

Votre plan d'action *anti-cellulite!*

Si alimentation saine, sport et hygiène de vie sont vos meilleurs atouts, les professionnels de l'esthétique ont toutefois mis au point des moyens pour vous aider à vaincre la cellulite sans passer par la chirurgie plastique.

Vous connaissez l'adage « *il faut souffrir pour être belle* ». Pour affiner vos formes et lutter contre la peau d'orange, le plus simple et le plus efficace, c'est de bouger le plus possible et de coupler cela à des soins du corps bien ciblés.



1. Sport & exercices quotidiens

Même si les régimes restrictifs permettent de fondre à vue d'œil, la culotte de cheval reste à sa place. Un régime diminue la masse musculaire et la quantité d'eau contenue dans le corps, mais pas la masse grasseuse. En complément d'une diète, il est nécessaire de muscler sa silhouette.

En se renforçant, la masse musculaire va mieux tenir le corps et ainsi en diminuer l'apparence ramollie. Afin de ne pas stocker votre énergie sous forme de graisse, pas de secret, il faut bouger pour éliminer et évacuer les calories.

Nos activités sédentaires ne permettent pas de solliciter au quotidien les muscles des fesses et des cuisses. Il ne tient qu'à

VIVE LE WATERBIKE !

Si vous n'avez pas de piscine et souhaitez profiter des bienfaits de l'aquabiking, le Waterbike est un appareil en cabine individuelle qui associe les bienfaits de l'eau, du cyclisme et de l'aqua-massage. Idéal pour remodeler le bas du corps et combattre à la fois cellulite et jambes lourdes !

Pour connaître l'institut le plus proche de chez vous avec Waterbike,
N° lectrices : 0800 330 380 ou
www.waterbike.fr

vous de les faire travailler volontairement par le biais d'une activité sportive. Le sport permet de raffermir les tissus, car il déclenche automatiquement un effet de pompe, par la contraction et la décontraction de la circulation du sang. Le meilleur moyen d'éliminer les cellules grasseuses installées et d'activer cette « pompe », c'est

EXERCICES ANTI-CELLULITE !

• Contre la culotte de cheval (2 séries de 20 de chaque côté)

A 4 pattes, dos plat et tête dans le prolongement du cou, les bras tendus à la verticale. Jambe droite fléchie avec la cuisse perpendiculaire au sol. Tendez votre jambe gauche vers l'arrière, pied fléchi posé au sol. Montez la jambe gauche à l'horizontale dans le prolongement du dos en contractant les abdominaux et en gardant les deux fesses à la même hauteur. Inspirez en montant la jambe et évitez de creuser le dos. Répétez l'exercice avec l'autre jambe.

• Culotte de cheval et fessiers (3 séries de 15)

Allongée sur le dos, bras tendus, légèrement écartés et posés sur le sol. Jambes fléchies, pieds au sol légèrement écartés, genoux ouverts. Soulevez le bassin en poussant avec les jambes et en contractant abdominaux et fessiers sans creuser le dos. Inspirez pendant la montée, soufflez pendant la descente.

HYDRATATION ESSENTIELLE !

Boire de l'eau est indispensable pour la régénération de nos cellules et la circulation de la lymphe. Une mauvaise circulation engendre une accumulation des amas gras et l'apparition de la cellulite.



l'endurance. Choisissez de préférence les sports qui allient fermeté et douceur : le vélo, la natation, l'aquabiking, la marche rapide, la randonnée, l'aérobic et les exercices spécifiques pour renforcer vos fessiers. Et puis, oubliez un temps l'ascenseur pour monter les escaliers. Efficacité garantie !

2. Le palper-rouler manuel

On appelle « palper-rouler », une méthode de massage manuel destinée à séparer deux enveloppes de notre organisme qui sont souvent accolées : il s'agit de l'hypoderme et du fascia. Ainsi, l'hypoderme est la couche la plus profonde de notre peau : on y trouvera pour l'essentiel des cellules graisseuses. Le fascia, quant à lui, est la fine membrane transparente qui recouvre chacun de nos organes (on l'appelle aussi aponévrose). Ainsi, la technique du palper-rouler permet de traiter efficacement la cellulite.

Outre ce premier intérêt de taille, la technique du palper-rouler a beaucoup d'autres intérêts thérapeutiques. En effet, il permet une meilleure digestion : rien d'impressionnant à ce stade, et pourtant... Une mauvaise digestion est souvent une cause non négligeable de dégradation de nos cellules graisseuses, qui deviennent de plus en plus épaisses. Ce sont ces graisses qui sont responsables de douleurs, des maux de dos, de tendinites, et de bien d'autres maladies dégénératives.

