



BEAUTÉ cellulite

ON DIT NON AUX CAPITONS!

10 conseils pour atténuer la cellulite

La cellulite touche presque toutes les femmes. Mais ce n'est pas une raison pour la laisser prendre le dessus sur nos hanches et nos cuisses! Pour la faire diminuer voire, dans le meilleur des cas, disparaître, voici les conseils avertis de trois professionnels.

KARINE SILBERFELD

On identifie son type de cellulite

« **La cellulite aqueuse** est facile à reconnaître car elle est molle et souple. Elle peut s'accompagner de gonflements des mollets et des chevilles et de rétention d'eau, explique Nathalie, de l'atelier du Palper-Rouler. Elle est plus ou moins présente en fonction du

moment du cycle hormonal.

La cellulite adipeuse est due à un excès de graisses sur la partie basse du corps, avec un manque de fermeté de la peau.

La cellulite fibreuse, installée depuis longtemps, est plus dure au toucher et peut être doulou-

reuse quand on la pince. Difficile à déloger, elle s'accompagne également d'un relâchement cutané. » Elle se situe le plus souvent sur l'intérieur des bras et des genoux, les cuisses et les fesses. La cellulite peut aussi être mixte, différente selon les zones du corps.



2 On choisit un soin qui nous plaît

Cela paraît évident... Pourtant, nombre de femmes arrêtent d'utiliser leur produit anticellulite parce qu'il ne correspond pas à leurs attentes! La texture n'est pas adaptée, ou l'odeur ne plaît pas, ou encore le soin ne pénètre pas assez vite pour pouvoir s'habiller tout de suite après... Les marques de cosméto ont fait d'énormes efforts dans la formulation et le plaisir d'utilisation de ces produits. À nous donc de penser, avant d'en acheter un, à ce qu'on en attend! Si on veut qu'il pénètre vite, on prend un gel crème. Si on préfère masser plus longuement, l'huile est idéale. Si on a la peau sèche, on choisit plutôt une version crème ou lait, plus riche en actifs hydratants. Si on prend sa douche le soir, on opte pour un soin « nocturne », etc.

3 On masse les zones concernées

C'est le geste essentiel pour stimuler sa peau et améliorer l'efficacité du soin. Il active aussi le drainage. On peut appliquer le soin par simples effleurages si on ne sait pas trop comment s'y prendre, c'est toujours mieux que rien et cela stimule les récepteurs cutanés. En allant toujours de bas en haut.

Dans l'idéal, on essaie de reproduire un geste de palper-rouler : en formant un pli de peau entre ses deux mains, on le fait rouler pour décoller les amas graisseux. Cela raffermi la peau et améliore la microcirculation locale. Autre solution, se munir d'un outil de massage (voir ci-dessous).

4 On utilise un outil de massage anticapitons

C'est un « plus » pour masser sa peau. Que ce soit avec une ventouse ou une tête de massage qui reproduit le palper-rouler. On l'utilise une fois par jour sur toutes les zones où se développent les capitons. À raison de trois minutes par zone, le matin ou le soir, et toujours avec de l'huile ou un produit minceur adapté, sur une peau saine. La peau d'orange est particulièrement visible sur les jambes, des genoux aux hanches, mais aussi sur les fesses et le ventre. Si la peau est sensible, on y va progressivement et doucement. Si l'on a des problèmes de circulation (varices...), mieux vaut demander un avis médical. On procède toujours du bas vers le haut (sens de la circulation) et en adaptant la pression, ça ne doit pas être douloureux.

Slim Massage, Elancyl; Ventouse Bye Bye Cellulite Cup, Les Secrets d'Eglantine, aux Galeries Lafayette.

5 On rééquilibre son assiette

« Il faut veiller à avoir un bon équilibre alimentaire », explique Valérie Espinasse, micronutritionniste. Notamment, à consommer assez de protéines animales (viandes blanches, poisson, œuf) ou végétales (tofu, légumineuses), qui sont

recommandées à chaque repas. Réduire éventuellement sa consommation de féculents si on en mange un peu trop. Et ne pas abuser des légumes crus, qui contiennent de l'eau et des sels minéraux et peuvent donc favoriser la rétention.

