact avec la plaque de la pièce à main.

S'affiner en bougeant

B'Slim nouvelle marque minceur en ligne, propose une gamme « Sport » : des vêtements qui permettent au contact de la peau et grâce aux mouvements que l'on effectue, d'augmenter leurs propriétés. Des résultats visibles dès 20 jours : réduit les imperfections cutanées dues à la cellulite, augmente l'élasticité de la peau, améliore la douceur de la peau.

Plus d'infos sur www.bs1im-touch.com

