

SANTÉ Silhouette

10 soins anti cellulite au Top !

Pour s'affiner 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.

Bras

Poignées d'amour

Culotte de cheval

1

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 aponevrose). Ainsi, la technique du palper-rouler permet de traiter efficacement la cellulite.



2

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. 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. 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.





3 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 ultrasons 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 élimine 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). Le traitement 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 une demi-heure ou 35 minutes.

faut compter une quinzaine de séances de 35 minutes pour observer une réduction notable de la circonférence corporelle (entre 1,30 et 1,90 cm). A noter que chez un kiné ou dans un institut de beauté, on conseille un protocole d'au moins 10 séances suivies, à raison de 1 à 2 séances par semaine pour commencer, puis un entretien d'une séance par semaine.

5 LES VENTOUSES

La mobilisation des fibres tissulaires avec des ventouses représente un des meilleurs traitements cutanés. Les ventouses reproduisent 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.

4 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 graisseuses, tout en tonifiant et en raffermissant la peau. Il

Santé revue **Seniors** 47

SANTÉ Silhouette



6 L'ÉLECTRO-STIMULATION

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...*).



7 LA MÉSOLIPOLYSE

La Mésolipolyse est une technique d'amincissement 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 grasses 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 Mésolipolyse comporte généralement 3 séances de Mésothérapie et 6 séances hebdomadaires d'ondes de choc.



8 LE FORM SCULPT LIPO

Form Sculpt Lipo s'implante sur le marché de l'amincissement en proposant une méthode naturelle, douce et indolore pour réduire les amas gras 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 plusieurs séances 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.co).



9 LA CRYOLIPOLYSE

La cryothérapie a évolué pour devenir un traitement médical permettant de diminuer les bourrelets gras localisés. La « cryolipolyse », car c'est ainsi qu'on l'appelle, combine une



aspiration de la zone grasseuse 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 grasseux 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 détruite. En général, les résultats de cette cryothérapie seront visibles à partir de la 4^{ème} semaine pour atteindre une perte de près de 30% du pli grasseux à 2 mois.



10 L'ÉLECTROLIPOLYSE

L'électrolipolyse utilise du courant électrique de faible intensité pour débarrasser la peau des amas grasseux qui y sont stockés. La technique n'est pas douloureuse malgré le recours au courant électrique. Seul un médecin peut pratiquer l'électrolipolyse. Une séance débute toujours par l'application d'une crème anesthésique afin de ne pas souffrir. Le courant électrique passe par de fines aiguilles que le médecin introduit sous la peau, au niveau de l'hypoderme, pour cibler les régions où la cellulite s'est installée. Du courant électrique est ensuite envoyé pendant près de 1 heure par les aiguilles.

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 au quotidien. A chacune 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. ■ E.d.B.

INFOS +

✓ Sous-vêtements actifs

Les microcapsules brûlent et destockent les graisses et la fibre textile a un effet drainant permanent (Duo minceur biocéramique de *Lytess Dermotextile*, 39,90 € le corsaire noir, en pharmacies et parapharmacies).



✓ Crème amincissante

Amincissant drainant jambes de *Somatoline Cosmetic*, 31,90 € le tube de 200 ml, en pharmacies et parapharmacies.



✓ 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 (299 € vendu avec un tube de gel conducteur à 12,90 € <http://silksilhouette.eu/fr>).

✓ Vive le Waterbike !

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 (N° lectrices : 0800 330 380 ou www.waterbike.fr).



✓ CelluBlue

La ventouse *CelluBlue*® permet de reproduire chez vous le célèbre massage du palper-rouler, pour lutter efficacement contre la peau d'orange (sur www.cellublue.com, 18,90 €)



✓ Slim Sonic

Cette ceinture déstocke les graisses localement et élimine la cellulite (www.slim-sonic.com).



✓ Celluligne Magnetic Wave

Ce petit appareil révolutionnaire va agir directement sur les capitons (25 € sur elastonic-beauty.fr).

