

Cellulite : les solutions en esthétique et en cosmétique

Quelle technique de massage choisir pour éliminer la cellulite ?

Drainage lymphatique manuel, palper rouler, pétrissage, pression glissée, Cellu M6... Ces techniques et appareils, le plus souvent réservées aux mains expertes du kinésithérapeute et de l'esthéticienne, aident à déstocker les amas graisseux et à combattre la fameuse peau d'orange. Le point sur toutes les techniques qui existent.



PUBLICITÉ

COMMENT OBTENIR UN CORPS DE BIKINI À MON ÂGE

25-35

18-25

35-45

45+

F.

Les plus consultés



Pratiqué par les kinésithérapeutes, le **drainage lymphatique manuel** est validé dans le traitement médical du lymphœdème et de la **réten-tion d'eau**. Par extension, il a fait ses preuves sur la cellulite aqueuse. Mais ses massages lents et doux n'ont aucune efficacité sur le gras. Contrairement au palper rouler, qui décolle la graisse en massant la peau par des gestes de "mini-vagues". Le point avec notre experte sur les différentes méthodes pour dire adieu à la cellulite.



CONSEILS POUR MAIGRIR

Quels sont les aliments rassasiants qui ne font pas grossir ?



PERDRE DU VENTRE

Spécial hommes : comment perdre du ventre rapidement ?

PUBLICITÉ

COMMENT OBTENIR UN CORPS DE BIKINI À MON ÂGE

The infographic is divided into four age groups, each with a list of 5 items:

- 18-25:** 1. Protéine animale à 20, 2. Glucides simples à 20, 3. Acides gras, 4. Protéine végétale à 20, 5. Protéine animale à 20.
- 25-35:** 1. Protéine animale à 20, 2. Glucides simples à 20, 3. Acides gras, 4. Protéine végétale à 20, 5. Protéine animale à 20.
- 35-45:** 1. Protéine animale à 20, 2. Glucides simples à 20, 3. Acides gras, 4. Protéine végétale à 20, 5. Protéine animale à 20.
- 45+:** 1. Protéine animale à 20, 2. Glucides simples à 20, 3. Acides gras, 4. Protéine végétale à 20, 5. Protéine animale à 20.

Contenus sponsorisés



Publicité

Alba-la-romaine: Cette aide auditive fait fureur auprès des seniors

[Bonne Audition](#)

Comment éliminer rapidement la cellulite grâce aux massages manuels ?

La main qui masse sait détendre les tissus indurés, engorgés, et le rôle bienfaiteur d'un [massage](#), parce qu'il libère des endorphines, est prouvé. Un bien-être souvent très utile quand les efforts à fournir sont trop durs. Un bon massage nous réconcilie toujours un peu avec nous-même.



Le lipomassage avec Cellu M6 pour des soins ciblés

Chez les kinés, dans les spas et les instituts, **c'est l'un des appareils les plus validés** avec ses 32 études sur l'assouplissement de la fibrose, l'amincissement et le drainage. Il est le plus technique avec ses nombreux programmes (palper rouler, lissage, fermeté) et sa nouvelle tête pivotante plus maniable.

"J'ai de la cellulite !" Oui mais laquelle ? Et s'agit-il bien de cellulite ? Parfois, cela ressemble à de la cellulite, mais il peut s'agir d'une peau plissée avec perte de fermeté. Cela arrive souvent après 45 ans. Un mauvais diagnostic vous ferait perdre votre temps et votre argent.

Pour une protection optimale



PUBLICITÉ



Recettes végé en promo

hellofresh.fr



Des formules de cures sur mesure

Tenir compte de votre profil cellulite, de votre motivation et de votre budget, c'est l'atout des nouvelles formules de cure TechniSpa Mary Cohr et Guinot (3 000 instituts).

"Avec ses **trois fonctions** (double palper rouler, diffusion de chaleur douce et ionisation pour amplifier l'action hydratante et minceur du gel-sérum), la nouvelle machine permet à l'esthéticienne de **s'adapter à la qualité de la peau** de la cliente (si la peau est molle, si elle manque d'élasticité...) », explique Marie-Noëlle Bort, responsable formation Guinot et Mary Cohr.

À lire aussi



[Quels sont les bienfaits du lipomassage contre la cellulite ?](#)

Trois techniques efficaces contre la cellulite selon le type de cellulite

Jocelyne Rolland, kinésithérapeute, nous aide à y voir plus clair avec les trois cas les plus fréquents de cellulite.

La cellulite fibreuse avec peau d'orange

C'est la vraie cellulite qui concerne la majorité des femmes (la plupart du temps une **cellulite ancienne** logée depuis longtemps). Y compris chez les jeunes femmes [minces](#). **La peau est dure et remplie de petites dépressions ou capitons**, qui sont la partie visible en surface du gonflement des cellules graisseuses et de la dégradation des fibres du derme.

Pour une protection optimale

Ces cloisons fibreuses durcissent sous l'influence du vieillissement naturel du tissu, mais aussi sous celle d'une [alimentation trop sucrée](#). Le sucre rigidifie les fibres d'élastine et de collagène (glycation) avec déformation de la surface de la peau. **"Une cellulite en nette aggravation chez les jeunes qui mangent beaucoup plus sucré (et consomment plus d'alcool)"**, observe Jocelyne Rolland.

Les solutions : [rééquilibrage de l'alimentation](#) + programme Cellu-Lissant. Pour assouplir les fibres et décroisonner les capitons, le principal besoin de ce type de cellulite.

PUBLICITÉ



Recettes végé en promo

hellofresh.fr



La banane sous-fessière

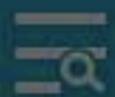
Cette disgrâce très localisée est due à la position assise prolongée qui écrase la [graisse](#). Le tissu est comprimé en permanence et les échanges se font mal. Résultat : les fesses deviennent "carrées" et elles manquent de galbe.

Les solutions : correction de la posture + gym + programme Cellu-Déstockant. Il faut commencer par déstocker ces petits amas graisseux, puis on resculpte le tissu conjonctif.

"Ce tissu qui est une sorte de gel se modèle comme de la pâte à modeler. C'est sur ce cas de cellulite très localisée que l'on obtient les meilleurs résultats. Dans ma consultation, je montre comment mieux s'asseoir : sur les ischions, en hissant le [dos](#), le pubis légèrement basculé vers l'avant, de façon à moins écraser cette zone. Et j'indique

SILICONE
NATATION ENFANTS





également les exercices de gym qui musclent les fessiers", poursuit Jocelyne Rolland.

La cellulite aqueuse

L'eau s'infiltré partout dans le derme et entre les adipocytes au sein de l'hypoderme. L'origine est en partie hormonale, lymphatique ou veineuse.

Les solutions : vélo dans l'eau + [natation](#) ou gym aquatique + programme Cellu-Drainant + crèmes drainantes + cure de veinotoniques.

C'est la cellulite qui répond le mieux aux drainages manuels et mécaniques et au vélo dans l'eau. Avec un entretien régulier.