



ELLE BEAUTÉ

# MASSAGE

DRAINAGES ET MODELAGES PEUVENT-ILS RÉELLEMENT CONTRIBUER  
À AFFINER NOS SILHOUETTES ET RÉGLER CERTAINS SOUCIS DU QUOTIDIEN ?  
ALLONGEZ-VOUS, ON VOUS EXPLIQUE TOUT.

PAR MARIE MUNOZ

LEO BENTON / GARDIA / THOMAS ARCHER / PHOTOGRAPHIC





ELLE BEAUTÉ

# GES SUR MESURE.

**RENATA FRANÇA ET SA METHODE DE DRAINAGE BRÉSILIEN FONT FUREUR SUR INSTAGRAM.** Les résultats sont très visibles tout de suite après le soin, mais ils ne tiennent que quelques heures si on ne persiste pas. Dans le domaine de la minceur, nous sommes nombreuses à avoir opté, les yeux fermés, pour un forfait de soins sans avoir obtenu les résultats escomptés. Car la méthode choisie, pour être efficace, doit s'adapter à notre problématique personnelle et peut se révéler totalement instructive si elle n'est pas assez bien ciblée. Identifiez votre tracass, on vous oriente vers la solution. ● ● ●

24 DÉCEMBRE 2021

197





ELLE BEAUTÉ

## ● QUE PENSER DU MASSAGE VIA UNE MACHINE?

Avec plus d'une centaine d'études scientifiques à son actif, la technologie médicale du **Cellu M6** a toute sa place au chapitre minceur. Pour rappel, cette machine est équipée d'un petit rouleau à clapet motorisé qui masse la peau en stimulant le système veineux et lymphatique. D'ailleurs, elle est également dotée de capteurs qui s'adaptent au type de peau. Dès les premières sessions, les veines se désengorgent. Comme tout traitement qui s'attaque aux dysfonctionnements du tissu conjonctif, on démarre avec au moins 2 séances par semaine pendant un bon mois. À long terme, on obtient un effet galbané. Les peaux les plus fatiguées ou congestionnées vont retrouver plus de tonicité, à condition de faire son traitement chez un kinésithérapeute. De quoi traiter les troubles circulatoires, les fibroses mais aussi les brûlures et les cicatrices, sans douleur ni effets secondaires. **Cellu M6 Alliance (PG)**, De 50 à 80 € la séance (adresses sur [pgmedical.com/fr](http://pgmedical.com/fr)).

toutes les activités pratiquées dans l'eau, dont l'aquabiking ou le longe-côte.

**L'ERREUR À NE PAS FAIRE.** « Si on pratique un palper-rouler sur une cellulite aqueuse, non seulement on n'a pas de résultat, mais en plus on déchire les parois des microvaisseaux, qui sont visibles lorsqu'on repart avec des petits bleus, prévient Anne Cali. À moyen terme, entre 6 mois et 1 an, on risque de voir apparaître une recrudescence de cellulite. »

## JE SUIS STRESSÉE

Sous l'effet du stress, on peut facilement prendre un tour de taille à cause d'une hormone produite en excès : le cortisol. Elle modifie le stockage du sucre, réduit la masse musculaire et fait également baisser le taux de leptine, cette hormone qui régule la faim. **LE MASSAGE ADAPTÉ.** Le Balnoïa, qui est au carrefour de deux cultures : indienne avec la médecine ayurvédique, et chinoise avec la médecine énergétique. Le praticien travaille en profondeur avec des mouvements lents et relaxants qui assouplissent les muscles situés en majorité sur le haut du corps : menton, épaules et ventre. Ici, le toucher induit une réelle action sur le stress, grâce aux capteurs de la peau connectés au système nerveux. S'ensuivent des étirements et de l'occlusion sur les méridiens pour relâcher l'esprit. **50 mn, 89 €. [momaboli-spa.com](http://momaboli-spa.com)**

**EN COMPLÉMENT.** On peut s'aider au quotidien avec des petits tips comme l'élisir floral bio Lâcher Prise. Cette composition est préparée à partir de fleurs sélectionnées pour leurs bienfaits et leur grande synergie d'action. Prendre 4 gouttes ou 2 pulvérisations par voie orale, quatre fois par jour ([devo-lesemotions.com](http://devo-lesemotions.com)). **L'ERREUR À NE PAS FAIRE.** Penser que le massage va tout résoudre. Les effets du stress sur la silhouette proviennent aussi du manque de sommeil et d'une alimentation chaotique. ●

● ● ● **LE MASSAGE ADAPTÉ.** Un drainage lymphatique, qui vise à évacuer les toxines du corps. La version classique est très douce, mais aujourd'hui ce soin intègre des mouvements plus toniques : « Notamment lorsque les cellules adipeuses se sont accumulées dans certaines régions corporelles, ce qui concerne 80 % des patientes », explique Anne Cali, kinésithérapeute et conceptrice du GAD, une nouvelle technique qui peut traiter rétention et cellulite profonde. La circulation de la lymphe est réactivée grâce à de petites pressions, des mouvements circulaires et des mouvements de pompage sur les ganglions qui filtrent ce liquide. « Puis avec la paume de la main, je vais plus profondément, sans douleur, en créant un mouvement de ventouse », précise Anne Cali. Le protocole prévoit entre 7 et 15 séances, à raison de 2 ou 3 par semaine, puis 1 ou 2 séances d'entretien par mois. Bonne nouvelle, la praticienne a formé dans une dizaine de villes en France des masseuses qui seront opérationnelles à partir de mois prochain. **45 mn, à partir de 125 €. [annecali.com](http://annecali.com)**

**EN COMPLÉMENT.** Toujours et encore, on prend soin de mastiquer lors des repas : « 10 à 15 fois par bouchée, stipule la D<sup>re</sup> Cussédik, Simon, on risque d'augmenter la rétention d'eau et les céphalées. » On mise également sur des activités qui facilitent le retour veineux, comme le yoga, le Pilates, l'aquadrainage avec