Les cellules graisseuses ont pour rôle de transporter vers notre côlon tous les déchets, toxines, métaux lourds et autres molécules nuisibles à notre corps ou parfaitement inassimilables par notre organisme. C'est leur dégénérescence qui est la cause du ralentissement ou de l'arrêt de leur circulation dans notre organisme, et qui diminue donc notre capacité à nettoyer celui-ci. La méthode du palper-rouler apparaît alors comme un moyen efficace de lutter contre tous ces maux, à commencer par la cellulite disgracieuse.

3. Le drainage lymphatique

Le drainage lymphatique est un massage lent et doux destiné à relancer la circulation de la lymphe, un liquide incolore qui circule dans les vaisseaux lymphatiques et qui draine les toxines et les débris cellulaires. Elle est réalisée en cabinet privé, à l'hôpital ou en clinique par un kinésithérapeute, ou en centre de soins esthétiques par des esthéticiennes formées spéciale-



ment à cette technique. Concrètement, elle consiste à effectuer des pressions circulaires lentes et régulières sur la peau avec les doigts et la paume des mains sur l'ensemble du corps, en suivant le sens de la circulation lymphatique et en variant la pression.

SILK'N SILHOUETTE

Cet appareil innovant, à utiliser à domicile, réduit la cellulite, raffermi les contours du corps et améliore l'élasticité de la peau. Grâce à ce bijou de technologie, la structure de la peau est rééquilibrée, revitalisée, et retrouve sa fermeté. L'efficacité du *Silk'n Silhouette* est durable et traite en profondeur la peau d'orange.



Disponible chez Darty, Boulanger et La Redoute à 299 € vendu avec un tube de gel conducteur à 12,90 € <http://silksilhouette.eu/fr>

Pendant une heure, le kinésithérapeute masse doucement puis avec différentes pressions les points ciblés en vue d'améliorer la circulation de la lymphe. Le but est de rompre les amas graisseux pour obtenir un drainage. Cette méthode est reconnue pour son action réellement efficace (au bout de 10 séances) et son action apaisante. Après la séance, on ressent en général une sensation agréable de bien-être. Son but étant de débarrasser l'organisme des déchets et toxines présents dans les tissus, il n'est pas rare que l'on ait aussi des envies fréquentes d'uriner.

4. La thermocavitation

Cette technologie à base d'ultrasons de dernière génération est idéale pour traiter la cellulite notamment très incrustée et redessiner les contours de sa silhouette. Les ondes ultrasoniques à basse fréquence produisent des bulles microscopiques qui vont rompre les membranes des cellules graisseuses sans affecter les structures avoisinantes, en respectant l'intégrité du sang et du système lymphatique. La cavitation est un traitement qui peut éliminer la graisse au niveau cellulaire. Celle-ci est facilement éliminée par le système lymphatique et l'urine, d'où l'intérêt de toujours drainer après la séance (bottes de drainage ou *Cellu M6* ou *Starvac* ou drainage manuel).

La thermo cavitation est nécessaire dans les cas de lutte anticellulite et de soins anti-âge, dans un but de raffermissement de la peau et d'amincissement. Ses effets sont immédiats. Les résultats sont visibles dès la 1^{ère} séance. En fonction de la durée du traitement, on peut ainsi espérer perdre de quelques centimètres à plus de 10 cm en moyenne et avoir de jolis résultats en termes de lissage.

Nombreux sont aujourd'hui les instituts qui pratiquent la thermocavitation. Avant la 1^{ère} séance, le praticien effectuera une étude pour établir les besoins. En amont, le praticien prendra vos mensurations, des photos pour voir l'évolution au fil des rencontres et des séances et évaluera avec vous quels besoins pour quelles zones. A partir de là, il effectuera un devis estimatif vous permettant d'appréhender la durée globale



du traitement. Celui-ci dure en général dix semaines, à hauteur d'une séance par semaine. Dans la même séance une à deux zones seront traitées. Ces séances durent en général de 30 à 35 minutes.

5. L'endermologie



Elle consiste à reproduire les techniques du « palper-rouler » avec un appareil *Cellu M6* (laboratoires *LPG*) utilisé par les kinésithérapeutes et les esthéticiennes. Les deux rouleaux de l'appareil permettent d'enclencher un processus naturel d'élimination des surcharges grasses, tout en tonifiant et en raffermissant la peau. Il faut compter une quinzaine de séances de 35 minutes pour observer une réduction notable de la circonférence corporelle (entre 13 et 19 mm).

