



## Palper-rouler : main ou machine, notre comparatif anti-cellulite

Par Aurélie Sogny, Sylvie Charier | Publié le 17/04/2018 à 10:39



Connue et reconnue pour "casser" de manière efficace la cellulite, le palper-rouler fait figure de méthode culte dans le domaine de la minceur. Ses faits d'armes ? Elle favorise la lipolyse (destruction des cellules grasses), améliore la circulation lymphatique / sanguine, atténue l'aspect "peau d'orange", lisse et assouplit la peau.

Néanmoins, deux camps s'affrontent : les fidèles de la bonne vieille technique manuelle et les adeptes du procédé mécanique. Découvrez notre comparatif pour vous aider à choisir l'option qui vous correspond.

Le palper-rouler, geste anti-cellulite phare, peut se pratiquer à la main ou à l'aide d'une machine sophistiquée. Découvrez notre comparatif de ces deux méthodes afin d'opter pour celles qui vous correspondent.

### **Le palper-rouler mécanique, une efficacité doublée**

**C'est pour qui ?** Celles qui ont la "flemme" de se masser tous les jours et préfèrent être "prises en main" par des pros du palper-rouler, qui veulent des résultats rapides, et qui ont un bon budget.

#### **• Technispa® Minceur Anti-Cellulite de Guinot**

Exclusivité développée par les instituts Guinot, le Techni Spa est un programme sur mesure adapté à toutes les morphologies et **types de cellulite**. Avant de commencer les séances, on prend rendez-vous pour une "consultation silhouette", destinée à définir nos objectifs et le nombre de séances optimales pour obtenir un résultat probant.

La particularité de cette technique ? Elle permet trois actions en un seul geste.

1. **Double dermo lipo-aspiration (double palper-rouler mécanique)** : un appareil reproduit deux plis de peau consécutifs pour décroisonner la cellulite de façon plus intense et rapide. La praticienne varie l'intensité en fonction de la cliente de manière à ce que le soin reste agréable.
2. **Double ionisation minceur** : elle offre une pénétration et une diffusion en profondeur des actifs-soins (caféine et bromélaïne d'ananas) contenus dans un sérum (Actisérum Minceur Anticellulite) grâce à un micro-courant indolore.
3. **Effet thermique minceur** : une diffusion chaleur fluidifie les graisses, augmente la microcirculation cutanée pour une action drainante, et procure une sensation de confort immédiat. Résultat, la texture de la peau se modifie, les capitons sont lissés.

**Le prix** : 60 € les 45 minutes.

### • **Le Cellu M6® de LPG Endermologie®**

Cet appareil possède une tête brevetée (Alliance, endermologie®) équipée d'une chambre d'aspiration, un rouleur et un clapet motorisés. Elle soulève la peau en profondeur, puis la roule sur elle-même à une vitesse et à un rythme déterminés. Un capteur (Skin Alliance Identity) adapte la stimulation à chaque peau.

Elle propose de nombreuses variations de palper-rouler, du plus doux au plus appuyé, pour s'adapter au mieux selon le problème. Cellulite, drainage, petites rondeurs localisées... tout passe au fil de son "rouleau compresseur". Le bémol, ce massage peut sembler un peu répétitif et impersonnel. Il doit être pratiqué par un expert ayant une bonne connaissance de la machine, qui aura suivi une formation complète et continue, afin de bien doser l'intensité, surtout sur des peaux fragiles.

Petit à petit, la silhouette s'affine et le corps est remodelé. Prévoir dix séances rapprochées, puis une par mois en entretien.

**Le prix** : à partir de 50 € les 35 minutes.



*Crédit : LPG*

## Le palper-rouler manuel, la méthode "à l'ancienne"

**C'est pour qui ?** Celles qui aiment consacrer du temps à leur routine de soins, qui veulent y aller doucement mais sûrement, et qui ont un budget serré.

**Le geste :** appliquer une huile minceur sur l'ensemble de la cuisse. Prendre un pli de peau entre ses mains (et non la pincer), la soulever, puis la rouler sous les doigts (comme de la pâte à tarte) tout en maintenant le pli de départ. On peut ajuster son mouvement et la pression en fonction des différentes parties du corps et des zones à traiter. Ventre, cuisses, jambes, bras, dos... rien n'est oublié. On commence toujours en bas du genou, pour remonter jusqu'en haut de la cuisse. Pour décupler ses effets, on n'hésite pas à compléter sa routine par un gommage anti-capitons à base de caféine deux fois par semaine.

Petit bémol, la sensation de pincement de la peau est parfois désagréable, voire douloureuse. Dans ce cas, il faut réduire la pression.

Celles qui le souhaitent peuvent le réaliser en institut, un bon moyen d'apprendre à réaliser ce geste avec un pro. Concrètement, le masseur réalise le même geste (d'une main beaucoup plus experte), mais peut y associer des manœuvres de drainage ou de digito-pression, si besoin est. Sur mesure, cette technique respecte ainsi toutes les sensibilités et permet en plus de dénouer le corps et de lever les tensions.

À la maison, pratiquer le palper-rouler un jour sur deux. En institut, prévoir six séances rapprochées, puis une tous les quinze jours en entretien.



Le 20 Avril 2018

<http://actu.marieclaire.fr/,palper-rouler-main-ou-machine,20149,693.asp#xtor=EPR-195>