

**O**n a rangé au placard les gros pulls et les collants en laine. Et là, alors qu'on s'apprête à enfiler nos petites robes et à laisser nos jambes nues, notre regard se pose sur nos hanches, nos cuisses, notre ventre... Elle est là, elle nous nargue. La cellulite! Inévitable quand on est une femme, puisqu'à peine une femme sur dix y échappe, les capitons et la peau d'orange peuvent toutefois être réduits à coups de bons gestes et, bien sûr, de bonnes habitudes... On vous dit tout!

Avouons-le, cette cellulite, elle nous empoisonne la vie. Ainsi, selon une étude réalisée par LPG, une femme sur cinq ne peut s'empêcher de regarder la zone mal aimée au moins une fois par jour, et 37% des femmes n'aiment pas leur fessier...

Mais au fait, c'est quoi, la cellulite? Ce sont des cellules graisseuses, les fameux adipocytes, qui vont stocker davantage de graisses et augmenter de volume sous l'influence des œstrogènes. Ce qui explique que la cellulite soit malheureusement une histoire de

femmes... Et qu'elle apparaisse et se développe notamment lors de nos périodes riches en hormones, où notre système va vouloir stocker de la graisse: à la puberté, lors d'une grossesse et à la ménopause.

Et si pour certaines, il n'est question que de «peau d'orange», cet aspect capitonné que la peau peut prendre lorsque les cellules graisseuses ont pris du volume, de nombreuses femmes présentent une cellulite fibrosée, incrustée et dure, qui fait mal lorsqu'on la pince...

Pas de miracle malheureusement. L'essentiel pour réduire la cellulite, c'est de limiter la quantité de graisses ingérées pour éviter le stockage dans nos zones sensibles. C'est donc dans notre assiette que se trouve LA solution. Manger équilibré, éviter les excès, les crasses, limiter au maximum les sucres rapides, et le sel qui favorise la rétention d'eau... Il faut aussi boire beaucoup, au moins 1,5 litre d'eau plate par jour, pour éliminer les toxines.

Mais faire un régime ne réduira pas tout. Cela agira contre la cellulite dite «métabolique». Mais sachez que même les femmes minces ont de la cellulite, ou présentent de la cellulite génétique sur la «culotte de cheval».

#### ON SE BOUGE!

L'idéal est donc de coupler de belles assiettes à la pratique d'un sport, même léger, mais

de manière régulière. De la marche rapide, de la natation (l'action de l'eau étant bénéfique sur l'aspect de notre peau en activant la circulation sanguine), ou pour les plus dynamiques, du vélo, du vélo elliptique ou de la corde à sauter...

Et les crèmes? Il y en a des dizaines, en parfumeries, en grandes surfaces ou en parapharmacies. Toutes avec des actifs étudiés pour combattre les capitons installés. Dans tous les cas, elles auront un effet favorable: en les utilisant matin et soir, vous masserez les zones rebelles de votre corps pour les faire pénétrer et stimulerez par la même occasion le drainage lymphatique de vos cellules graisseuses, les aidant ainsi à s'affiner...

Vous pouvez aussi pencher pour un drainage lymphatique effectué par un kiné ou pour les techniques de massages mécaniques utilisant le LPG (lire ci-dessous) ou la cryothérapie. L'important, en tout cas, est de ne pas baisser les bras et de ne pas en faire une obsession, puisque c'est le quotidien de toutes les femmes! ♦

LAURENCE PIRET

# CELLULITE: C'EST LA GUERRE!

Si 90% des femmes ont de la cellulite et doivent vivre avec, il existe quelques méthodes pour l'atténuer...



■ D.R., J2RF

DE L'ANANAS BIO, DU THÉ VERT ET DU CAFÉ: UN TRIO GAGNANT POUR COMBATTRE LA CELLULITE DANS CETTE HUILE QUI FOND SUR LA PEAU SANS COLLER. HUILE FERMETÉ, BERNARD CASSIERE. EN INSTITUTS.

