

MINCE & ELANCÉE POUR L'ÉTÉ

TESTÉ PAR
LA RÉDACTION

Ventre, fesses, jambes... Nous avons toutes une zone que nous aimerions voir s'améliorer avant que n'arrivent les vacances. Quatre membres de l'équipe ont été massées, piquées, enduites ou stimulées pour essayer pour vous les dernières innovations minceur.

PAR SOPHIE ALBRECHT

01

— CELLULITE —

Votre peau est comme un matelas. Le collagène sert à la remplir et les fibres d'élastine à lui assurer une certaine fermeté. Lorsque les cellules graisseuses se développent, elles exercent une pression contre les fibres qui relient les différentes couches du derme. La peau est aspirée vers le bas, tandis que les cellules graisseuses gonflées entraînent un mouvement inverse. Conséquence: des trous se forment au niveau du derme. La rétention d'eau a tendance à accentuer davantage ce phénomène de peau d'orange. Puisqu'elle est causée par une combinaison de différents facteurs, la cellulite est l'un des problèmes les plus difficiles à traiter. Surtout si on se limite à une seule approche. La meilleure façon de s'y attaquer consiste à en même temps lutter contre la rétention d'eau, amincir les amas graisseux et assouplir les fibres cutanées.

SPORT ET RÉGIMES

Autant mettre les choses au clair tout de suite: aucun régime ou exercice de gym ne viendra à bout de la cellulite. Certains sports réputés pour leurs vertus «brûle-graisses» peuvent, à terme, améliorer la situation, mais pas faire fondre la graisse de manière durable. Et si vous vous affamez dans l'espoir d'obliger vos cellules graisseuses à aller puiser dans leurs réserves, vous devrez le faire sur le très long terme sous peine de voir tous vos efforts réduits à néant. Dès que vous les nourrirez à nouveau, elles réapparaîtront forcément. En cas de régime yo-yo, vous risquez même d'aggraver votre cellulite. Privilégier une alimentation riche en fibres et boire beaucoup d'eau auront toutefois un effet positif sur la cellulite. Les aliments transformés, le sel, le sucre et les graisses saturées sont, à l'inverse, à proscrire autant que possible.

MASSAGES

Lorsqu'il s'agit de booster la circulation lymphatique et d'assouplir les fibres cutanées, les massages, tant manuels ▶

qu'à l'aide d'une machine, ont fait leurs preuves. À ce niveau, l'endermologie est la méthode la plus connue. La machine aspire la peau et la fait rouler de manière à améliorer la circulation sanguine et lymphatique et, en conséquence, à évacuer les toxines. Dans un même temps, ce massage oblige les fibroblastes à augmenter la production de collagène et d'élastine et donc, à terme, à raffermir la peau. Si, après quelques traitements, les résultats sont visibles, il est nécessaire de faire régulièrement des séances d'entretien pour qu'ils perdurent.

SOINS

Le gommage présente différents avantages. Il permet de lisser la peau et de stimuler la circulation sanguine de manière à ce que les crèmes agissent mieux et plus en profondeur. Entièrement biodégradable, le scrub **Phytoactive** à base de graines de tagua (une variété de palmier) de **Nannic** (9,45 €/50 ml, nannic.be) a, en bonus, des propriétés antibactériennes. Le **Repagen Body Thermogel** (38,50 €/200 ml) de