



SE SENTIR BIEN

NOS EXPERTS



Dr PHILIPPE
BLANCHEMAISON
phlébologue



FLORENCE
CHARPENTIER
kinésithérapeute



VALÉRIE
ESPINASSE
micronutritionniste



JULIE
LAURENT-
MAROTTE
coach sportif
au Klay



MARTINE DE
RICHEVILLE
masseuse



JOCELYNE
ROLLAND
kinésithérapeute

Massages et soins cosmétiques aident à améliorer l'aspect de la peau. Ils sont à associer à une bonne hygiène de vie.

CELLULITE

Votre programme ciblé

Pour perdre quelques centimètres et lisser votre peau d'orange, ne cherchez plus la solution miracle. La meilleure technique ?

Combiner les stratégies! Par Claire Dhouailly

L'alimentation et la sédentarité sont les principaux facteurs de stockage des graisses, la part de la génétique est faible», affirme Anne Bouloumié, directrice de recherche à l'Inserm, qui ajoute que « le tissu graisseux abdominal est plus réactif que le fémoral (hanches-cuisses). Il stocke plus vite, mais il est aussi plus facile à perdre ».

La cellulite ayant toujours une base de gras, on sait ce qui nous reste à faire : manger mieux et bouger

plus. Interviennent ensuite pour améliorer la qualité de peau les massages ciblés, le palper-rouler conservant sa place de leader et, au quotidien, les soins cosmétiques. Lionel de Benetti, cosmétologue, insiste sur le fait qu'ils ont peu d'effet si on ne les associe pas à une bonne hygiène de vie : « L'intérêt du soin topique est qu'il rend les adipocytes plus réceptifs au déstockage enclenché par un changement alimentaire. » Voici les stratégies à associer en fonction de votre profil.



SE SENTIR BIEN

Profil 4

VOUS MANQUEZ DE FERMETÉ

Votre peau d'orange est davantage due à une perte de tonus musculaire qu'à un excès de gras. Votre credo : galber.

Passé la quarantaine, l'effet "gondolé" de la peau n'a souvent rien à voir avec de la cellulite. « *En cause, un relâchement des tissus lié à une baisse de qualité du collagène et de l'élastine* », note le Dr Blanchemaison. Le test ? On pose une main sur sa cuisse, puis on tire la peau vers la hanche. Si la peau prend un aspect lisse, c'est un manque de fermeté. Lorsqu'il y a cellulite, l'aspect gondolé résiste au lissage avec la main.

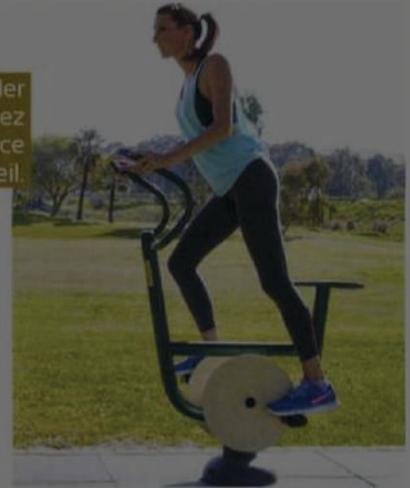
L'alimentation qui améliore la qualité de peau

Le meilleur lifting naturel pour la peau, c'est de doper son collagène et son élastine, et de faire du muscle. Un muscle galbé retend la peau. Pour cela, rien ne vaut les protéines, qui nourrissent les fibres cutanées et musculaires. « *Il faut aussi éviter de mincir* », prévient Jocelyne Rolland. Le bon gras – huiles végétales, oléagineux, etc. – est également indiqué pour améliorer l'élasticité cutanée.

Le programme forme qui tonifie

Pour faire du muscle, l'alimentation seule ne peut pas suffire, il faut bouger. L'exercice améliore en prime l'oxygénation et l'irrigation des cellules cutanées et donc la qualité de peau. « *Dès que l'on s'entraîne, même un peu, la texture de la peau change* », constate Julie Laurent-Marotte. Si on pratique déjà une activité, on intensifie le rythme des séances pour en faire au minimum trois par semaine. On utilise des poids pour les exercices de renforcement ou on met de la résis-

Pour bien faire travailler les muscles, augmentez le niveau de résistance de votre appareil.



tance si on fait du vélo en salle ou de l'elliptique.

Pour les moins sportifs : Miha Bodytech promet l'équivalent musculaire (mais pas cardio) de 4 heures de sport en seulement 20 minutes, grâce à l'association d'exercices de renforcement et d'électrostimulation. 2 séances par semaine suffisent. france.miha-bodytec.com

Le massage qui raffermi

« *Il faut conserver le gras sous-cutané* », assure Jocelyne Rolland. Les manœuvres sont profondes, toniques, alternant pétrissage et pincements. L'objectif étant de redonner à la peau de la densité, de la matière. L'Endermologie de LPG, réglé en mode fermeté, donne là encore de bons résultats. Des massages manuels, type Kobido, sont également très efficaces sur la tonicité des tissus.

Le soin maison : Aroma Blend Fermeté de Decléor, decléor.fr

Les crèmes fermeté

Il s'agit de cibler le tissu dermique, le collagène et l'élastine.

SHOPPING

01 Affinant. Sérums Lissant Régénérant Corps, La Chênaie, 35 € les 200 ml. En pharmacies et parapharmacies.



02 Tenseur. Sculpt Expert, Guinot, 49 € les 200 ml. En instituts.



03 Tonifiant. Intelligence Fermeté, Dr Pierre Ricaud, 32 € les 150 ml. surricaud.com



04 Stimulant. Roll-On Massant DermaSpa Tonicité+, Dove, 12,09 € les 100 ml. En GMS.



05 Nutritive. Huile Sèche 4 en 1, Nivea, 9,20 € les 200 ml. En GMS.



FAUT-IL CROIRE AU FROID ?

La cryolipolyse est une technique non invasive qui consiste à aspirer la peau localement et à "geler" les cellules graisseuses pour les éliminer. « *Elle est efficace en cas de bourrelets adipeux localisés* », note le Dr Blanchemaison. On élimine environ 20 % de gras par séance (à partir de 600 € la séance pour une zone ; 5 séances maximum). Sur coolsculpting.com, cocoonmedical.com, deleo.fr

Autre technique qui fait le buzz : la cryothérapie du corps entier. Initiée par l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (Insep), elle consiste à s'immerger à -196 °C, 3 min. « *Le froid stimule la réparation du corps, lutte contre l'inflammation, et permet aux sportifs de récupérer. Mais cela ne va pas vous faire fondre et l'effet sur la cellulite sera léger* », estime le phlébologue.