



© Terry Fuchs/Alamy

/ ONLYGIRLS QUOI MA GUEULE ? /

SOUS LES QUARTIERS, l'orange...

CE PHÉNOMÈNE TOUCHE ESSENTIELLEMENT
 LES FILLES... PRESQUE TOUTES LES FILLES!
 MÊME LES MAIGRES ! QUELQUES KILOS
 EN TROP NE SE RÉVÈLENT PAS LES SEULS
 COUPABLES. LA CELLULITE, ON PEUT S'EN
 PAYER UNE TRANCHE ET LUI FAIRE LA PEAU !

PAR CHRISTINE MOUEZ-GOJON

Aucune pilule anti-cellulite n'est vraiment meilleure qu'une autre pour déloger les capitons et émousser l'aspect gondolé et boursoufflé qu'on appelle la « peau d'orange ». Elles améliorent l'état des lieux si elles sont associées à des mesures diététiques, sportives, et à des rituels manuels ou mécaniques.

TU MESURES LES DÉGÂTS...

On qualifie la cellulite d'aqueuse, quand elle est molle et souple au toucher et d'adipeuse, si elle est dure et douloureuse quand on la pince. Difficiles à déloger, elles s'accompagnent d'un sérieux relâchement cutané.

Les principaux responsables sont les ovaires. Les œstrogènes qu'ils produisent stimulent une enzyme responsable du stockage des graisses. Alors que faire? Des activités d'endurance, de la marche en foulées bondissantes, courir lentement et longtemps, du saut sur mini trampoline, de la gym aquatique, et de la corde à sauter, brûleuse de calories par excellence. Pas de tergiversations : on s'y met !

A TOI DE GOBER !

Ajoute du son d'avoine à tes aliments. Ses fibres empêchent le passage du sucre dans le sang. De même, l'agar-agar est une algue qui remplace la gélatine dans les plats : zéro calorie, elle absorbe une partie des graisses et des sucres ingérés. Citron, thé vert, café vert, de la guarana (aux propriétés amincissantes, et aux effets aphrodisiaques intéressants !) sont des coupe-faim efficaces à privilégier.

ELECTRIQUE OU MANUEL

Quant à la silhouette, elle peut être améliorée grâce à un système d'aspiration du pli cutané par un rouleau de massage électrique ou manuel qui redynamise la circulation du sang et de la lymphe. C'est l'endermologie ou plus communément appelé le palper-rouler. Hormis la solution radicale qu'est la liposuction, le drainage lymphatique stimule et désengorge les tissus à l'aide de pression-dépression. La dermotonie est un système de billes ventouse aspirantes associé à un drainage précis et localisé. Tu peux encore opter pour des séances d'hydrotomie qui se pratiquent sous anesthésie locale avec injections de sérum physiologique et de minéraux (quelques ecchymoses à prévoir). Autres possibilités : ultrasons et électrothérapie, ou séances de coolsculpting basées sur le principe de la cryolipolyse. Avis de grand froid au programme! Les crèmes spécifiques gorgées d'agents lipolytiques favorisent le déstockage (baies roses, algues brunes, caféine); les peptides et certains extraits végétaux lissent les capitons; des actifs tels que l'huile de poivre noir, la vigne rouge, améliorent la microcirculation; l'acide hyaluronique, le beurre de karité ou d'argan hydratent la peau... Mais le secret de la réussite réside absolument dans le massage rigoureux et quotidien des « grumeaux » avec l'un de ces produits. A toi de jouer ! ■