54€



42,50€

UN SOIN DE NUIT QUI CIBLE NOS HANCHES ET NOTRE VENTRE GRÂCE AU POUVOIR DES ALGUES, POUR Y DÉLOGER LES GRAISSES QUI S'Y ÉTAIENT PLANQUÉES ET RETROUVER UNE PEAU PLUS FERME ET UNE SILHOUETTE AMINCIÉE. COLLISTAR. EN EXCLUSIVITÉ CHEZ ICI PARIS XL.



38,99€

CE GEL ROSÉ OFFRE UNE SENSATION GIVRÉE À L'APPLI-CATION, ET ATTAQUE LA CELLULITE INCRUSTÉE POUR UNE PEAU PLUS LISSE ET DES CAPITONS MOINS VISIBLES. LIERAC, BODY-SLIM. EN PHARMACIES ET PARAPHARMACIES.



15,99€

AVANT SON SOIN, FAIRE UN GOMMAGE, C'EST TOP. ET SI EN PLUS, IL EST AU MARC DE CAFÉ ET DONC BOURRÉ DE CAFÉINE POUR ATTAQUER NOTRE GRAS, ON ADORE. ON LE LAISSE POSER 5 MINUTES POUR ENCORE PLUS D'EFFICACITÉ! BODY BOOM. EN EXCLUSIVITÉ CHEZ DI.



49€

AVEC SES BILLES MASSANTES EN VERRE, CE NOUVEAU GEL PROMET UNE PEAU PLUS LISSE, PLUS FERME ET PLUS UNIFORME. SLIMTECH, MÉTHODE JEANNE PIAUBERT.



39,98€



UNE MOUSSE CRÉPITANTE QUI S'ATTAQUE À NOTRE PEAU D'ORANGE ET REMODELE NOS RONDEURS PENDANT QU'ON DORT. GARANCIA, FÉE-MOI FONDRE LA NUIT. EN PHARMACIES ET PARA-PHARMACIES.

18,90€



LE COMPLÉMENT MINCEUR IDÉAL QUI PRÉPARE LA PEAU À RECEVOIR LES SOINS ANTI-CELLULITE. GOMMAGE SEL MARIN, SOMATOLINE COSMETIC.

## FOCUS

### Révolution anti-capitons: le LPG ne fait plus mal!

Parmi les techniques qui ont fait leur preuve pour lisser les capitons et la peau d'orange, et tonifier les zones relâchées, il y a le LPG. Une technologie développée il y a plus de 30 ans, à partir du fameux mouvement de palper-rouler connu pour «casser» les capitons et la cellulite fibrosée, activer la circulation et lisser la peau.

Mais si vous aviez déjà eu l'occasion de faire des séances de LPG par le passé, vous le savez: certaines zones particulièrement sensibles, en général là où la cellulite est la plus incrustée, étaient particulièrement douloureuses durant la séance. Au point, parfois, de présenter des ecchymoses ou des rougeurs...

Mais souffrir, c'est fini. LPG a lancé une nouvelle machine, le Cellu M6, qui est en train de remplacer les anciennes machines dans la plupart des instituts de beauté et chez les praticiens. La promesse: une tête de soin plus performante, qui stimule le tissu graisseux et la peau pour les assouplir et les défibroser, tout en activant la circulation sanguine et l'élimination des graisses, sans douleur. Et des résultats dès trois séances.

Cette nouvelle machine, nous l'avons testée pour voir ce qu'elle avait dans le ventre. Et en comparaison aux anciennes versions du LPG que nous connaissons, avouons-le: c'est une petite révolution. On n'a plus mal, ça s'apparenterait presque à un massage car la tête de soin, si elle aspire la peau et lisse les capitons, vibre en même temps de sorte que la séance se fait sans douleur. Cela agit également pour les femmes qui ont les jambes lourdes en activant la circulation. Idéal aussi après une grossesse, pour lutter contre le relâchement cutané au niveau du ventre...

Par contre, on nous a prévenus: le LPG est encore plus efficace si on pratique un peu de sport en complément, et si on fait attention à son assiette. Ce n'est donc pas une recette miracle (mais existe-t-elle?). Et puis, il faut continuer le traitement à raison d'une séance toutes les deux semaines environ, si on veut maintenir les résultats après une phase d'attaque de deux séances par semaine. ♦

