



Se débarrasser de la cellulite : les techniques qui fonctionnent !

A partir de la ménopause, le corps commence à s'empâter et c'est ce qui nous soucie. Pour traiter nos capitons, il faut lutter contre le ralentissement du métabolisme général, y compris celui de la peau. Et s'en donner les moyens. Alimentation équilibrée et pratique régulière d'une activité sportive sont les deux moteurs pour lutter contre la cellulite. On met toutes les chances de notre côté en y ajoutant des techniques aux résultats prouvés.

Par Manoëlle Sepulchre et Laurence Descamps

Pour avoir des résultats rapides et nous donner un coup de pouce pour maigrir rapidement, il existe des appareils qui **ciblent la cellulite**, objet de notre hantise, pour nous en débarrasser (presque) définitivement.

L'EndoSPHERES Therapy

Une nouveauté très efficace, élaborée avec un professeur en phlébologie et chirurgie esthétique, qui offre une alternative aux techniques manuelles.

Agissant sous forme de massage mécanique, la cellulite est traitée à la base grâce aux micro-vibrations et à la compression. La zone est ainsi drainée, et la membrane cellulitique brisée. Les vibrations de la machine d'EndoSPHERES Therapy stimulent également les muscles de manière involontaire et permettent de les renforcer, notamment au niveau des abdominaux, des fessiers et des cuisses... les zones les plus souvent touchées par la cellulite. Par ailleurs, le massage va travailler aussi sur les systèmes lymphatique et vasculaire, ce qui permet une meilleure élimination des

toxines et des cellules graisseuses. Toutes ces actions réunies permettent de raffermir notre corps, de lui donner un aspect plus lisse et plus musclé.

PUBLICITÉ

Quand voit-on les résultats ?

La différence est déjà visible au bout de quelques séances. Cependant, pour un résultat optimal, un programme de dix séances est recommandé. Deux séances par semaine pendant un mois et demi, pour la phase d'attaque. Ensuite, une séance par semaine pérennise les résultats, et on les arrête lorsqu'on décide qu'on a atteint son objectif final.

Infos et adresses : www.endosphere.com

L'endermologie

Depuis 30 ans déjà, la technique a fait ses preuves et est devenue le secret « corps parfait » des mannequins et de plus de 300.000 femmes dans 110 pays. Cette année, la machine LPG s'offre un nouveau brevet et s'équipe d'un rouleau et d'un clapet motorisés qui mobilisent les tissus en profondeur et stimulent la peau de différentes manières. Baptisée Alliance, cette nouvelle technique lisse encore mieux la peau, améliore les flux veineux et lymphatiques tout en activant la lipolyse naturelle.

Quant voit-on les résultats ? « Après 12 séances, on constate une augmentation de la réponse lipolytique et une amélioration des capacités de mobilisation lipidique », confirme le Pr Max Lafontan, spécialiste de renommée mondiale de l'obésité qui a mené plusieurs études sur les effets de cette technique qui, d'année en année, s'impose de plus en plus comme une solution réellement efficace. Pour lui, la solution la plus efficace pour raffermir la peau et lutter contre les capitons : bouger plus pendant un traitement avec la machine et faire régulièrement des séances d'entretien.

Infos et adresses : www.endermologie.com

La cryothérapie

L'indication première de cette technique qui consiste à refroidir le corps tout entier (excepté la tête) dans une cabine avoisinant les -150 °C n'est pas la minceur ou la fermeté. Elle vise plutôt la récupération du corps pour les sportifs de haut ou moins haut niveau, le traitement de différentes maladies (comme l'arthrose, les rhumatismes, la tendinite...) ou le bien-être des personnes sujettes au stress et aux troubles du sommeil. Mais en favorisant la combustion de nombreuses calories, nécessaires au corps pour lutter contre le froid, elle agit à terme sur l'élimination des toxines et favorise le drainage. Si elle n'entraîne pas l'élimination des capitons ou de la graisse sous-cutanée, elle permet en tout cas de se sentir plus légère et de raffermir la peau.

Quand voit-on les résultats ? Tout dépend de l'état de la peau au départ, mais normalement, après six séances, les résultats sont visibles et le bien-être général s'installe.

Infos et adresses : www.energy-wave.be

L'Exilis

Combinaison de radiofréquence focalisée et d'ultrason couplée à un système de refroidissement, cette machine permet à la fois de réduire le volume des graisses sous-cutanées et de raffermir la peau. L'activité métabolique des cellules graisseuses est augmentée tout au long de la séance et l'augmentation de la température (oui, ça chauffe un peu en surface aussi, mais c'est supportable car on indique à la praticienne quand on a atteint nos limites !) active la lipolyse et la dégradation des graisses qui sont ensuite éliminées dans la circulation (c'est pourquoi il est important de boire suffisamment pour une meilleure efficacité !). Le bonus : un raffermissement de la peau qui retend les zones relâchées à long terme.

Quand voit-on les résultats ? Il faut en tout cas compter au minimum trois séances, six pour les zones les plus récalcitrantes.

Infos : en exclusivité chez Energy Wave, chaussée de Waterloo 1393, 1180 Bruxelles, T. 02 673 30 42.

Et à la maison ?

La solution idéale et vraiment efficace pour améliorer la qualité de la peau, drainer les tissus et lisser les capitons ? Le duo huile drainante + cup, une petite ventouse en silicone à passer sur les zones critiques (Celluli Vac de Puresentiel en pharmacie et parapharmacie, par exemple). Pour des résultats visibles, on utilise la ventouse tous les jours, avec une huile spécialement conçue pour l'amincissement et enrichie en huiles essentielles (nigelle, eucalyptus mentholé, cyprès, pamplemousse...). Au bout de quatre semaines si on est assidue, on voit vraiment la différence : peau plus lisse, liftée et raffermie.

Cet article vous a plu ? Vous aimerez aussi « [La cryolipolyse ou comment maigrir par le froid ?](#) »

TAGS : nouveauté