Validée par plus de 85 études scientifiques, l'endermologie est la science de stimulation cellulaire mise au point par *LPG*. Elle permet de réactiver en profondeur l'activité cellulaire endormie par une stimulation mécanique de la peau (mécano-stimulation) de manière indolore et non invasive. Les têtes de traitement équipées de *Roll* (rouleaux) ou de *Lift* (clapets) saisissent délicatement le tissu cutané et permettent ainsi de traiter de manière 100 % naturelle et parfaitement ciblée les différentes zones du corps et du visage selon le principe de mécano-stimulation.

A noter que chez un kiné ou dans un institut de beauté, on conseille un protocole d'au moins 10 séances suivies de *Cellu M6*, à raison de 1 à 2 séances par semaine pour commencer, puis un entretien d'une séance par semaine (compter de 30 à 60 euros la séance de 25 minutes, mais des forfaits plus avantageux existent pour un protocole de 10 séances).

6. Les ventouses

La mobilisation des fibres tissulaires avec des ventouses représente un des meilleurs traitements cutanés. Les ventouses reposent lors de leur déplacement sur la peau, un palper-rouler naturel indolore et respectueux des capillaires. Le phénomène de succion augmente la circulation locale, accélère les échanges et pénétration des principes actifs, et libère les substances emprisonnées dans les adipocytes favorisant ainsi la diminution de leur volume et la levée des compressions exercées sur les capillaires.

CELLUBLUE

CelluBlue® est une solution peu coûteuse pour toutes les femmes et tous les types de cellulite.

La ventouse *CelluBlue®* permet de reproduire chez vous le célèbre massage du palper-rouler, technique reconnue pour lutter efficacement contre la peau d'orange.

Disponible en France sur www.cellublue.com (18,90 €)



7. Les massages « pro » ou « maison »

Associés au sport, les massages sont tout aussi nécessaires et complémentaires par leurs bienfaits drainants et désinfiltrants. Après le sport ou une fois par jour, ils activent la circulation sanguine et favorisent les échanges veineux.

Vous trouverez en magasins, des petits appareils pour pratiquer chez vous les massages circulaires, plus connu sous le nom de « palper-rouler » (*Celless Vitesse de Philips*, *Slim Care de Calor*, *Infraform de Babyliss*, *Sculptural de Solac*...). Ces appareils agissent en trois temps, le palper soulève la peau, le massage aspire la peau et le rouler masse. Ces mouvements vont aider à évacuer les toxines, limiter la rétention d'eau et surtout « casser » les capitons de graisse.

CELLULIGNE MAGNETIC WAVE



Ce petit appareil révolutionnaire va agir directement sur les capitons en combinant les techniques les plus performantes du massage (effleurage, palper-rouler, pincer lever, pincer twist) et de la magnétothérapie (les aimants de 4000 gauss génèrent un flux magnétique pour activer la circulation sanguine). Pour moins de 25 €, vous aurez le plaisir de constater les premiers résultats en à peine 6 semaines. A tester de toute urgence !

Plus d'infos sur elastonic-beauty.fr

8. L'électro-stimulation

Pour celles qui sont réticentes à la pratique d'une activité sportive, il reste la solution des techniques avec machines dans les instituts ou chez les kinésithérapeutes. Pour se muscler sans efforts, l'électro-stimulation conviendra aux adeptes du farniente. C'est une méthode de musculation passive par l'intermédiaire d'un courant électrique. On place sur les zones à muscler des électrodes, et on ajuste la force des contractions musculaires à la demande.

La séance dure 25 minutes, mais assure une efficacité par rapport à une séance de gymnastique traditionnelle (50 à 70 euros la séance). De nombreux appareils d'électro-musculation existent également pour un entretien à domicile (Sport-Elec, Compex...).

SLIM SONIC

Taille, ventre, hanches, cuisses, bras, la ceinture *Slim Sonic* déstocke les graisses localement et élimine la cellulite. Une nouvelle solution minceur ciblée et intensive à utiliser sans effort à domicile, pour perdre quelques centimètres en volume.

Plus d'infos sur www.slim-sonic.com





9. La Mesolipolyse

La Mesolipolyse est une technique d'aminocissement médicalisée dont le principe réside dans l'alliance de deux techniques scientifiquement reconnues, la Mésothérapie et la Thérapie par Ondes de choc (AWT : Acoustic Wave Therapy) qui, associées, optimisent le traitement des surcharges graisseuses localisées et de la cellulite, et des problèmes de jambes lourdes. Associer ensemble la Mésothérapie et la Thérapie par Ondes de choc permet donc d'avoir de meilleurs résultats.



