



Comment dégonfler et mincir des genoux ?



Même une personne aux jambes fines peut avoir des genoux gonflés, ce qui peut gâcher l'harmonie de la silhouette. Heureusement, il existe des solutions pour les faire dégonfler et les affiner.

Pas toujours facile de perdre du gras sur des zones aussi ciblées que le genou. Pourquoi ? Le gras s'y accumule aisément car il s'agit d'une articulation (composée d'os et de tendons). Mais il existe de petits coups de pouce pour maigrir et dégonfler des genoux.



Le palper-rouler, l'arme imparable pour mincir et dégonfler rapidement des genoux

Décidément bon à tout faire quand il s'agit de s'affiner, le palper-rouler est très efficace pour déloger la graisse du genou.

3 options :

- la version mécanique en institut, avec des appareils tels que le Cellu M6 (LPG). Attention pour les douillettes : sur cette zone, cette technique peut être assez douloureuse, la peau étant fine. Pour une efficacité minceur probante se lancer dans une cure de 12 séances (entre 40 et 60€ la séance selon les instituts).
- la version manuelle du fameux palper-rouler qui consiste à pincer la peau et la faire rouler entre ses doigts. Evidemment, cette option est moins chère que la précédente. Mais il faut la maîtriser
- et si l'on ne se sent pas à l'aise avec ce massage manuel, on investit dans l'outil minceur le plus redoutable de l'année : la ventouse anti-cellulite (environ 40 €). Idéal pour localiser le travail minceur au niveau des genoux.

Le drainage aussi ça aide à dégonfler des genoux

Des genoux gonflés peuvent aussi être le signe d'une rétention d'eau. Pour lutter contre, et éliminer cet amas de liquides et de graisses, il est indispensable de bien s'hydrater en buvant au minimum 1,5 litres d'eau par jour.

Et pour drainer et éliminer efficacement, on mise sur les infusions de plantes : thé vert, sureau, frêne et pissenlit aux vertus diurétiques et qui permettent d'éliminer l'excès d'eau qui infiltre les tissus.

Médecine esthétique : la technique radicale pour mincir et dégonfler des genoux

Sans avoir besoin de passer par la case chirurgie, des techniques de médecine esthétique permettent aujourd'hui de s'attaquer à la graisse localisée.

Technique récente, efficace et validée par les phlébologues : la cryolipolyse.

Le principe : faire fondre la cellulite du genou par le froid. L'idée : cibler les rondeurs rebelles et les détruire grâce à de petites sondes cristallisant les cellules graisseuses. On élimine environ 20 % du volume de graisse par séance (comptez entre 30 minutes et 1 heure). Pas très agréable, onéreux (entre 200 et 500 € la séance), mais très efficace. Généralement une séance suffit pour mincir du genou. Parfois en rajouter une 2e le trimestre qui suit.