

CELLULITE

LES MEILLEURES TECHNIQUES POUR S'EN DÉBARRASSER

DES CRÈMES QU'ON A ENVIE D'APPLIQUER CHAQUE JOUR, DES MASSAGES QUI NOUS RÉCONCILIENT AVEC NOTRE CORPS, DES APPAREILS QUI DÉLOGENT LES CAPITONS... **LE PROGRAMME MINCEUR QUE NOUS ALLONS SUIVRE POUR DE BON!** *Éliane Vauchelle*

► NOS CONSULTANTS



Dr PHILIPPE
BLANCHEMAISON
médecin vasculaire



Pr MAX LAFONTAN
directeur de recherches
émérite à l'Inserm, spécialiste
des maladies métaboliques
et cardiovasculaires



JOCELYNE ROLLAND
kinésithérapeute,
créatrice du Centre de
rééducation de la beauté

Déstocker les graisses, désinfiltrer, raffermir... Les promesses sont précises et chaque année, nous retenons l'aventure. Quitte à déclarer que les crèmes, nous n'y croyons guère... Mais que, bien sûr, nous voulons des résultats rapides.

Dans ce méli-mélo d'efforts réels, de comportements contradictoires et de déceptions, il y a pourtant des certitudes encourageantes. L'aventure est jouable si on la joue à fond. Avec rigueur et avec plaisir!

OUI les crèmes, ça marche!

À condition de les appliquer vraiment et avec le bon protocole. « *La crème, c'est une solution à prendre au sérieux dans le cas d'un problème chronique comme la cellulite. Car elle traite au quotidien, contrairement à nous médecins* », précise le Dr Philippe Blanchemaizon, médecin vasculaire. C'est son avantage sur les autres méthodes qui demandent prises de rendez-vous et budget conséquent au long cours.

OUI les massages manuels ou avec des appareils, c'est efficace!

À condition de maintenir leurs effets par des séances régulières d'entretien.

OUI mobiliser ses adipocytes, c'est bien

À condition de bouger pour brûler les lipides libérés! Les différentes méthodes peuvent faire perdre quelques grammes de graisse à chaque séance. Mais la seule façon de brûler les graisses déstockées, c'est de faire bouger ses muscles.

Et on n'oublie pas que la cellulite, c'est chronique!

Ses causes hormonales et génétiques expliquent qu'elle revienne, même si on arrive à l'atténuer. Soyons logiques et acceptons de nous en occuper en continu. Cela peut même devenir un moment agréable où l'on prend soin de soi chaque jour.

COACHING

CHEZ LE KINÉ
ET L'ESTHÉTICIENNE

EN ATTENDANT D'AVOIR SON MASSEUR À DOMICILE, ON SE CONFIE AUX MAINS ET AU SAVOIR-FAIRE DES EXPERTS.

Leur suivi, leur soutien sont des précieux facteurs de réussite. Bien spécifique et pratiqué par les kinésithérapeutes, le drainage lymphatique manuel est validé dans le traitement médical du lymphœdème et de la rétention d'eau. Par extension, il a fait ses preuves sur la cellulite aqueuse. Mais ses massages lents et doux n'ont aucune efficacité sur le gras.

Des massages manuels pour faire le plein de bien-être

La main qui masse sait détendre les tissus indurés, engorgés, et le rôle bienfaiteur d'un massage, parce qu'il libère des endorphines, est prouvé. Un bien-être souvent très utile quand les efforts à fournir sont trop durs. Un bon massage nous réconcilie toujours un peu avec nous-même. Une observation dont témoigne Laurence Reille, directrice du Spa Terranostra, à Pau, qui obtient les meilleurs résultats dans le cadre d'une cure courte d'une semaine à raison d'un massage par jour de 30 minutes (palper rouler, drainage) : « Les effets les plus rapides se voient sur la cellulite aqueuse, mais dans tous les cas, je conseille de suivre en parallèle une cure de phytothérapie pour nettoyer les émonctoires (foie, vésicule biliaire). Ils doivent fonctionner à leur maximum pour traiter les toxines que le massage libère. »



Plus un tissu est détendu, mieux les échanges se font et mieux les actifs des crèmes seront acceptés et assimilés.

Des formules de cures sur mesure

Tenir compte de votre profil cellulite, de votre motivation et de votre budget, c'est l'atout des nouvelles formules de cure TechniSpa Mary Cohr et Guinot (3 000 instituts).

