

# GAELE

4,20 € | N° 345 | JUILLET 2017



GAELE GUEST  
**THOMAS  
GUNZIG**  
TRANSFORMER  
SA VIE

**BELGIQUE**

SOS  
CELLULITE  
**CIBLEZ  
L'APPROCHE**

QUOI DE NEUF  
CET ÉTÉ?

**LES MULES FOLLES, LE PARFUM SALÉ,  
LE ROUGE À LÈVRES TAMPONNÉ...**

# REUSSIR SES VACANCES

LES PROMESSES DE L'INTELLIGENCE COLLECTIVE

**BENJAMIN  
BIOLAY**

UN PÈRE, UN FRÈRE,  
UN AMI

RECEVOIR  
COOL

RECETTES POUR  
PIQUE-NIQUE CHIC



0 0 7 1 7

# Destination FERMETÉ

SOS CELLULITE

Si la tendance est aux bikinis taille haute et aux modèles *shaper*, la peau d'orange est un problème qui ne se résout pas à coup de maillots gainants. À quelques jours du début des vacances, ces astuces anticellulite arrivent à point nommé.

PAR SOPHIE ALBRECHT. PHOTO: ZEB DAEMEN.

L

La cellulite touche toutes les femmes, y compris les plus minces. Neuf femmes sur dix en souffrent. Les hommes, eux, sont épargnés. Explications de **Thomas Maselis, dermatologue**: «Chez les hommes, la graisse agit comme un amortisseur. Chez les femmes, c'est plutôt une réserve de survie. Les cellules graisseuses sont stockées entre les cloisons fibreuses. Lorsqu'on grossit, ces cellules grandissent et sortent des tissus. C'est ce qui provoque le phénomène "peau d'orange". Il se manifeste surtout au niveau des cuisses, des hanches et des fesses et, dans certains cas, des genoux et des bras.» Les causes sont majoritairement génétiques et hormonales. Une circulation sanguine défaillante, une peau fine qui manque de fermeté et un système fibreux trop rigide peuvent entraîner l'apparition de cellulite. Chaque cas est différent. Tout comme les manières de la traiter. Selon votre situation, vous pouvez choisir de cibler votre approche, pour un résultat optimal sur la zone concernée. Réduire les cellules graisseuses. Booster votre circulation. Raffermer votre masse

musculaire et votre peau. Assouplir le tissu fibreux. Différentes méthodes sont donc envisageables, le mieux étant d'en combiner plusieurs.

### MANGER SAIN, BOUGER, MASSER

Bien manger, boire en suffisance et **bouger un minimum**. Ces fondamentaux constituent les bases d'une vie saine, mais c'est surtout le troisième point qui va faire la différence si vous voulez **brûler du gras** et **booster votre circulation sanguine**. Attention, toutefois: certains coachs sportifs constatent que la course à pied et le vélo ne sont pas des solutions miracle contre la cellulite. Le **cardio** est idéal pour perdre du poids, mais pas pour combattre la peau d'orange. Si vous voulez raffermir vos cuisses ou votre ventre, il est essentiel de miser sur des **exercices de musculation**. Un coach sportif pourra vous élaborer un programme perso centré sur la course à pied, le vélo, la rando et d'autres sports d'endurance – des exercices spécial capitons, dont des squats, par exemple. «Si vous pratiquez ces mouvements régulièrement, vous allez augmenter la masse musculaire située

DR THOMAS MASELIS DERMATOLOGUE

‘Si vous pratiquez certains mouvements régulièrement, vous allez augmenter la masse musculaire située sous la peau et donc réduire la cellulite’

## Si vous voulez éliminer un max, buvez suffisamment d'eau. La base journalière recommandée: 30 ml par kilo

sous la peau et donc réduire la cellulite», précise le Dr Maselis.

Inutile de préciser qu'il ne sert à rien de faire du sport de manière frénétique pour ensuite se ruer sur un paquet de chips ou de biscuits. Privilégiez donc une **alimentation saine** et buvez **suffisamment d'eau**. La base journalière recommandée: 30 ml par kilo si vous voulez éliminer un maximum. Vous pesez 60 kg? Buvez au moins 1,8 litre par jour. Et **évit**ez le sucre: misez plutôt sur les fruits et les légumes ainsi que sur les céréales complètes, en moindre mesure. Difficile, en revanche, de savoir si les aliments réputés «brûle-graisse» (piments, cassis, noix...) ont vraiment une action anticellulite. Selon le Dr Maselis, il est en tous cas primordial d'éviter les variations de poids trop brusques. D'autant que la perte de kilos n'a que très peu, voire pas d'effet sur la cellulite.

Les **crèmes** qui font fondre les cellules graisseuses n'ont pas encore été inventées. Vous pouvez toutefois favoriser la circulation sanguine en misant sur les scrubs, les crèmes drainantes et les massages stimulants. Pour raffermir les zones à problème, il est important d'appliquer vos crèmes matin et soir en effectuant des mouvements circulaires. Vous pouvez aussi utiliser une brosse de massage, qui va aider à faire circuler le sang et à éliminer le gras. La solution la plus accessible est évidemment l'**automassage**.



**Biotherm Skin Fitness — Firming & Recovery Body Emulsion** (28 €/200 ml), idéal pour les sportives qui veulent booster les effets de leur séance d'entraînement.



**Delbôve Corps Galbé — Crème Vitalité et Fermeté** (58 €/50 ml) exerce un effet raffermissant par cryostimulation (stimulation par le froid) et aide la peau à retrouver son élasticité en activant la régénération cellulaire.



