



Comment utiliser les ventouses anticellulite?



Les ventouses anticellulite reproduisent l'action du palper-rouler pour déloger la cellulite.

Courtesy of Cellu-cup

Utilisées pour gommer la peau d'orange, les ventouses anticellulite reproduisent le geste du palper-rouler généralement réalisé pendant un massage pour déloger l'amas graisseux et relancer la circulation lymphatique et veineuse. Mais cet accessoire minceur doit être manié avec précaution.

La cellulite est "une déformation du tissu graisseux situé juste sous la peau, donnant un aspect peau d'orange correspondant à des capitons graisseux", nous expliquait en juillet 2016 dans un précédent article Joelle Cohen-Pognot, angiologue à Paris. Un surplus de cellules graisseuses visible chez plus de 90% des femmes et qui trouve son origine dans plusieurs facteurs comme les hormones, l'hérédité, le manque d'exercice, des problèmes circulatoires ou encore un déséquilibre alimentaire. L'une des techniques phares pour réduire l'apparence de la cellulite demeure le palper-rouler, un massage appuyé qui va déloger cet amas graisseux et améliorer la circulation lymphatique et veineuse.

C'est cette technique de massage que vont reproduire à la maison les ventouses anticellulite. Cet accessoire minceur, conçu en silicone sans phtalate, se présente sous la forme d'une petite cloche qui, par un effet de succion et de massage, va déstructurer l'amas graisseux formé sous la peau.

[Visualiser l'article](#)

Comment utiliser la ventouse?

"J'ai testé la Cellu-cup à la maison en utilisant une huile, mais j'ai arrêté car ça me provoquait des bleus et j'ai observé que de petites veines avaient éclaté", explique Karine sur la Styles Room . Une mauvaise expérience qui l'a décidée à stopper l'utilisation de la ventouse anticellulite. Même constat pour Laetitia: "J'ai essayé la Cellublu et j'ai encore des bleus sur la cuisse. Du coup j'ai fini par laisser tomber et aller dans un institut."

Un phénomène inesthétique et parfois douloureux qui peut s'expliquer de plusieurs manières. "Soit le geste n'est pas réalisé de la bonne manière, une ventouse qui dérape par exemple, soit la personne a une mauvaise circulation sanguine et des réseaux veineux. Dans ce cas, il est vivement conseillé de faire appel à un professionnel. Il peut arriver d'avoir de petites traces, de petits bleus, mais ce n'est pas normal d'avoir de gros hématomes qui se répètent", explique Patricia Mondargan qui a développé sa propre méthode de remodelage manuel drainant .

Pour s'assurer de la bonne prise en main des utilisatrices, le site de la marque Cellublu propose un test en ligne afin de desceller -tant que possible- d'où peuvent venir les problèmes. A noter que l'utilisation des ventouses anticellulite est à proscrire chez les femmes souffrant de varices .

Visuel indisponible

C E L L U L I T E || #changement ##### Les filles, je vous présente votre nouvelle routine avec la ventouse !!
Mouvements linéaires : 1 min (au lieu de 3min) Mouvements zigzag : 2 min (au lieu de 1min) Mouvements circulaires : 2 min (au lieu de 1min) Ne vous inquiétez pas, l'application va bientôt être mise à jour Vous avez déjà essayé les filles ? @mandyinwonderland_ #cellublueteam #fit #fitness #sport #ventouse #fitgirl #fitnessaddict #motivation #challenge #body #bodygoals #love #motivation #chill #cellublu #byebyecellulite #legs
8 avril

"Après avoir fait le vide d'air de votre [ventouse], vous la déposez sur la zone à traiter -préalablement enduite d'huile de massage ou d'eau savonneuse sous votre douche-. Le pincement de peau se fait immédiatement après avoir relâché la [ventouse]", explique le site de Cellu-cup. Le massage peut alors commencer.

"Il ne faut jamais faire l'intérieur des cuisses car c'est là que se situent les veines principales et le système veineux y est particulièrement fragile, insiste Patricia Mondargan. On va travailler de haut en bas et de bas en haut vers l'extérieur, mais le mouvement doit toujours se terminer vers le haut , du genou vers la hanche, pour relancer la lymphe. On peut effectuer un mouvement transversal ou longitudinal mais sans jamais atteindre l'intérieur des jambes."

Visuel indisponible

Regarde-toi dans le miroir et rappelle-toi d'être heureuse parce que tu le mérites ! #quote #Cellucup #Cup #byebyecellulite

www.lexpress.fr
Pays : France
Dynamisme : 0



Page 3/6

[Visualiser l'article](#)

28 février

Pour le ventre, même chose "on commencera toujours à l'intérieur pour aller vers l'extérieur, là où se situent les principaux canaux lymphatiques ", note Patricia Mondargan. Un rituel que la marque Cellublu préconise de réaliser "tous les jours pendant au moins cinq minutes sur chaque zone" pour voir les premiers résultats au bout de "trois à quatre semaines". Une assiduité qui peut être contraignante et qui a fini par démotiver Amélie: "C'est efficace, mais pas assez pour que je continue à m'embêter tous les soirs avec ça".

D'autres, convaincues de l'efficacité de la ventouse, ont pleinement adopté ce geste, qui fait aujourd'hui partie de leur routine beauté. "Je trouve ça plutôt efficace, si on se contraint à une utilisation régulière. Pour moi deux minutes sous la douche tous les jours, associé à de la natation. J'ai vu les effets au bout de deux mois environ", explique Sibylle. De son côté, Marie, qui utilise depuis seulement quelques jours la ventouse se réjouit de retrouver "les sensations du Cellu M6 , testé il y a longtemps. Je ne trouve pas ça si douloureux, en revanche il est encore trop tôt pour voir les premiers résultats."

Les cosmétiques à utiliser en complément



Kit Ventouse Anti-Cellulite, vendu avec un programme minceur de 21 jours, Cellublu, 19,99 euros.

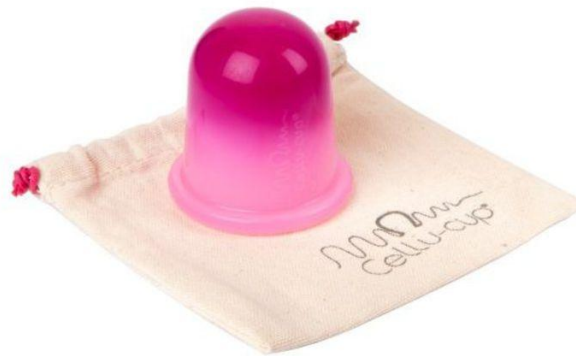
Courtesy of Cellublu

www.lexpress.fr
Pays : France
Dynamisme : 0



Page 4/6

[Visualiser l'article](#)



Colorchange, change de couleur lorsque le temps de massage est atteint, Cellu-cup, 20 euros chez Sephora et Birchbox.

Courtesy of Cellu-cup

www.lexpress.fr
Pays : France
Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)



Huile-Sérum Anticellulite Intensive après la douche, Somatoline Cosmetic, 34,90 euros.

Courtesy of Somatoline Cosmetic



www.lexpress.fr
Pays : France
Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)

Concentré Minceur Huile Corps Regalbante, 23,70 euros.

Courtesy of Caudalie