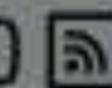
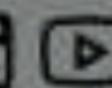
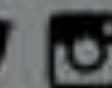
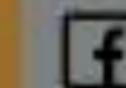


CLICANOO

CLICANNONCES

CLICEMPLOI

Je m'abonne



Menu



En continu



Météo



clicanoo



Recherche



Journal en PDF



Connexion

A LA UNE

FAITS DIVERS

SOCIÉTÉ

ÉCONOMIE

SPORT

FEMME MAG

CLICAZOT

Bye bye, ma cellulite !



Par - Clicanoo

© 23 juin 2019, 10h58

Partagez

La cellulite, c'est l'attribut féminin par excellence qui nous pourrit bien la vie. Fines ou pulpeuses, toutes les silhouettes y ont droit. Grâce au palper-rouler de plus en plus performant que propose l'endermologie, on peut de mieux en mieux en venir à bout.

Mireille LEGAIT



Facebook

DANS LA MÊME RUBRIQUE

**Trophy Table Art
Réunion : saine émulation
pour des jeunes motivés**



**Fantasmes : comment lui
en parler**



Les mariées de Félicia



**Quand le coaching fait son
boom**



**Culotte menstruelle : la
protection hygiénique
tendance**



SFR

**C'EST SÛR,
VOUS N'ALLEZ PAS
EN CROIRE VOS YEUX !**

OFFRE FIBRE
BOX POWER MINI

**27,50€
/MOIS**



Facebook



Twitter



Email



Imprimer



Commenter

Mireille LEGAIT

La cellulite, c'est un mal féminin qu'on a poétiquement baptisé peau d'orange. En cause, les excès de dépôts de graisse et d'eau qui forment des amas irréguliers sous la surface de la peau. Dès la puberté et jusqu'à la ménopause, voire même après, les femmes sont susceptibles de développer de la cellulite. En effet, ce sont les hormones sexuelles féminines (œstrogène, progestérone) qui prédisposent l'organisme à la rétention d'eau et au stockage de gras. Cuisses, fessiers, abdomen, genoux sont les zones les plus généralement ciblées par la cellulite. Et pourquoi cela ? En général, un mode de vie sédentaire et une alimentation trop riche en graisses et en sucres sont en cause. Le stress aussi, qui active la sécrétion du cortisol : cette hormone augmente le taux de sucre dans le sang et empêche le déstockage des graisses, favorisant ainsi l'installation de cellulite. La cellulite peut aussi avoir une origine génétique.

PUBLICITÉ



27,50€ / MOIS
PENDANT 6 MOIS

AU LIEU DE 49,99€/MOIS

- TÉLÉVISION
- TÉLÉPHONE
- FIBRE

J'EN PROFITE

Conditions sur sfr.re

Salle Mascareignes
Cine Combaie
St-Paul

Mariages, Baptêmes, Cocktails,
Réceptions, Conférences,
Conventions, Diners
et Déjeuners Dansants...

**Renseignements
et Devis**
0692 25 46 00
salle.mascareignes@cine-reunion.com

Des règles diététiques et du sport

Pour en sortir, il n'y a pas à tortiller, il faut suivre un régime équilibré à teneur en sel la plus réduite possible afin de limiter la rétention d'eau, sans grignotages et en réduisant fortement la consommation de sucres rapides et d'alcool. Et boire en suffisance, au moins 1,5l d'eau ou de tisanes drainantes (queues de cerises, vigne rouge, bouleau, bourrache, ortie, pissenlit...). Mais toutes ces recettes de bon sens ne suffisent pas. Il faut aussi y associer l'activité physique (natation, marche rapide, aquagym, vélo...) et se tartiner de crèmes minceur riches en caféine car le massage a pour effet de drainer et d'aider l'organisme à déstocker les graisses. Cependant, pour éradiquer les capitons et venir à bout des oedèmes sur les gambettes, l'arme fatale, depuis plus de deux décennies, c'est l'endermologie. Autrement dit le « LPG ».

L'endermologie, la cure d'attaque

Le « LPG », comme on l'appelle couramment, existe depuis plus de 20 ans et la technique ne cesse de se perfectionner pour proposer des solutions reconnues par le monde médical. Validée par plus de 85 études scientifiques, l'endermologie est une méthode de stimulation cellulaire, mise au point par la société LPG. La machine intègre des protocoles spécifiques, selon les zones à traiter (abdomen, cuisses, mollets, bras...). Les séances durent en moyenne 20 minutes (de 40 à 60 euros). Cette méthode, pratiquée par les kinésithérapeutes et les esthéticiennes équipés d'un appareil, 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 LPG, notamment sa dernière innovation, le Cellu M6 Alliance, est une machine équipée d'une tête de massage avec un combo rouleau et clapet motorisés à aspiration séquentielle qui va agir sur la peau et le tissu graisseux pour les assouplir et les défibroser. Résultat : on déstocke, on draine, on galbe et on lisse.

Quels résultats ?

Quels résultats ?

Tout dépend de la zone concernée par le traitement et de l'hygiène de vie pendant le traitement. Sur les cuisses et les jambes, dès la première séance, on ressent un effet de légèreté. Au bout de trois séances, on constate une diminution de la circonférence et une nette amélioration de l'aspect capitonné des cuisses et des genoux. Selon l'importance de l'engorgement des tissus, il faudra six à dix séances pour un résultat notable. Sur l'abdomen, la nouvelle tête massante Cellu M6 Alliance, alliée à un protocole dédié, permet de dégonfler et de s'affiner grâce à son action tonique sur le relâchement cutané. Le massage a aussi une action bénéfique sur le stress. Un autre protocole cible le relâchement cutané des bras. L'effet massant de Cellu M6 Alliance active de 70 % le déstockage des graisses localisées tout en raffermissant la peau. Il faut compter une dizaine de séances pour un résultat optimal* mais les résultats sont visibles dès la troisième séance.

Et après ?

Une séance d'entretien tous les mois permet de garder le bénéfice de la cure. Mais plus vous associez équilibre alimentaire (réduction des lipides et des sucres rapides) et activité physique, meilleurs et plus durables seront les résultats. En effet, les écarts diététiques fréquents et le manque d'activité physique tendent à réduire à zéro les bénéfices acquis. Mais il n'y a pas de magie : la cure est à renouveler au moins une fois par an, avec une séance d'entretien par mois, pour un résultat durable. Plutôt que de considérer la cellulite comme une fatalité et un combat perdu d'avance, il est préférable d'appréhender la cure LPG comme un moyen de motivation supplémentaire dans la discipline qu'impose la lutte contre les capitons.

*Selon le fabricant, une diminution du tour de taille de 5,2 cm, une cellulite lissée à 99 % et 82% de fermeté en plus.