



● Dossier beauté



Bye
bye
cellulite!

*Merci à Karine Gautier,
responsable de la formation
esthétique chez LPG
et à Leïla El Marcoun,
responsable des études
cliniques pour Elencyl.



On peut venir à bout de la peau d'orange, mais encore faut-il adopter la bonne technique! Nos experts* nous donnent la marche à suivre selon le type de cellulite.

PAR FANNY BLANC

La cellulite est une inflammation du tissu cellulaire sous-cutané. La peau prend un aspect granulé, boursoufflé et... disgracieux! Avant de la traiter, il faut déjà savoir la distinguer.

Adipeuse, fibreuse ou aqueuse?

On repère l'adipeuse en contractant le muscle de la cuisse, le quadriceps. Il se dessine un pli souple juste au-dessus du genou avec un aspect légèrement capitoné et qui n'est pas douloureux. L'aqueuse se caractérise par des jambes douloureuses, gonflées au niveau du genou et de la cheville. Quant à la fibreuse, elle est visible à l'œil nu et ce, même en position allongée, et lorsque l'on pince doucement la peau, c'est douloureux.

La cellulite adipeuse

- ➊ Pour stimuler l'élimination des déchets, on boit beaucoup d'eau.
- ➋ Dans l'assiette, on préfère les aliments pauvres en graisses comme les viandes blanches, les poissons, les légumes et les fruits.
- ➌ On évite le tabac qui entrave la circulation sanguine, et l'alcool, riche en sucres rapides.
- ➍ Côté sport, on choisit une pratique de cardio-training comme la Zumba, le jogging, le Bodycombat ou le step, cela aidera à diminuer la masse graisseuse.
- ➎ Le meilleur massage pour ce type de cellulite est le palper-rouler à mains nues ou la cryolipolyse, une méthode basée sur le froid pour détruire la graisse résistante (CoolSculpting®, Cryopolyse Cristal®...).
- ➏ Les ingrédients à privilégier dans son soin minceur sont la caféine, le cécropia ou le thé vert, qui transforment les triglycérides en acides gras libres afin d'être déstockés.



Dans mon vanity

- BOOST & TONIC, 180 ml, 14,90 €, Linéance.
- SÉRUM ACTIVATEUR MINCEUR Morpho Fitness, 100 ml, 45 €, Esthederm.



- HUILE SUBLIMANTE anti-cellulite, 150 ml, 9,90 €, Le Petit Marseillais.

Quel traitement pour quelle cellulite?

Dans mon vanity



- CRÈME MINCEUR, 150 ml, 29,90 €, Isomarine By Akeo.

- CRÈME PEELING ET MINCEUR, 150 ml, 59,50 €, Phytomer.

- SÉRUM THERMO-ACTIF, 75 ml, 50,50 €, Simone Mahier.

La cellulite fibreuse

- ➊ Il faut également limiter la consommation de sucres rapides car ils favorisent la glycation, ce phénomène de rigidification des fibres de collagène qui emprisonnent les cellules graisseuses et empêchent leur élimination. Les aliments antioxydants (thé vert, ail, aubergine, amande...) sont à privilégier comme ceux riches en calcium car ils facilitent l'assouplissement des fibres. Les minéraux et les produits riches en zinc (foie de veau, huîtres, œufs) sont intéressants car ils apaisent et réparent les tissus fragilisés.
- ➋ On mise sur des activités sportives d'endurance, type running, natation ou vélo.
- ➌ Les massages désinfiltrants sont les plus efficaces. Ils sont réalisés en frictions circulaires avec le poing fermé, du bas vers le haut du corps.
- ➍ La crème utilisée doit contenir des actifs lipolytiques comme la caféine pour relancer le mécanisme de brûlage des graisses et des drainants pour faciliter l'évacuation.



La cellulite aqueuse

➤ **Tous les efforts** doivent être concentrés sur la rétention d'eau. On limite le sel dans les plats et on boit beaucoup de tisanes avec des plantes favorisant l'élimination des liquides, type vigne rouge, cassis ou reine-des-prés.

➤ **Une à deux fois par semaine**, on fait de l'aquabike ou une autre activité aquatique qui évacue l'excès d'eau. Si on préfère rester les pieds sur terre, la marche est parfaite pour stimuler la circulation sanguine.

