



BEAUTÉ

TOUR DU MONDE DE L'ANTI- CELLULITE

PAR ISABELLE SANSONETTI AVEC MARIE MUNOZ

CORÉE, CANADA, BRÉSIL...
LES SOLUTIONS QUI MARCHENT
À TRAVERS LA PLANÈTE, NOUS LES
AVONS RASSEMBLÉES VIA
CETTE ENQUÊTE. UNE INVITATION
AU VOYAGE BIEN INSPIRANTE.

Beaucoup rêvent de s'en débarrasser définitivement. « Il ne faut pas la voir comme une maladie, la plupart des femmes en ont, insiste la D^{re} Yael Adler, auteure de "Dans ma peau" (éd. Solar), qui nous livre ce petit rappel anatomique : le tissu conjonctif féminin est constitué de fibres verticales qui tirent la peau vers le bas, ce qui permet à la graisse sous-cutanée d'augmenter, par exemple en cas de grossesse, explique donc la dermatologue allemande. C'est ce qui donne cet aspect de "petits trous" qui caractérise la "peau d'orange". » Certes, comme en témoignent les posts #cellulitesaturday sur Instagram, la tendance consiste à l'assumer plutôt qu'à lui livrer une lutte sans merci. Et tant mieux ! Ce qui n'empêche pas de vouloir améliorer la texture de sa peau.





LES VENTOUSES, MÉTHODE CHINOISE ANCESTRALE, ON EN PENSE QUOI ?

En médecine chinoise, une mauvaise circulation des énergies favoriserait la prise de poids, le stockage des graisses et l'apparition de la cellulite. Les ventouses freinent ce mécanisme, en stimulant différents points : « un véritable rééquilibrage énergétique qui agit sur le foie, la rate, la vésicule biliaire et les reins », confie Anne Cali, kinésithérapeute spécialisée dans le massage anti-capitons. Le but étant de faire fonctionner les organes qui gèrent les « déchets du corps » pour permettre l'élimination des graisses et le décollement des capitons « Placées sur des points précis du dos, du ventre et des membres inférieurs, les ventouses aspirent les toxines profondes », nous explique également Amel Drancourt, praticienne en médecine chinoise à La Maison du Tui Na. À la clé, un bien-être profond et une régulation de l'appétit puisqu'on mange souvent plus quand on manque d'énergie. Le hic possible : des marques plus ou moins foncées sur la peau durant quelques jours. À raison d'une séance par semaine, on dégonfle rapidement en deux mois. L'alternative ? Un palper-rouler maison avec les cup drainantes (Celluli Vac de Puressentiel, Cellu-Cup chez Sephora, CelluBlue) On applique une huile minceur puis la ventouse, qui aspire légèrement la peau. On la déplace, en remontant toujours vers le cœur, ce qui soulève l'épiderme et entraîne le tissu conjonctif gorgé d'amas gras. Au début, c'est difficile et même douloureux, d'ailleurs, on peut avoir quelques bleus mais, à raison de 5 bonnes minutes par zone, on obtient des résultats assez bluffants. M.M.





