



beauté  
esthétique

# Cellulite on dégomme !





## beauté esthétique

### L'exfoliation naturelle anticellulite, ou les vertus du brossage

Le brossage à sec est une technique 100 % naturelle qui consiste à se brosser le corps, à sec, avec une brosse en poils naturels. Il permet de ramener la lymphe stagnante vers les ganglions lymphatiques, pour éliminer les toxines. En pratique, on se frotte chaque matin l'ensemble du corps.

### Restons toniques !

« La technique de Cristal Skin (Deleo) est basée sur l'émission d'ondes électromagnétiques à très haute fréquence (THF), explique le docteur Nadine Pomarède, dermatologue. Appliquées sur la peau, ces THF vont créer un échauffement dans le tissu sous-cutané aux alentours de 65°C. Cette chaleur va entraîner une rétraction des fibres de collagène existantes, ainsi qu'une production de nouveau collagène qui va améliorer la fermeté et la tonicité de la peau, poursuit notre spécialiste. La chaleur émise va également provoquer une stimulation de la microcirculation locale, favorisant les échanges nutritifs des cellules cutanées, avec une peau lissée et remise en tension. Cette

technologie issue de la recherche médicale est efficace, sécurisée et s'adresse à tous les types de cellulite, mais tout spécialement l'adipeuse », conclut le docteur Pomarède.

• **Le protocole :** 5 à 6 séances de 20 à 30 minutes espacées de 1 à 3 semaines selon l'état de la peau.

• **Le prix :** à partir de 180 € la séance selon la zone à traiter.

#### • Notre avis

Il faut avoir de la patience avant d'obtenir un résultat optimal. Il est cependant encourageant de voir des effets positifs dès la première séance et une amélioration continue tout au long du traitement et même plusieurs mois après. Prévoir une séance d'entretien 1 à 2 fois par an.

### Alliner et raffermir

Chez Deka, on a opté pour une technologie novatrice, les micro-ondes Coolwaves. La pièce à main manipulée par un opérateur agit en profondeur pour réduire les amas graisseux localisés par effet thermique tout en exerçant une action défibrosante et raffermissante. « Cet outil de bodyshaping agit donc sur la fonte des graisses, mais lisse également la cellulite tout en luttant contre le relâchement cutané, explique le docteur Quentin Magis, dermatologue spécialisé en esthétique à Lyon. La triple action des micro-ondes est particulièrement efficace lorsque la cellulite diffuse s'accompagne d'un manque de fermeté. Idéal pour redraper les tissus après une grossesse sur les cuisses et le ventre ou chez les femmes plus matures », précise notre spécialiste.

• **Le protocole :** 4 séances espacées de 3 ou 4 semaines minimum.

• **Le prix :** 100 € la zone de 15 x 15 cm.

#### • Notre avis

Comme toutes les techniques qui ciblent la graisse une bonne hygiène alimentaire et un minimum d'activité physique sont nécessaires pour que la cellulite ne réapparaisse pas. Les résultats visibles parfois dès la première séance sont dans ce sens très motivants.

## PEUT-ON PRÉVENIR LA CELLULITE ?

– La cellulite adipeuse, généralement liée à un surpoids, peut s'éviter en se délestant de ses kilos superflus avec une alimentation équilibrée, riche en légumes, en fruits, et pauvre en sucres transformés et en blé.

– La cellulite aqueuse, due à une mauvaise circulation veineuse et lymphatique, peut s'estomper en pratiquant un sport adapté qui agit sur le retour veineux, comme la natation, le vélo, le yoga et les Pilates.

– La cellulite fibreuse est difficile à éradiquer. Elle serait liée à l'excès de sucre, qui durcit les fibres de collagène. En se rétractant, ces fibres provoquent l'aspect capitoné de la peau en surface, un peu à la manière des célèbres fauteuils britanniques, d'où l'expression « effet Chesterfield » pour qualifier la cellulite.

### Le modelage mécanique

Grand classique de la lutte anti-capitons, le Cellu M6 est proposé par le groupe LPG, qui améliore d'année en année son protocole. Cette année, c'est une alliance de crèmes à appliquer en parallèle à vos séances d'endermologie, ainsi que des compléments alimentaires. Le Cellu M6 va mobiliser l'ensemble du corps, relancer la circulation, tonifier à nouveau la peau et lisser les capitons. Comme pour les autres techniques, il faut de nombreuses séances et une bonne hygiène de vie.

• **Le protocole :** on démarre avec des séances rapprochées, deux par semaine dans l'idéal. Au bout de deux mois, on constate des résultats et on peut passer à une séance par semaine, puis une par mois en entretien.

• **Le prix :** entre 50 et 80 € la séance.

#### • Notre avis

Une séance de Cellu M6, c'est comme une séance de gym pour la peau ! On choisit de préférence un kinésithérapeute formé sérieusement, qui saura traiter l'ensemble du corps, et soulager en parallèle les douleurs éventuelles (liste des praticiens sur [lpgmedical.com](http://lpgmedical.com)).

### Ma cure anti-capitons

Ce genre de démarche s'accompagne généralement d'une prise en charge globale, nutritionnelle et pourquoi pas, cosmétique pour améliorer la texture de la peau. On se remet au sport, avec des activités qui agissent sur le retour veineux, comme la nage ou le Pilates. On peut accélérer son métabolisme de base et le renforcement musculaire en pratiquant des séances de Miha Bodytec – un entraînement par stimulation électro-musculaire de 20 minutes par séance (abonnement chez Bodyhit). Enfin, on prend en compte les modifications hormonales, qui sont de véritables machines à cellulite. Ce qui sous-entend qu'elle est pratiquement inévitable, donc à surveiller et à traiter tout au long de la vie. ■