Une cure de Mesolipolyse comporte généralement 3 séances de Mésothérapie et 6 séances hebdomadaires d'ondes de choc. Lors de la première séance, le médecin pratique les 2 techniques, puis uniquement les ondes de choc et enfin, en milieu et en fin de cure, deux autres séances avec injections et ondes de choc.

Une séance complète de Mesolipolyse se déroule de la façon suivante : pour des raisons d'asepsie, le médecin débute par l'application des ondes de choc sur la zone à traiter à l'aide de la pièce à main, après interposition d'un gel neutre, sans appuyer en évitant les zones trop proches des os, qui pourraient être légèrement douloureuses. Lorsqu'un érythème homogène apparaît, il cesse le traitement par ondes de choc, puis il pratique les micro-injections de Mésothérapie dans la zone à traiter. La patiente peut alors se rhabiller. La séance est alors terminée. Attention, ce traitement revient cher et il ne convient donc pas à tous les budgets.

10. Form Sculpt Lipo

Form Sculpt Lipo s'implante sur le marché de l'amaigrissement en proposant une méthode naturelle, douce et indolore

pour réduire les amas graisseux et les capitons mais aussi pour raffermir la peau.

Cette machine dernière génération utilise une technologie diode laser LLLT (Low Level Laser Therapy) permettant d'obtenir en une seule séance des résultats visibles, aussi bien sur le corps que sur le visage. Il s'agit d'une nouvelle arme assez efficace contre la graisse et la cellulite (*Plus d'infos sur solution-minceur.form-sculpt.com*).



11. Cryolipolyse

La cryothérapie a évolué pour devenir un traitement médical permettant de diminuer les bourrelets graisseux localisés. La « cryolipolyse », car c'est ainsi qu'on l'appelle, combine une aspiration de la zone graisseuse à l'application d'un froid progressif sur la surface en contact avec la plaque de la pièce à main. Il y a création d'une inflammation localisée du tissu graisseux superficiel induite par le froid, sans atteinte des tissus environnants (peau, nerfs, vaisseaux).

Le refroidissement contrôlé entraîne une cristallisation des graisses stockées dans les cellules, qui éclatent une fois détruites. Des micronutriments et du drainage facilitent ensuite l'élimination naturelle des graisses ainsi libérées. Alliée à une mode de vie sain et une alimentation équilibrée, une première séance de cryothérapie suffit pour constater des résultats palpables



au niveau de la taille, ou des poignées d'amour au bout de 2 mois. Une deuxième séance peut alors se réaliser, après vérification de la perte d'épaisseur du bourrelet, pour doubler les résultats. En général, les résultats de cette cryothérapie seront visibles à partir de la 4^e semaine pour atteindre une perte de près de 30% du pli graisseux à 2 mois.

12. Lipoaspiration, liposuction, liposculpture...

Evidemment, il existe des méthodes plus radicales puisqu'elles sont chirurgicales ! La lipoaspiration ou liposuction, ou encore liposculpture, est une opération courante en matière de chirurgie esthétique.

Les chirurgiens capables de la mener à bien sont donc nombreux. La liposuction est une intervention généralement efficace, souvent de façon définitive, en particulier lorsqu'il s'agit de graisse profonde et localisée. Il arrive pourtant que la lipoaspiration soit faite chez des patients en surcharge pondérale et dont la graisse est située un peu partout sur le corps. Dans ce cas, l'opération est effectuée dans l'espoir que la patiente se sentant mieux dans son corps, fera ensuite le nécessaire pour se tenir à un amaigrissement véritable. Un pari sur l'avenir en quelque sorte, qui n'est pas gagné d'avance !



N'oubliez jamais qu'une action anti-cellulite réussie combine une alimentation équilibrée réduite en gras et en sucres, une bonne hydratation, des actions de drainage, une activité physique régulière et des massages ciblés, auxquels vous pouvez ajouter des crèmes anti-capitons. Vous l'aurez compris : il existe aujourd'hui plein d'appareils, de produits de soin et de solutions pour lutter contre la cellulite chez soi au quotidien. A chaque femme de tester et de choisir celles qui marcheront le mieux sur leur propre cellulite, car il n'existe aucune solution universelle, mais l'addition de soins ciblés. A vous de jouer ! ■ J.B.