**Thalgo Défi Fermeté — Sculpteur ventre et taille** (43,60 €) raffermi et lisse la peau tout en affinant la zone du ventre.



**Cime Magnificent Mandarine — Exfoliant Corps & Sel de bain** (19,95 €, [www.cimeskincare.be](http://www.cimeskincare.be)), riche en sel rose de l'Himalaya, exfolie la peau et la nourrit en minéraux, ingrédients détox et drainants.

Soyez toutefois patiente. Plusieurs mois de traitement sont souvent nécessaires avant d'arriver à un résultat satisfaisant. La cellulite, c'est comme la condition physique. Dès que vous relâchez la pression, vous devez tout recommencer à zéro.

### LES TRAITEMENTS EN INSTITUT

Ce ne sont pas les traitements anticellulite qui manquent. D'où l'importance de trouver celui qui va le mieux répondre à vos besoins et attentes spécifiques. «La plupart des techniques actuelles visent à lutter contre la rétention d'eau, alors que le premier vecteur de cellulite, c'est la graisse, beaucoup plus difficile à éliminer que l'eau, explique le Dr Maselis. La peau d'orange est le résultat de la couche de gras située sous la peau. Il faut donc cibler cette graisse. Et ça, les produits actuels n'y parviennent pas encore.»

La **liposuction**, une technique qui consiste à aspirer la graisse à l'aide de fines aiguilles, n'est pas une solution miracle puisqu'elle se concentre sur les couches de graisse les plus profondes. «Si la silhouette s'en trouve affinée, cette technique n'améliore pas la qualité de la peau.» Les cellules graisseuses sont en effet éliminées, mais comme les tissus ne sont pas assouplis, l'apparence de la peau reste inégale. Il arrive même que le manque de volume (moins

## La cellulite, c'est comme la condition physique. Dès que vous relâchez la pression, vous devez tout recommencer à zéro

de graisse = moins de volume sous-cutané) entraîne un relâchement de la peau. Le résultat final est donc parfois encore moins esthétique qu'avant l'intervention. En l'absence de résultats probants, le Dr Maselis se méfie également de la **mésothérapie**, technique qui consiste à injecter des substances brûleuses de graisses. Les cellules graisseuses n'apprécient pas les températures trop extrêmes, le Dr Maselis n'est pas non plus favorable aux techniques de **radiofréquence** (sur base d'ondes sonores vectrices de chaleur) ou encore à la **cryolipolyse**, traitement qui consiste à placer la peau entre deux plaques à une température inférieure à zéro. Ce dernier traitement permet, selon lui, de combattre la masse graisseuse profonde, mais pas la peau d'orange. Il voit d'un meilleur œil l'**endermologie**, un massage cutané selon la technique du palper-rouler, qui permettrait en effet d'assouplir les tissus, de libérer la graisse et de favoriser la circulation sanguine et lymphatique. Attention toutefois: les résultats sont rapides, mais la peau d'orange a tendance à réapparaître dès qu'on arrête le traitement.

Afin d'obtenir un résultat plus complet, les derniers traitements lancés sur le marché combinent différentes techniques...



**Yves Rocher Défiligne – Draineur Minceur**  
(24,90 €/480 ml), boisson à double action, déstockante et drainante, à base d'extrait de thé vert.

**Puresentiel coffret Minceur Anti-cellulite** (49,95 €) contient deux flacons d'Huile sèche minceur et une ventouse, afin de pratiquer chez soi la technique du «palper-rouler».



**Vichy Cellu Destock Overnight** (31,95 €/200 ml) favorise l'élimination du gras tout en lissant et en raffermissant la peau.

**Ella Baché Affinium 7.1%** (45,30 €, en institut, [www.ellabache.be](http://www.ellabache.be)), produit chauffant qui promet de réduire l'accumulation de la masse graisseuse et de booster la circulation.



- Centré sur l'amélioration de la circulation sanguine et le brûlage des graisses, **Aesthetic Solutions** combine l'utilisation de produits anticellulite et d'infrarouges.

IL EST CONSEILLÉ D'OPTER POUR UNE CURE DE 10 TRAITEMENTS. COMPTEZ 900 € POUR LE TRAITEMENT, LA CRÈME DE MASSAGE ET LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES DE LA GAMME MESOESTHETIC. [WWW.AESTHETIC-SOLUTIONS.BE](http://WWW.AESTHETIC-SOLUTIONS.BE).

- **Body Concept** de **New Esthetic** combine techniques de cryolipolyse et d'ondes sonores par ultrasons, mais aussi de laser et de radiofréquence. En plus de faire fondre les graisses, les deux dernières visent à booster l'élasticité de la peau.

[WWW.NEWESTHETIC.BE](http://WWW.NEWESTHETIC.BE).

- **Optimal Shape** a pour mission de combattre les différentes causes de la cellulite en un seul traitement. Un premier appareil effectue des mouvements de palper-rouler pour favoriser la circulation et assouplir les tissus. Il est associé à des infrarouges et à de la radiofréquence visant à améliorer la qualité de la peau, mais aussi à des séances de mésothérapie qui boostent l'élimination des graisses et raffermissent la peau. Un dernier appareil exerce des vibrations censées stimuler le flux sanguin, la production de collagène et l'élimination des cellules graisseuses.

UNE CURE DE 5 SÉANCES (225 €/SÉANCE) PAR ZONE À TRAITER EST RECOMMANDÉE. [WWW.CARPE.BE](http://WWW.CARPE.BE).