BEAUTÉ

TOUR DU MONDE DE L'ANTI-CELLULITE

AU JAPON

AUTOMASSAGE ET CHARBON DÉTOX

On ne parle de cellulite que depuis peu au pays du Soleil-Levant. « On la considèrerait comme une déformation de la graisse contre laquelle on ne pouvait rien », note la coach vitalité Chico Shigeta. L'hygiène de vie locale (exercice physique, alimentation peu sucrée et massages ciblés) explique aussi que les Japonaises aient été peu préoccupées par les capitons. Un programme équilibré qui préserve en effet une bonne circulation sanguine, lymphatique et énergétique. Donc une jolie texture de peau. Mais au pays des « beauty toys » et de la discipline, la perfection est une obsession. « Aussi, nombre de femmes s'astreignent à se masser chaque jour sur les zones concernées avec soit un petit rouleau mécanique ou électrique, soit un "gua sha", une plaque en métal ou en jade d'origine chinoise pour aider à détoxifier les tissus, ajoute la coach. Côté menu, le radis blanc est réputé là-bas pour nettoyer le système digestif, les haricots rouges pour drainer et le gingembre pour réchauffer le corps, donc améliorer la circulation » poursuit Chico Shigeta. Ce qui n'empêche pas des stratégies occidentales de se développer. « Les Tokyoïtes aiment s'offrir des séances de palper-rouler manuel ou mécanique en institut (chez Teluce ou Mishii, prisés des stars), une technique profonde assez douloureuse qui aide à "casser" les capitons fibrosés. » Et la folie des jus ayant franchi l'océan Pacifique, elles additionnent de charbon détoxifiant tous leurs smoothies.

Ce qu'on retient en priorité. L'automassage de Chico Shigeta, des petits roulers effectués du bout des doigts. À faire chaque jour trois minutes sur chaque zone, dans son bain ou devant la télévision. Résultats visibles à partir d'une semaine si on le pratique régulièrement.

EN CORÉE DU SUD

CHOU FERMENTÉ ET BAIN DE THÉ VERT

La minceur et l'apparence physique sont les préoccupations constantes des Coréennes, les plus grandes consommatrices de chirurgie esthétique au monde. La célèbre émission télévisée locale « Get it Beauty » lance périodiquement des concours pour mincir et perdre sa cellulite. Pourtant, « les Coréennes en ont globalement moins que nous, les Françaises, et je n'ai jamais entendu parler de culotte de cheval », remarque Katalin Berenyi, fondatrice de la marque franco-coréenne de cosmétiques Erborian, qui confirme que les régimes étranges (manger une fois par jour ou uniquement du poulet) sont ici à la mode. Traditionnellement, les femmes ne pratiquent pas de sport en Corée. Mais peuvent se mettre à boxer pour imiter une blogueuse célèbre hyper jolie. « Fans de cosmétiques pointus, elles font aussi des enveloppements de boue, chez elles ou dans les fameux « Jjimjilbang », sortes de spas traditionnels. « Ils sont ouverts 24 heures sur 24, proposent des bains secs et mouillés à différentes températures, dans de l'eau infusée au ginseng, thé vert ou jasmin selon la saison, des saunas aux plafonds recouverts de sel, charbon ou glace, des gommages au sucre et des massages vigoureux de tout le corps », décrit Katalin Berenyi.

Ce qu'on en retient en priorité. Consommer beaucoup d'aliments fermentés comme le chou (le kimchi, plat national) et le soja dans les sauces et les soupes favorise une meilleure assimilation et génère moins de déchets dans l'organisme.

**90 %
DES FEMMES
SONT
CONCERNÉES
PAR
LA CELLULITE.**

EN ALLEMAGNE

UN MENU VEGGIE ET DU SPORT HIGH-TECH

Pour la D^o Adler, spécialisée dans les conseils bien-être et star de la télé outre-Rhin, « l'efficacité des cosmétiques et des appareils anti-cellulite est variable et limitée dans le temps car aucune de ces méthodes n'agit sur l'orientation des fibres de collagène ». D'où ses conseils de bon sens : « Évitez tout ce qui les affaiblit (notamment, cigarette, soleil, fast-food et sucre). Pour renforcer la microcirculation, faites du sport (vélo, running, natation...). Et mangez sainement (légumes, fruits, graines, thé vert, huiles végétales vierges, poisson) pour réduire l'inflammation. Et pour entretenir une bonne flore intestinale, consommez suffisamment de fibres, aliments fermentés (choucroute, kéfir...), pré- et probiotiques. Attention, certains déficits en vitamines (E, C, du groupe B, D) et minéraux (zinc, sélénium, fer, cuivre) compromettent la régénération cutanée. » Le cours de gym qui cartonne là-bas pour tonifier les muscles et diminuer l'aspect peau d'orange ? Le Miha Bodytec, une technologie d'électrostimulation active. Vêtue d'un combi-short bardé d'électrodes, on accompagne chaque contraction musculaire de mouvements de type squat, fente... et chaque séance se termine par des impulsions drainantes. Un cours aux sensations un peu inconfortables mais rapide (20 minutes) et efficace sur les muscles ainsi que sur la qualité de la peau.