« Avec ses trois fonctions (double palper rouler, diffusion de chaleur douce et ionisation pour amplifier l'action hydratante et minceur du gel-sérum), la nouvelle machine permet à l'esthéticienne de s'adapter à la qualité de la peau de la cliente (si la peau est molle, si elle manque d'élasticité...). En réglant, entre autres, la puissance d'aspiration du pli cutané du palper rouler. Les résultats les plus rapides se voient sur la femme mince qui n'a pas de kilo à perdre mais qui veut lisser sa peau et ses capitons, et dégonfler un peu », explique Marie-Noëlle Bort, responsable formation Guinot et Mary Cohr. À tester pour mieux rentrer dans sa robe avant une cérémonie : la cure Minceur Rapide d'une semaine avec trois soins.

→ Soin Minceur Anticellulite Mary Cohr 45 minutes, 60 € ou 55 € environ en forfait. www.marycohr.com

L'APPAREIL STAR

Le Cellu M6 pour des soins ciblés

Chez les kinés, dans les spas et les instituts, c'est l'un des appareils les plus validés avec ses 32 études sur l'assouplissement de la fibrose, l'amincissement et le drainage. Le plus technique avec ses nombreux programmes (palper rouler, lissage, fermeté) et sa nouvelle tête pivotante plus maniable.

"J'ai de la cellulite !" Oui mais laquelle ? Et s'agit-il bien de cellulite ? Parfois, cela ressemble à de la cellulite, mais il peut s'agir d'une peau plissée avec perte de fermeté. Cela arrive souvent après 45 ans. Un mauvais diagnostic vous ferait perdre votre temps et votre argent. Forte de sa longue expérience, Jocelyne Rolland, kinésithérapeute, nous aide à y voir plus clair avec les trois cas les plus fréquents de cellulite.

Cas n° 1

La cellulite fibreuse avec peau d'orange

C'est la vraie cellulite qui concerne la majorité des femmes. Y compris chez les jeunes femmes minces. La peau est dure et remplie de petites dépressions ou capitons, qui sont la partie visible en surface du gonflement des cellules



CELLULITE OU MANQUE DE FERMETÉ ?

graisseuses et de la dégradation des fibres du derme. Ces cloisons fibreuses durcissent sous l'influence du vieillissement naturel du tissu, mais aussi sous celle d'une alimentation trop sucrée. Le sucre rigidifie les fibres d'élastine et de collagène (glycation) avec déformation de la surface de la peau. « Une cellulite en nette aggravation chez les jeunes qui mangent beaucoup plus sucré (et consomment plus d'alcool) », observe Jocelyne Rolland.

Les solutions : rééquilibrage de l'alimentation + programme Cellu-Lissant. Pour assouplir les fibres et décroiser les capitons, le principal besoin de ce type de cellulite.

Déstocker les petits amas graisseux et resculpter le tissu conjonctif.

Cas n° 2

La banane sous-fessière

Cette disgrâce très localisée est due à la position assise prolongée qui écrase la graisse. Le tissu est comprimé en permanence et les échanges se font mal. Résultat : les fesses deviennent "carrées" et elles manquent de galbe.

Les solutions : correction de la posture + gym + programme Cellu-Déstockant. Il faut commencer par déstocker ces petits amas graisseux, puis on resculpte le tissu conjonctif. « Car ce tissu qui est une sorte de gel se modèle comme de la pâte à modeler. C'est sur ce cas de cellulite très localisée que l'on obtient les meilleurs résultats. Dans ma consultation, je montre comment mieux s'asseoir : sur les ischions, en hissant le dos, le pubis légèrement basculé vers l'avant, de façon à moins écraser cette zone. Et j'indique également les exercices de gym qui musclent les fessiers », poursuit Jocelyne Rolland.

Cas n° 3

La cellulite aqueuse

L'eau s'infiltré partout dans le derme et entre les adipocytes au sein de l'hypoderme. L'origine est en partie hormonale, lymphatique ou veineuse.

Les solutions : vélo dans l'eau + natation ou gym aquatique + programme Cellu-Drainant + crèmes drainantes + cure de veinotoniques. C'est la cellulite qui répond le mieux aux drainages manuels et mécaniques et au vélo dans l'eau. Avec un entretien régulier. •

→ Cellu M6 LPG, 60 € la séance de 35 minutes, 30 € les 15 minutes www.lpgsystems.fr

Chez le médecin : froid ou laser ?

La réponse du Dr Philippe Blanchemaison

Parmi les méthodes validées pratiquées par les médecins esthétiques, la cryolipolyse (application de plaques froides) a montré des résultats sur la graisse superficielle et les bourrelets. Elle nécessite un praticien compétent. La radiofréquence a reçu une validation sur le relâchement cutané, mais non sur la graisse. Validé pour agir sur le gras, le laser LLLT, ou Low level laser therapy, peut retirer 12 à 20 g de graisse à chaque séance. À ne pas confondre avec le lipolaser, une technique invasive comme la liposuction pratiquée uniquement par des chirurgiens.



La nouvelle tête du Cellu M6.