



COIFFURE

BEAUTÉ DE STAR

MAQUILLAGE

SOINS

ANTI-ÂGE

MINCEUR

NEWS BEAUTÉ

FORUM

**Roulez avec votre temps à partir de 229€/mois !***sponsored by: TOYOTA COROLLA HYBRIDE*[EN SAVOIR PLUS](#)[🏠](#) > [Fiches](#) > [Conseils forme et minceur](#) > [Cellulite](#)

## Palper-rouler : le meilleur massage contre la cellulite

Article mis à jour le 10/02/22 15:26

Partager sur



### NEWSLETTERS

 Beauté[Voir un exemple](#) Actu du jour[Voir un exemple](#)

Entrer son email pour s'abonner

Le palper-touler est le massage star pour faire la peau à la cellulite. Découvrez tout ce que vous devez savoir sur cette technique qui fait fureur en institut et que l'on peut reproduire à la maison.



© antonioguillem

## NEWSLETTERS



Beauté

[Voir un exemple](#)

Actu du jour

[Voir un exemple](#)

Entrer son email pour s'abonner

Ok



La **cellulite** a beau être quasiment universelle (90 % des femmes en ont), elle est vue comme un défaut à dégommer. Tout aussi universel, le **palper-rouler** permet de lutter efficacement contre ces petits capitons.

### Qu'est-ce que le palper-rouler ?

Le **palper-rouler** est un **geste anticellulite** incontournable. Il s'agit d'une **technique de massage** composée de plusieurs manœuvres dont la plus connue consiste à former un pli de peau entre son pouce et ses doigts et de le faire rouler pour casser les amas graisseux logés sous la peau. Le palper-rouler désengorge les tissus et *in fine* aide à se débarrasser de la **cellulite**. Sous les doigts, la peau est roulée, pétrie de façon à fragiliser les cellules adipocytes qui vont se vider de leurs graisses. Le palper-rouler ne fait pas disparaître les adipocytes, mais il les vide, ce qui est déjà très bien pour un effet silhouette. Et comme insiste Diane Turegun, esthéticienne [WeCasa](#) et spécialiste du palper-rouler : *"Le palper-rouler n'est pas une méthode minceur, il ne fait pas perdre de poids, mais il affine la silhouette, nous allège. À partir de 2 ou 3 séances, on commence déjà à se sentir plus légère."* Ce massage tonique active par ailleurs la circulation veineuse et lymphatique ce qui au-delà de lutter contre la cellulite et la **peau d'orange** aide à lutter contre la **rétention d'eau**.

### SOMMAIRE

[C'est quoi ?](#)

[Palper-rouler manuel](#)

[Est-ce que ça fait mal ?](#)

[Bienfaits](#)

[Palper-rouler maison](#)

[Contre-indications](#)

### NEWSLETTERS



Beauté

[Voir un exemple](#)

Actu du jour

[Voir un exemple](#)

Entrer son email pour s'abonner

Ok



## Palper-rouler manuel ou avec une machine ?

Si à l'origine, le palper-rouler s'effectuait à la main, on trouve aujourd'hui en institut des machines (type Cellu M6) qui reproduisent le geste de la masseuse. Aucune technique n'est vraiment plus efficace que l'autre si ce n'est que la machine ne fatigue jamais. Le palper rouler peut vite être éreintant pour la praticienne. La différence de choix sera fonction du ressenti, selon que l'on préfère le contact de la machine ou celui de la main de la praticienne.

### EN CE MOMENT

- Chefs Taste of Paris 2022
- Nathalie Elimas accusée harcèlement
- Journée des femmes
- Défilé Jacquemus