Ce qu'on en retient en priorité. Ce concept sportif est importé chez nous. À essayer dans les salles Action Sport à Paris ou ailleurs en France (miha-bodytech.com).

AU CANADA

DE L'EAU À LA CHLOROPHYLLE ET UNE BONNE POSTURE

« Ici, nous sommes plus préoccupées par le poids que par la cellulite », considère Dali Sanschagrin, auteure de « Beauté sans chirurgie » (éd. La Presse). « Le capiton est pourtant devenu un sujet d'attention depuis cinq ans, constate Sophie Gosselin, massothérapeute qui reçoit mannequins, célébrités et athlètes dans son institut FormLab, à Montréal. Trop de junk food, pas assez d'activité physique » déplore-t-elle. Elle a créé un massage en mouvement, le pétrissage manuel des zones engorgées sur le Huber Motion Lab (LPG), une plateforme qui oscille, renforce les muscles et améliore la posture. « La position du bassin joue sur la circulation et le stockage des adipocytes », précise-t-elle.

Ce qu'on en retient en priorité. Les tips de Sophie Gosselin : boire davantage d'eau pour booster l'élimination, à laquelle on ajoute quelques gouttes de chlorophylle qui aurait la capacité de réduire l'acidité de notre alimentation. Manger moins de gluten et plus de légumes, pour diminuer le travail du pancréas, et faire baisser le stockage du gras par l'organisme. Et essayer de marcher 10 000 pas par jour.



“

LA CELLULITE QUI FAIT PARTOUT UN BOOM ? TROP DE JUNK FOOD ET PAS ASSEZ D'ACTIVITÉ PHYSIQUE !

”

EN GRANDE-BRETAGNE DES SIRTUINES ET DE LA MUSCU

Outre-Manche cette saison, c'est d'abord dans l'assiette que ça se passe. La Sirtfood Diet des nutritionnistes Aidan Goggins et Glen Matten promet, entre autres, une réduction de la cellulite. Ce régime propose une détox d'une semaine riche en jus de légumes (céleri et épinards) et en aliments contenant des sirtuines, des protéines enzymatiques qui optimisent le métabolisme et boostent la lipolyse. À associer à des exercices de renforcement musculaire. « Nos muscles sont importants pour fournir une base ferme et empêcher que la graisse soit visible partout », recommande Christina Howells, célèbre coach londonienne créatrice du programme That Girl.

Ce qu'on en retient en priorité. Consommer plus régulièrement des aliments naturellement riches en sirtuines, comme le thé matcha, les pommes, les myrtilles, les agrumes, le persil, les oignons rouges, le chou kale, le soja, l'huile d'olive ou les noix. Et faire des squats, fentes, etc. trois fois par semaine pour renforcer nos muscles.

EN CHINE BAIN DE PIEDS CHAUD ET EAU TIÈDE À BOIRE

Comme partout en Asie, pas de routine belle peau sans rééquilibrage global. « Cela passe par une bonne température du corps », affirme Lanqi, fondatrice en France des spas éponymes, qui préconise de boire l'eau à température ambiante, de préférer les légumes cuits et de prendre chaque soir un bain de pieds dans de l'eau très chaude, 15 à 20 minutes, pour améliorer la circulation sanguine, donc mieux éliminer le gras. Son astuce pour activer le drainage : « Chauffez un ou plusieurs pochons de gros sel ou de haricots rouges une à deux minutes aux micro-ondes et posez-le(s) sur la zone de cellulite. » Ses autres conseils : marcher vite tous les jours et boire beaucoup d'eau même quand on souffre de rétention.

