



MINCEUR

Sculpter son corps... sans faire de sport !

PLÉBISCITÉE PAR LES FEMMES, LA TECHNIQUE DU « PALPER-ROULER » MANUEL OU AVEC UN APPAREIL DÉDIÉ DONNE DE MERVEILLEUX RÉSULTATS POUR REDESSINER LES CONTOURS DE SA SILHOUETTE.

La cellulite correspond à une dystrophie graisseuse inesthétique localisée bien souvent chez la femme au niveau des fesses, des cuisses, des hanches et du ventre et chez les hommes au niveau de la ceinture abdominale. Ce n'est pas de la rétention d'eau, mais une surcharge graisseuse. Pour redonner à son corps des formes harmonieuses, il faut donc la combattre.

Petit rappel sur la cellulite

Lorsqu'il y a un déséquilibre alimentaire, les adipocytes se gonflent de graisses tout en comprimant les vaisseaux sanguins et lymphatiques situés à proximité. La circulation se fait ainsi moins facilement et entraîne une stagnation des toxines, un appauvrissement nutritif ainsi qu'une congestion des fibres conjonctives qui perdent de l'élasticité. Apparaît alors « la peau d'orange ». On peut

remédier notamment avec des séances de palper-rouler, à condition qu'elles soient complétées par une alimentation équilibrée et une activité physique régulière.

Surtout chez les femmes

Le problème de cellulites touche principalement les femmes. Pouvant survenir à tout âge, les cellulites sont assez difficiles à éliminer. Les cellulites sont en effet une accumulation de graisse qui s'entasse sous la peau. Comme elles sont tenaces, leur élimination se révèle compliquée et peut engendrer des effets qui ne sont pas toujours agréables, comme l'apparition des bleus. Toutefois, ceux-ci disparaissent peu de temps après la pratique de l'élimination. Les méthodes destinées à supprimer les cellulites sont nombreuses mais leur coût en fait souvent la réticence.



Quid du « palper-rouler »

On appelle « palper-rouler », une méthode de massage manuel destinée à séparer deux enveloppes de notre organisme qui sont souvent accolées : il s'agit de l'hypoderme et du fascia. Ainsi, l'hypoderme est la couche la plus profonde de notre peau : on y trouvera pour l'essentiel des cellules graisseuses. Le fascia, quant à lui, est la fine membrane transparente qui recouvre chacun de nos organes (on l'appelle aussi aponévrose). Ainsi, la technique du palper-rouler permet de traiter efficacement la cellulite.

Chasser les toxines

Outre ce premier intérêt de taille, la technique du palper rouler a beaucoup d'autres intérêts thérapeutiques. En effet, le palper rouler permet une meilleure digestion : rien d'impressionnant à ce stade, et pourtant... Une mauvaise digestion est souvent une cause non négligeable de dégradation de nos cellules graisseuses, qui deviennent de plus en plus épaisses. Ce sont ces graisses qui sont responsables de douleurs, des maux de dos, de tendinites, et de bien d'autres maladies dégénératives. Les cellules graisseuses sont pour rôle de transporter vers notre colon tous les déchets, toxines, métaux lourds et autres molécules nuisibles à notre corps ou parfaitement inassimilables par notre organisme. C'est leur dégénérescence qui est la cause du ralentissement ou de l'arrêt de leur circulation dans notre organisme, et qui diminue donc notre capacité à nettoyer celui-ci. La méthode du palper-rouler apparaît alors comme un moyen efficace de lutter contre tous ces maux.

Comment ça marche ?

Réalisée par un masseur dans un institut, ou grâce à une machine de palper-rouler, la technique du palper-rouler profond manuel est, concrètement, une technique qui permet de désolidariser la couche la plus profonde de la peau, l'hypoderme, de l'enveloppe de l'organe sous-jacent, le fascia. De fait, le fascia sera libéré et fonctionnera donc mieux : l'organisme pourra se « nettoyer » beaucoup plus efficacement, notamment en se libérant des déchets et des toxines qui s'accumulent dans les graisses.

Le palper-rouler mécanique

Le palper-rouler est une méthode naturelle, ne nécessitant aucun ajout de produit pour être pratiqué et surtout il est peu coûteux.

Il consiste à détruire par action mécanique les cellulites par succession de pincements. Appelé encore endermologie (invention de *LPG*), le palper-rouler permet en outre d'activer



la circulation lymphatique et veineuse : ce qui aide à lutter contre la rétention d'eau. Le palper-rouler est réalisé par des masseurs kinésithérapeutes ou par des esthéticiennes dans les instituts de beauté.

La technique de l'endermologie

Validée par plus de 85 études scientifiques, l'endermologie® est la science de stimulation cellulaire mise au point par *LPG*. Elle permet de réactiver en profondeur l'activité cellulaire endormie par une stimulation mécanique de la peau (mécano-stimulation) de manière indolore et non invasive. Le soin est délivré par un professionnel à l'aide des d'appareils dédiés. L'endermologie permet de traiter différentes cibles tissulaires avec un champ d'application très large. On conseille un protocole d'au moins 10 séances suivies, à raison de 1 à 2 séances par semaine pour commencer, puis un entretien d'une séance par semaine (compter de 50 à 80 euros la séance de 25 minutes, mais des forfaits plus avantageux existent pour un protocole de 10 séances).

A faire aussi à domicile

Il existe aussi aujourd'hui dans le commerce et en vente sur Internet différents appareils de palper-rouler mécanique et manuel que l'on peut utiliser seule à domicile. La plus connue est la *Wellbox® (LPG)*.

Pour combattre la cellulite, l'utilisation de la *Wellbox 2* à 5 fois par semaine le premier mois suffit à obtenir de bons résultats. Ensuite, l'appareil peut être utilisé 1 à 2 fois par semaine pour entretenir vos résultats et améliorer de façon continue l'aspect de votre peau et faire disparaître l'aspect peau d'orange créé par la cellulite. Le traitement dure de 3 à 6 minutes par zone (entre 899 et 1199 € euros sur le site du fabricant wellbox.fr)

Avec du sport, c'est encore mieux !

Si toutes les techniques de palper-rouler permettent de se sculpter sans faire de sport, il est évident que si vous couplez vos séances à des activités physiques régulières, à de la marche rapide chaque jour et à une alimentation diététique équilibrée, vous verrez fondre votre cellulite encore plus vite et vous l'empêcherez de se réinstaller. Retenez aussi que si vous passez vos journées à manger des aliments gras et sucrés, inutile de vous lancer dans un protocole de soin de ce type, car ce que vous perdrez d'un côté en volume, vous le reprendrez aussi vite en kilos et en graisses.

Sachez enfin que même si le palper-rouler connaît un très grand succès auprès des femmes de tout âge, il a aussi de nombreux adeptes chez les hommes qui l'utilisent contre leurs petits bidons et poignées d'amour ! ● N.S.

Plus d'infos sur endermologie.com