



Concours

Forums

Trouver un psy sur MonPsy

Formations



# PSYCHOLOGIES

Je m'abonne



Actualités ▾

Moi

Couple

Famille

Thérapies

Bien-être

Beauté

Nutrition

Planète

Travail

Culture

HOLI  
LE MAG

Tests



Réapprenez à Manger  
pour  
Maigrir Durablement

PSYCHOLOGIES

RECOMMANDE

Line Coaching



Jean-Philippe  
Zermati  
Nutritionniste



Gérard  
Apfeldorfer  
Psychothérapeute

Votre bilan gratuit  
EN 5 MINUTES

[Covid-19](#)

[Vaincre la dépression](#)

[Inceste](#)



Bien dans mon corps

# Minceur : quel programme adopter en fonction de votre cellulite ?

● Mis à jour le 15 mars 2021 à 16:29

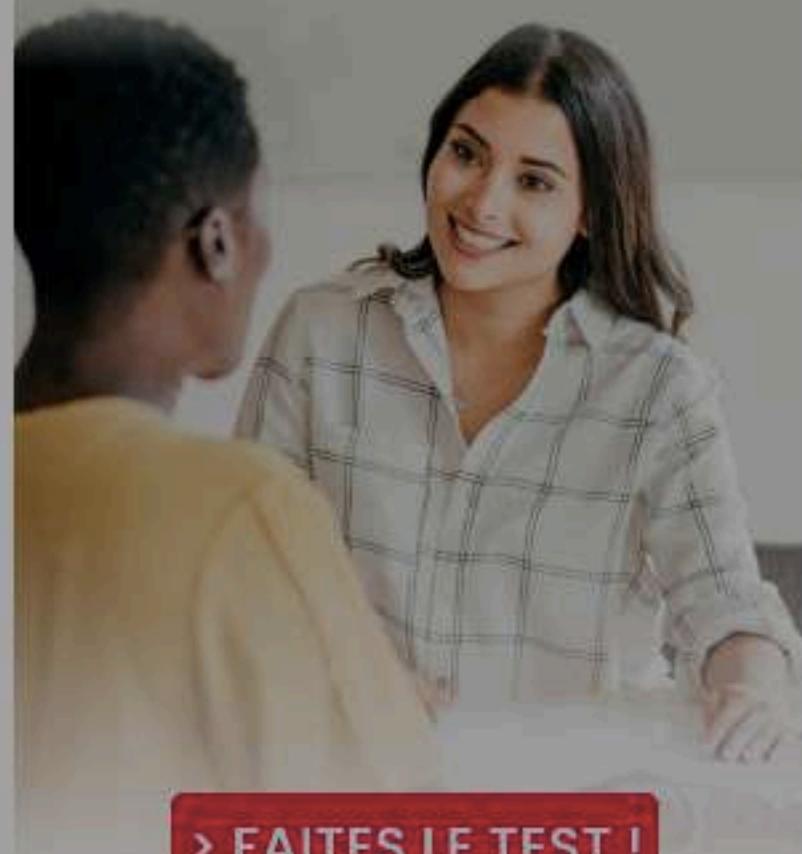
Par [Agnès Rogelet](#)



15



Quelles sont vos aptitudes de communication ?



> FAITES LE TEST !



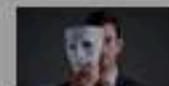
© Jupiter

Etes-vous très préoccupée, ou juste un peu gênée ? Selon la place qu'occupe réellement la cellulite dans votre vie, adoptez un programme bien ajusté : crèmes, massages, soins en institut ou cure spécialisée. Découvrez la solution la plus adaptée à votre besoin.



## Les + lus / Articles

Manipulateurs, pervers narcissiques : qui sont-ils ?



Accords toltèques : 4 règles pour être



Gym faciale : 10 minutes pour remodeler son visage



## Les + lues / Réponses d'expert

Que penser de la télé-réalité ?



Après avoir vu un magnétiseur, je suis devenue suicidaire.