6 On bouge davantage

Et dans l'eau de préférence ! « Les sports comme l'aquabike, l'aquagym et bien sûr la natation, sont particulièrement recommandés pour diminuer la cellulite », explique Joffrey, coach à l'Entrepôt Bastille. Car lorsqu'on est immergée, l'eau exerce une pression naturelle sur le corps, notamment sur les jambes, ce qui draine le système lymphatique et accélère la circulation sanguine et lymphatique. Ce type

d'activités ne crée pas de choc ostéo-articulaire, il y a donc peu de risque de blessure. Et elles sont accessibles à tout âge, y compris aux personnes qui n'ont pas fait de sport depuis longtemps ! Les bienfaits sont nombreux pour l'organisme et la peau, à condition de faire au moins deux séances par semaine. Au bout de quatre à six semaines, on commence déjà à voir les résultats...

7 On boit de l'eau ou du thé

On choisit une eau plate en bouteille, ou celle du robinet plutôt qu'une eau gazeuse riche en sel. Pour lui donner du goût, on fait infuser dedans des rondelles de citron bio, des feuilles de menthe... On évite

les sodas, même sans sucres, et les jus de fruits trop sucrés. On peut en revanche boire du thé, une boisson drainante. En sachant que le thé vert est recommandé pour ses propriétés diurétiques et antioxydantes.

8 On gomme les zones sensibles

Une ou deux fois par semaine, on fait un gommage pour activer la microcirculation de la peau, la débarrasser des cellules mortes et améliorer la pénétration du soin minceur appliqué dans la foulée. On peut bien sûr utiliser un gommage anti-peau d'orange (Mary Cohr, Dr Renaud) : Il contient des actifs comme l'extrait de lierre

de pamplemousse et la caféine, qui facilitent le déstockage... Mais un loofah ou un gant kessa (comme au hammam), fait également très bien l'affaire, avec une noisette de gel douche ou, encore mieux, un peu d'huile. Il suffit de gommer en effectuant de petits cercles sur la peau, des chevilles aux hanches et au ventre. Et sans oublier l'intérieur des bras...

Les nouveautés

Les gels

1 NATURE
Une formule à 95 % d'ingrédients d'origine naturelle, pour ce soin qui contient un complexe amincissant (caféine, poivre rose et grenade), un extrait de menthe poivrée, de l'escine pour le côté drainant et de l'huile d'argan à la fois nourrissante et tonifiante.
Gel amincissant Natural, Somatoline, 35,90 € les 250 ml.

2 AUX HUILES ESSENTIELLES
Huit huiles essentielles (romarin, camphre, lavandin, genévrier, cèdre, citron...) pour déloger les graisses localisées et relancer la microcirculation... Ce gel bio favorise l'élimination de la cellulite et lutte contre sa réapparition.
Gel anti-cellulite Aromaslim, Pranarôm, 29,50 € les 200 ml.

3 SOIN MARIN
Très concentré en eau de mer, ce soin bio stimule fortement le drainage et atténue la peau d'orange en limitant la rétention d'eau. La salicorne et l'extrait d'algue brune favorisent la fermeté et l'élasticité de la peau.
Gelée Fermeté, Guérande, 25,90 € les 185 ml.



Les huiles

4 BIPHASÉE
Deux phases, l'une aqueuse, l'autre huileuse, à mélanger en agitant ce soin minceur qui conjugue de la caféine antigras, de l'extrait de lierre à l'action drainante et de l'huile de cameline qui atténue les vergetures.
Huile minceur Slim Design, Elancyl, 19 € les 150 ml.

5 FRUITÉE
Cette huile sèche anti-peau d'orange au parfum fruité contient de l'huile de noyau d'abricot nourrissante, des extraits d'anis étoilé et de thé vert pour agir sur les capitons.
Huile anti-cellulite Sublimante, Le Petit Marseillais, 10,50 € les 150 ml.

6 AUX BAIES ROSES
Un cocktail d'huiles : baie rose qui facilite le déstockage au sein des adipocytes, poivre noir qui stimule la microcirculation, rosier muscat qui revitalise et assouplit la peau, baie d'argousier adoucissant.
Huile fermeté suractivée L'Or rose, Melvita, 29,50 € les 100 ml.