➤ **Pour dégonfler** l'œdème au niveau des jambes, on réalise un drainage lymphatique chez le kiné ou en institut.

➤ **Dans les crèmes**, on piste les actifs comme le thé vert, la queue de cerise ou le lierre pour leur action diurétique.

- **SPRAY HUILE MINCEUR Use & Go**, 125 ml, 35,90 €, Somatoline Cosmetic.



Dans mon vanity

- **MASSEUR BODY ROLLER**, 16,99 €, CelluBlue®.



- **MON PROGRAMME MINCEUR**, 30 infusions en sachets, 5 €, BiOrigine.



- **AQUALIGNE artichaut + thé vert**, 400 ml, 6,70 €, Vitarmonyl.



Modelage et enveloppement

Créé pour déloger les rondeurs rebelles, ce soin de 45 minutes se déroule en deux temps. Pendant 30 minutes, la spa thérapeute concentre ses gestes et ses manœuvres sur les différentes zones du corps pour corriger les désordres liés aux amas graisseux. Puis les 10 dernières minutes, elle réalise un enveloppement à l'oxygène actif pour tonifier et stimuler la peau. Le résultat est immédiat, après le soin, la peau est plus ferme, plus tonique, un vrai coup de fouet!



- **SOIN SCULPTEUR** haute précision, 45 min, 55 €, Thalgo.

Photos iStock - D.R.



« J'ai testé la nouvelle machine LPG »

Il y a six ans, la méthode LPG m'avait aidée à m'alléger de quelques centimètres. La dernière machine Alliance Cellu M6 LPG intègre une double tête avec un clapet qui stimule la synthèse naturelle de collagène (pour renforcer la fermeté) ainsi qu'un rouleau qui déstocke les graisses emprisonnées (pour l'action minceur et anti-cellulite). Et grâce à un nouveau capteur, la stimulation s'adapte précisément à chaque qualité de peau. Bonne nouvelle, ce n'est pas du tout douloureux! Dès la première séance, on a une sensation de légèreté, et les jambes ne sont plus lourdes. Après trois rendez-vous, ma culotte de cheval a bien diminué, mon tour de taille s'est affiné ainsi que l'intérieur des cuisses. Pour un vrai changement au niveau de la cellulite, il faut compter quelques séances de plus, mais dans l'ensemble le résultat est bluffant.

- **ALLIANCE SKIN IDENTITY**, 65 € la séance, LPG.



Fanny Blanc, journaliste.



• **COFFRET MINCEUR**
10 ans, édition limitée,
2 huiles sèches + la
ventouse Celluli Vac,
39 €, Puresentiel.

• **VENTOUSE,**
20 €, Cellu-cup.

La ventouse, dernier outil minceur

Elle est idéale pour réaliser le fameux palper-rouler à la maison facilement et à moindre coût. On presse légèrement la ventouse pour en chasser l'air avant de la poser sur la zone à traiter qu'elle va pincer. C'est ce pincement qui permet de libérer les acides gras. On remonte ensuite avec la ventouse du bas vers le haut, dans le sens de la circulation, pour favoriser l'élimination. On recommence avec la cup en réalisant cette fois des « S ». En pratique, cela peut être un peu douloureux même si la cellulite n'est pas fibreuse. La solution, pour les douillettes, est d'appliquer la ventouse sur peau sèche avec un peu d'huile de massage pour faciliter la glisse. Après quelques jours d'utilisation, l'aspect peau d'orange diminue. Plutôt encourageant!

• **SLIM MASSAGE COACH,** 80 €, Elancyl.

Quèsaco?

Ce nouvel objet connecté reproduit de manière mécanique la technique du palper-rouler professionnel. Téléchargez l'appli Slim Coach sur votre smartphone pour vous enregistrer. Remplissez ensuite le réservoir de l'appareil de gel concentré minceur. Passez sous la douche et massez d'après la méthode indiquée, une lumière verte vous indique si votre gestuelle est efficace. À la sortie de votre douche, observez l'évolution et les progrès de votre « cure minceur ». Le geste est facile, le massage agréable, et au bout d'un mois, la peau est plus ferme et la cellulite moins visible.

PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF. ADRESSES EN FIN DE MAGAZINE.