Ce qu'on en retient en priorité. « L'effet relaxant de la chaleur est important, explique Lanqi, car le stress crispe, ce qui favorise la cellulite, alors qu'une humeur positive favorise des muscles et tendons souples, donc une meilleure circulation. »

AUX ÉTATS-UNIS LASERS MÉDICAUX ET CYCLING

Ici, quand on s'occupe de sa silhouette, c'est sur tous les fronts : du sport intensif aux soins dans des spas médicaux. Ainsi, à la « clinique » d'Anushka Blau, surnommée « l'exorciste de la cellulite » et célèbre bien au-delà de Palm Beach en Floride, on expose les capitons à une « winning combinaison » de traitements médicaux. « Le SculpSure [un laser hyperthermique qui crée des microlésions dans les adipocytes, ndlr] donne de très bons résultats en complément de séances de pressothérapie drainante, et de radiofréquence ou d'ultrasons pour raffermir la peau, d'application de crème minceur et, bien sûr, d'une alimentation saine », explique-t-elle. Enfin, bien qu'aucune technologie même médicale ne soit jusqu'ici venue à bout de la cellulite, un nouvel appareil, le Cellfina (Merz), prétend changer la donne. Sa cible : les fibres de collagène qui compartimentent les adipocytes. « La méthode, semi-invasive, se déroule sous anesthésie locale et consiste à aller couper les ponts de fibrine épaissis et raccourcis logés dans l'hypoderme, explique le Dr Noël Schartz, dermatologue français qui nous décrypte son fonctionnement. Cela traite la cellulite fibreuse mais n'agit pas quand l'aspect ondulé provient d'une rétention d'eau ou d'un excédent graisseux. » Radicale, cette technologie est aussi coûteuse (de 2.500 € à 4.000 € la séance). Et interroge sur les effets

à long terme, puisqu'on coupe une partie des fibres de maintien de la peau. « Cela risque de créer une réaction cicatricielle, donc une nouvelle fibrose, or celle-ci est toujours difficile à traiter », s'inquiète la kinésithérapeute Anne Cali. À suivre ?

Ce qu'on en retient en priorité. Se mettre au sport, boire des smoothies – au concombre, kale, et épinards, le préféré d'Anushka –, et rester prudente sur les techniques invasives.

AU BRÉSIL BOXE THAÏE ET EAU DE COCO

Dans ce pays qui a élevé le culte du corps au rang de discipline nationale, on chouchoute sa plastique et sa peau. Côté sport : si le Gym Ball, le TRX et le paddle sont en vogue, c'est la boxe thaïe qui remporte tous les suffrages pour s'affiner. En institut, les femmes s'offrent jusqu'à un vigoureux palper-rouler anti-cellulite par semaine. Côté assiette, les Cariocas filent s'acheter des milk-shakes surprotéinés en sortant de l'Academia, salle de sport ouverte 24 heures sur 24. Et adorent boire des jus détox, comme le « suco maravilhoso », un mix de jus de carotte et betterave, ou le « couve », au chou kale et fruits, le matin au petit déjeuner.

Ce qu'on en retient en priorité. Pauvre en sucres et diurétique, le jus de coco frais se boit, mais s'applique aussi sur la peau pour ses vertus hydratantes et anti-capitons. ■

LA TECHNIQUE FRANÇAISE QUI CARTONNE À L'ÉTRANGER

Du Canada à la Grande-Bretagne en passant par l'Allemagne, l'endermologie, avec le Cellu M6, a su s'imposer comme la technique anti-capitons phare en instituts ou cabinets. Créé en 1986, l'appareil est présent dans 110 pays. « Je le recommande à des clientes pour activer le drainage lymphatique, en complément d'exercices de renforcement musculaire, explique la coach britannique Christina Howells. Car si l'entraînement cardio aide à réduire la graisse corporelle, la cellulite a plus à voir avec le tissu conjonctif et le manque de tonus musculaire. »



Des fesses et des
cuisses fermes et lisses...
on en rêve toutes !