



Aujourd'hui, les crèmes minceur sont aussi agréables et sophistiquées que les plus belles crèmes pour le corps.

30 ans Empêcher la cellulite de s'incruster

« Votre peau est jeune et ferme, et vos capitons sont récents et fermes au toucher eux aussi. Il faut tout faire pour les déloger du ventre : après, il sera beaucoup plus difficile de les éliminer. »

Située notamment sur le ventre, votre cellulite est encore jeune, votre peau est tonique. Vous avez plutôt une bonne hygiène de vie. Entre 25 et 45 ans, c'est la période où l'on peut jouer la carte de la prévention. Après, cela devient plus difficile d'agir sur les réserves grasses.

LE PIÈGE À ÉVITER

Penser que vous pouvez continuer à manger du sucre parce que vous êtes mince et que vous avez la chance de ne pas stocker. Pour Jocelyne Rolland, kinésithérapeute, « manger du sucre industriel (sodas...) comme le font souvent les femmes minces ne les fait peut-être pas grossir, mais cela favorise la cellulite rebelle. La glycation provoquée par le sucre durcit les cloisons des cellules grasses. Les capitons se rigidifient, la peau d'orange devient plus dure, plus compacte. »

VOTRE PROGRAMME

SE MASSER

Pour assouplir le peau

• **La crème anticellulite** : sa mission est d'aider à la vidange des adipocytes et la caféine reste toujours l'actif phare et validé. Beaucoup de café vert donc pour la caféine et pour leurs polyphénols. Des extraits d'algues sont eux aussi actifs sur la lipolyse.

Tout est dans la réussite d'une formulation qui doit être efficace tout en étant facile à masser, légère et agréable. Et, bien sûr, dans l'application quotidienne.

• **Le pétrissage et le palper-rouler**, avec la bonne gestuelle. Votre cellulite est dense et compacte, votre peau a besoin d'être assouplie. Avec des manœuvres dynamiques et énergiques de pétrissages et de palper-rouler faciles à improviser : on roule entre les doigts un pli de peau par vagues. L'essentiel est de le faire systématiquement tous les jours en appliquant votre crème et en remontant du bas vers le haut.

• **Le Cellu M6**, chez le kiné ou en institut. À condition de comprendre que la cellulite demande une prise en charge globale et dans la durée, le programme Cellulite du Cellu M6 donne des résultats. À raison de deux fois par semaine. Avec dix séances et un entretien une fois par mois. « Mais, insiste Jocelyne Rolland, il faut être cohérente. Les femmes doivent comprendre que dès qu'elles commencent à se prendre en charge, il faut continuer à vie. Si l'on continue à manger du sucre, le gras revient, si l'on arrête de bouger et si l'on arrête le Cellu M6, la cellulite revient. Il faut dire la vérité... » L'option programme court de 15 min (35 €) permet de cibler une zone précise et d'accéder à une cure moins chère avec une efficacité visible rapidement. Utile

pour découvrir cette technique et aussi pour les femmes qui veulent entretenir en continu les résultats obtenus sur leur silhouette.

SE BOUGER

Pour puiser dans ses réserves

Vous avez la chance d'avoir un bon métabolisme encore jeune et qui brûle bien. Il faut entretenir ce potentiel, il ne va pas se conserver tout seul. Activer nos muscles est la seule façon d'aller puiser dans nos réserves. C'est un choix, pas toujours facile, mais vraiment efficace.

• **Comment ?** En pratiquant une activité d'endurance comme courir, marcher, nager, pédaler. La fréquence idéale, c'est trois fois par semaine ou une fois en semaine et une fois le week-end, pendant 30 à 45 minutes. Il s'agit de bouger sans s'essouffler, avec une fréquence cardiaque douce (il faut pouvoir continuer à parler). Sans s'essouffler, cela veut dire que si vous n'êtes pas entraînée vous ne pouvez pas choisir la course. Pratiquer alors la marche à raison de 10 000 pas par jour.

Cellulite et rétention d'eau sont-elles toujours associées ?

« Souvent, et la rétention d'eau est à son maximum autour de 30 ans, la pilule et la grossesse étant des facteurs favorisants, explique le Dr Philippe Bianchemaison. Je conseille le drainage lymphatique manuel qui aide l'eau à sortir des tissus entre les cellules grasses pour la diriger vers les vaisseaux sanguins. Cette méthode, qui a fait ses preuves depuis plus de 60 ans, demande toutefois un entretien régulier. Indispensables aussi les activités dans l'eau (aquagym, aquabiking, marche). Ainsi que la consommation régulière de fruits rouges drainants dont les anthocyanes (ou polyphénols) fortifient les parois des vaisseaux sanguins et lymphatiques. »