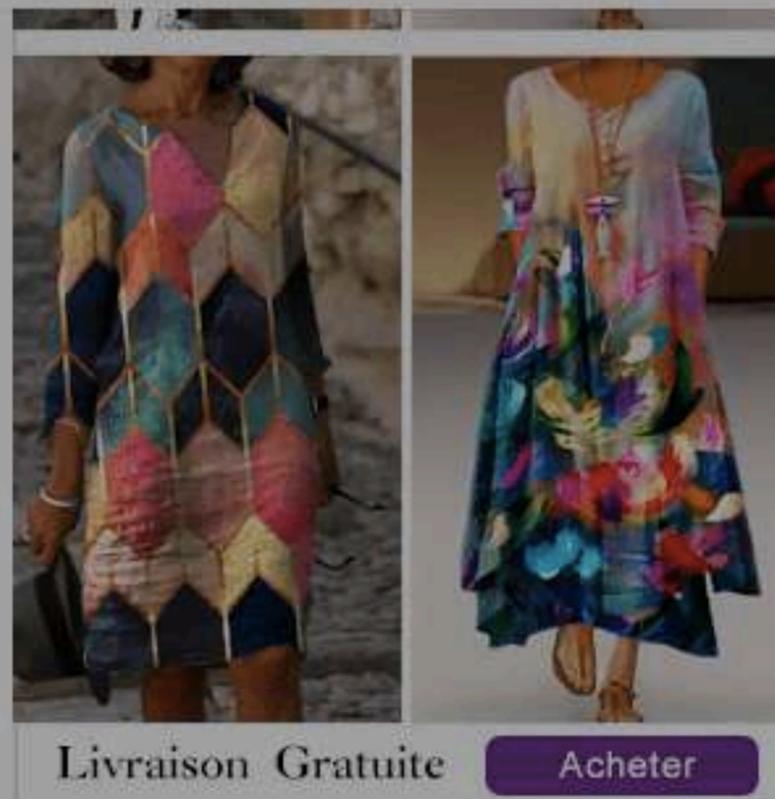


## Elle vous dérange... quand même

Vos lignes courbes ou votre peau ondulée vous complexent ? Vous êtes peut-être dans une période de votre vie où miser sur l'apparence vous rassure. Se rendre dans un institut deux fois par semaine est un plus à ce que vous devez déjà faire chez vous. La qualité des soins y dépend souvent de la personne qui vous encadre. Changez de centre si le kiné ou l'esthéticienne n'a pas examiné votre cellulite avant de commencer.

- **Un massage profond**

Contre la rétention d'eau, une douzaine de séances de drainage lymphatique est l'idéal (75 euros l'heure en moyenne). Ce soin doit être bien pratiqué : stimulation des ganglions lymphatiques et progression lente, souple, peu appuyée. Si vous optez pour un enveloppement (seul ou avant un massage), privilégiez l'application d'une substance froide, pour favoriser le retour veineux. Contre les cellulites adipeuse et fibreuse, mieux vaut un profond palper-rouler manuel (50 euros les trente minutes) ou mécanique.



- **Un palper-rouler mécanique**

Le Cellu M6 (50 euros environ les trente minutes), dont les rouleaux motorisés aspirent et font rouler les plis de la peau, a fait ses preuves. Le professeur Lafontan, directeur de recherche à l'Inserm, qui vient de diriger une étude pour LPG Systems, confirme que douze séances agissent directement sur les récepteurs bêta, relançant la lipolyse (déstockage de l'adipocyte). Mais savez-vous que l'on peut en bénéficier chez soi ? La Wellbox, équipée de cinq têtes amovibles, s'attaque au tissu conjonctif, garant de la fermeté de la peau. On la manie facilement (sauf sur certaines zones qui restent moins accessibles), en réglant à sa guise durée et intensité. Elle est chère (1 350 euros), mais efficace si l'on s'y tient (à utiliser tous les deux jours). T. : 0 800 699 355 269 (appel gratuit) et [www.wellbox.com](http://www.wellbox.com).