

+ de légèreté

Marie Claire → Bien-être et Forme → Minceur → Conseils minceur

Body Wrap : mincir avec du cellophane, est-ce vraiment une bonne idée ?

Je dis OUI !

Je dis OUI !

Par Amandine Garcia Mis à jour le 02/09/2021 à 17:41

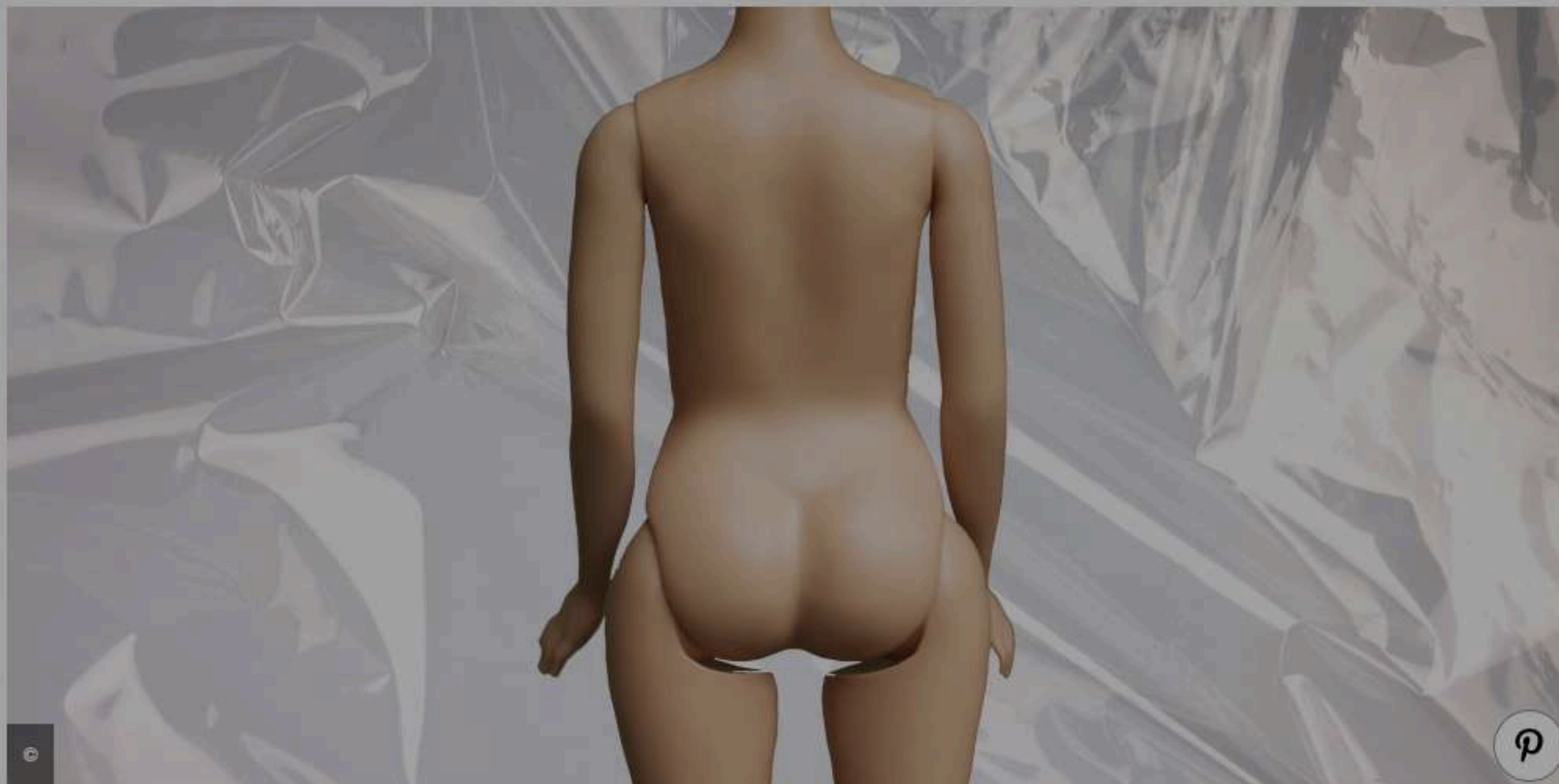


weightwatchers réinventée



weightwatchers réinventée

*Etude sponsorisée menée au UK : 1269 participants (IMC et âge moyens : 34,4 / 53 ans) ; programme WW suivi pendant 52 semaines ; perte de poids maintenue à 53% en moyenne après 2 ans.



Partager



S'enrouler de cellophane après avoir appliqué une crème minceur pour s'affiner plus rapidement, c'est le principe du "Body Wrap", cette technique qui fait de plus en plus d'adeptes sur les réseaux sociaux. Solution bien ficelée ou fausse bonne idée ? On fait le point avec Sandrine Carliez, formatrice internationale GUINOT.

Régime Da Vinci, monodiète de bananes... On ne compte plus les méthodes minceur originales, pour ne pas dire complètement farfelues.

La dernière à avoir retenu notre attention et titillé notre bon sens ? Le "body wrap", dont le hashtag éponyme dépasse déjà les 170 000 occurrences sur Instagram au moment où nous rédigeons cet article.

Le Body Wrap, de quoi parle-t-on exactement ?

La méthode semble simple : il suffit d'appliquer de la crème amincissante sur les zones du corps que l'on souhaite voir s'affiner, puis de les recouvrir de cellophane, en serrant bien ce film plastique contre la peau et en laissant poser le tout plusieurs dizaines de minutes. La chaleur générée par cet enveloppement booste l'effet des actifs et augmente la température corporelle, enclenchant ainsi le processus de transpiration. À la clé ? Un ventre dégonflé et une silhouette affinée.



- **Du palper-rouler**

Toutefois, n'attendez pas de prouesses de votre crème amincissante si vous l'appliquez à la va-vite... "Il faut bien travailler la crème selon la méthode du **palper-rouler**", souligne Sandrine Carliez. Cet incontournable des massages amincissants est un pétrissage très vigoureux (et donc assez douloureux) qui vise à déstocker les graisses sous-cutanées. Le but est de favoriser la lipolyse - la destruction des cellules graisseuses - en palpant énergiquement les **amas graisseux**.

Le bon geste ? Pincez la peau entre le pouce et les autres doigts pour bien la décoller. Puis faites "rouler" ce pli entre les doigts, et vers le bas. Recommencez pendant 15 à 20 minutes, toujours de haut en bas, sur toutes les parties du corps que vous souhaitez traiter. "Mais il faut vraiment avoir le coup de main et, quand on se masse seul.e, certaines zones comme l'arrière des cuisses ou les fesses peuvent être difficiles à travailler", prévient l'experte. Si la tâche vous paraît trop ardue, sachez qu'il est possible d'effectuer des séances de palper-rouler en institut. Il peut être réalisé de façon manuelle ou mécanique, c'est-à-dire à l'aide d'une machine comme le Cellu M6® de LPG Endermologie®. Le prix est assez élevé, mais les résultats sont au rendez-vous.

En s'adonnant scrupuleusement à cette routine de choc, l'application de cellophane et le processus de sudation qu'elle entraîne peut alors devenir pertinente et porter ses fruits. "Elle va créer un effet sauna qui va évacuer les toxines des tissus et permettre le drainage des cellules graisseuses détruites par l'action combinée de la crème et du massage", explique Sandrine Carliez.

NOUVEAU!
mon 



+ de 4 750 recettes
et 900 menus équilibrés
et délicieux

Je les veux !