



BEAUTÉ

Cellulite Combiner, c'est gagner!

Associer alimentation, sport et soin cosmétique, le tout adapté à son type de cellulite, c'est la seule technique qui a fait ses preuves sur les amas disgracieux.

Par Claire Dhouailly

Revoir son assiette pour limiter le stockage

S'il ne fallait retenir qu'une seule chose, ce serait de manger à sa faim, mais pas plus, et d'éliminer le sucre raffiné. Primo, c'est lui qui vient se stocker sous forme de gras dans les adipocytes et non les graisses des aliments. «À l'origine de la cellulite, il y a toujours un dépôt adipeux localisé qui augmente le volume ou le nombre des adipocytes, lié aux calories non brûlées», explique le Dr Philippe Blanchemaison. En plus, avec ce sucre, les fibres de collagène se rigidifient, ce qui vient renforcer l'aspect relâché, capitonné et le côté incrusté de la cellulite. En cas de rétention d'eau, il est bon d'éviter aussi l'excès de sel, de laitages et d'édulcorants, qui sont des pièges à eau. À privilégier? Les protéines, les légumes cuits, les



La cuvée 2018

1. Molécule naturellement présente dans la peau, le Q10, allié au lotus, dope l'énergie cellulaire et la production de collagène pour lisser la peau d'orange. Gel-Crème Fermeté + Cellulite, Nivea, 11,30 €.
2. Une formule à 95 % naturelle, à la fois anti-gras, anti-eau et belle peau grâce à l'huile d'argan. Gel Amincissant Natural, Somatoline, 35,90 €.
3. Un gel light mais une formule caféinée musclée qui pousse les adipocytes à brûler plutôt qu'à stocker. Intelligence Minceur, Dr Pierre Ricaud, 38 €.
4. Caféine et lierre minceur sont associés à de l'huile de caméline pour prévenir ou atténuer les vergetures. Slim Design Huile Minceur, Elancyl, 19 €.
5. Contre les rondeurs liées à un excès de gras et d'eau, un baume cocooning qui dope aussi la fermeté. Nutri-Modeling, Filorga, 39,90 €.

NATURES MORTES ARNAUD CALAIS



légumineuses, les oléagineux et les oméga 3, des acides gras qui favorisent le déstockage, particulièrement assimilables dans les poissons gras.

Bouger pour se sculpter

Quand on est plus active, on cumule les bénéfices, comme l'explique la coach Lucile Woodward : « En se musclant, on favorise un micro-drainage des jambes, des fessiers, du ventre... ce qui permet d'atténuer l'aspect capitoné. En complément, adopter une discipline cardio permet de puiser dans les graisses. L'association des deux est indispensable. » En prime, lorsqu'on augmente sa masse musculaire, on brûle plus de calories au repos. On a donc tout intérêt à se tonifier. L'aquagym dynamique est la discipline la plus complète, avec effets drainant, cardio et muscu. À pratiquer idéalement trois fois par semaine. Mais mieux vaut une séance que rien du tout. Sinon, on combine une séance de cardio hebdomadaire – que ce soit de la marche rapide, du running (avec de bonnes chaussures), de la boxe, du vélo ou de l'elliptique – à du renforcement pur en salle (une fois par semaine) ou à la maison (un peu chaque jour), avec planches, pompes et squats. Associer une séance de yoga, plus ou moins dynamique selon ses préférences, intensifie aussi le drainage, en plus d'améliorer la souplesse et la tonicité.

Se crémér pour l'action ciblée

En bombardant les cellules d'actifs minceur, on améliore localement le déstockage provoqué par le sport et le rééquilibrage

Le massage, on dit oui!

Le palper-rouler mécanique avec l'endermologie de LPG n'a plus rien à prouver en matière d'efficacité. C'est la seule technique à avoir fait l'objet de nombreuses publications scientifiques qui démontrent son effet sur la lipolyse et le drainage. La dernière génération de machine, appelée Alliance, permet, grâce à une tête massante optimisée, d'agir simultanément sur le déstockage, la fermeté et le lissage, alors qu'il fallait auparavant enchaîner les actions. La cellulite incrustée, fibrosée, est aussi mieux prise en charge. Si l'on n'a qu'une zone à traiter, des séances de 10 minutes suffisent (20 minutes pour deux zones, etc.). On prévoit une séance deux fois par semaine pendant un mois puis, idéalement pour maintenir les résultats, une séance tous les mois ou tous les deux mois.

LPGSYSTEMS.FR

alimentaire. En clair, on cible mieux la zone que l'on veut voir changer. La recette de base ? De la caféine (ou équivalent), l'actif star pour déloger le gras des adipocytes. Par contre, elle n'agit que sur le gras, donc en cas de rétention d'eau ou de manque de fermeté, elle a besoin d'être épaulée pour d'autres molécules. Pour optimiser l'efficacité, Lucile Woodward conseille « d'appliquer son soin après le sport, car la circulation sanguine reste très élevée (ce qui veut dire une meilleure pénétration et diffusion) pendant 30 minutes à deux heures dans les zones du corps qui ont travaillé pendant l'effort. » ■



6. Une cup de massage en silicone et en version mini pour mieux cibler, sans douleur, les zones récalcitrantes comme les genoux, l'intérieur des cuisses, les chevilles ou les bras. Cellu-Cup Mini, 12,90 €. 7. De la caféine et 7 extraits de plantes pour cerner le gras de tous les côtés. Une formule qui a fait ses preuves en nouveau format maxi de 400 ml. Body Fit, Clarins, 81 €. 8. Des actifs marins et de l'oxygène actif pour réduire les capitons et chasser l'excès d'eau qui fait gonfler. Défi Cellulite Correcteur Global Cellulite, Thalgo, 45 €. 9. Pour celles dont la peau se gondole sous l'effet de la perte de fermeté et non du gras. Fréquent après 40 ans. Soin Corps Raffermissant Jeunesse, Patyka, 47 €. 10. Bio. Une bille massante et 18 huiles essentielles pour une triple efficacité affaiblissante, lissante et tonifiante. Roller Rondeurs Rebelles, Puresential, 15,70 €. 11. Une texture gel « sleeping mask » qui secoue les adipocytes pour qu'ils déstockent. Cellul'Night Coach, Phytomer, 65 €.

NATURES MORTES ARNAUD CALAIS