

Astuces anticellulites

Jeunes ou moins jeunes, minces ou enrobées, la cellulite ou peau d'orange épargne peu de femmes à un moment ou un autre de leur vie. L'avis d'une spécialiste. Nadia Pagotto

A l'approche des beaux jours, il est bientôt temps d'enfiler ses plus beaux maillots! Mais comme chaque année, les appréhensions reviennent à l'idée de dévoiler certaines parties du corps. Cuisses, fesses, hanches, voire parfois les bras ou le ventre, la fameuse peau d'orange s'incruste dans les amas graisseux du corps. Voici quelques astuces pour venir à bout de la cellulite avec Stéphanie Guisolan, esthéticienne et assistante en pharmacie à la pharmacieplus rouvinez, à Vevey (VD).

Résultat d'une accumulation excessive de graisses dans les couches profondes de la peau, la cellulite apparaît lorsque les adipocytes (les cellules graisseuses de la peau) s'installent les unes sur les autres. «Tous les tissus sont comprimés, et il en résulte que la circulation sanguine et l'eau n'arrivent plus à circuler correctement, ce qui forme cet aspect de peau d'orange», précise la spécialiste Stéphanie Guisolan.

Il existe plusieurs types de cellulite, dont deux particulièrement communes. La cellulite adipeuse, due à un léger surpoids, est molle et apparaît principalement au moment où l'on pince la peau. C'est la cellulite la plus répandue chez les femmes. La cellulite aqueuse est due quant à elle à des problèmes circulatoires et est accompagnée d'une rétention d'eau. Les adipocytes s'engorgent, trahis par l'apparition de capitons. Les jambes sont lourdes, chevilles et pieds ont tendance à gonfler.

De nombreux facteurs Alimentation déséquilibrée, surpoids, sédentarité, manque d'activité physique, changements hormonaux... on peut agir sur de nombreux facteurs pour déloger la cellulite. «Pratiquer une activité physique régulière, idéalement 30 minutes par jour, est essentiel pour une bonne circulation sanguine. Marche rapide, course à pied, natation, renforcement musculaire... à vous de choisir ce qui vous convient le mieux», souligne l'assistante en pharmacie.

L'alimentation joue aussi un rôle important dans la lutte contre la cellulite. En effet, une cellulite adipeuse est souvent due à une alimentation industrielle, trop riche en graisses. Quant à la cellulite aqueuse, la faute à une alimentation trop riche en eau! Limiter ces apports en graisses saturées et adopter une alimentation équilibrée: «On peut manger de tout, mais il faut simplement le faire de manière proportionnée et ne pas en abuser. Optez pour une alimentation riche en fruits et légumes, en fibres et en bonnes protéines», conseille Stéphanie.

Le massage, un rituel efficace à adopter «Le massage se révèle être la meilleure thérapie contre la cellulite», affirme d'emblée la spécialiste, ayant elle-même testé plusieurs techniques anticellulites. Le mot-clé: «Rigorousité. Pour des résultats visibles rapidement et sur du long terme, il faut être

constant.» A associer de préférence avec une huile classique ou anticellulite, les massages visent à activer la circulation sanguine entre les amas graisseux stockés. Un conseil pour plus d'efficacité? «Avant le massage, faites un gommage – idéalement une à deux fois par semaine – sur les zones que vous allez travailler.» En effet, en éliminant les cellules mortes, le gommage (ou exfoliant) active la peau et renforce la pénétration en profondeur des principes actifs de l'huile choisie. Plusieurs techniques de massages peuvent être utilisées: on en retiendra deux. La technique du palper-rouler consiste à désagréger les amas de graisse en utilisant ses doigts. «En pratique, il faut pincer la peau de la zone qu'on veut travailler entre le pouce et les autres doigts. Pour garantir une efficacité, mettez une certaine pression et faites-le pen-



conseil plus: Le saviez-vous?

Chez pharmacieplus, votre fidélité est récompensée grâce à la carteplus! Celle-ci permet d'accumuler des points sur chaque achat (excepté les médicaments remboursés). Ces points se transforment en cash ou en bons d'achat. La carteplus est gratuite et valable dans tout le réseau.

Ce mois-ci, à l'achat de produits cosmétiques minceur et anticellulite, vos points sont doublés!

Pas encore de carteplus? Ne tardez plus, rendez-vous dans votre pharmacieplus ou commandez-la sur www.pharmacieplus.ch

BEAUTÉ



dant 2 à 3 minutes par jambe», explique Stéphanie Guisolan, habituée à mimer ses gestes pour exemplifier ses propos à sa clientèle. La technique de la ventouse consiste à balader la ventouse sur les zones à travailler en différents mouvements (va-et-vient, mouvements circulaires ou zigzag).

Rendez-vous en pharmacie L'utilisation de la ventouse peut s'avérer particulièrement délicate. «En faisant un appel d'air pour pincer la peau, le risque est de retirer la ventouse trop brusquement, ce qui peut causer des bleus sur la peau et endommager les capillaires. En pharmacie, nous sommes là pour expliquer la technique et faire une démonstration des gestes à effectuer», précise Stéphanie. De plus, chaque type de cellulite ne sera pas forcément traité de la même manière: «Dans un premier temps, on va analyser le type de cellulite que présente la cliente pour trouver la méthode adéquate. On va également prendre en considération son mode de vie, son temps libre et son âge pour lui proposer une solution adaptée, applicable sur le long terme.» A chacun sa méthode!



En rayon chez pharmacieplus

Le choix de Stéphanie Guisolan, assistante en pharmacie, pharmacieplus rouvinez, à Vevey :

1. PROPRIÉTÉS RAFFERMISSANTES

Synergie de 18 huiles essentielles tonifiantes, cette huile améliore l'aspect visible de la cellulite. D'origine 100 % naturelle, elle peut être appliquée avant l'utilisation de la ventouse.

Huile sèche, PURESENTIEL

2. VENTOUSE ANTICELLULITE

Facile d'utilisation, cette ventouse est idéale pour les débutants. A l'aide de différents mouvements détaillés en image, agissez sur les zones rebelles pour aider à combattre les graisses.

Ventouse anticellulite celluli vac®, PURESENTIEL

3. GOMMAGE PROFESSIONNEL

Idéal pour préparer la peau au massage, ce gommage aux pépins de raisin et aux 6 huiles essentielles laisse la peau lisse, douce et soyeuse.

Gommage crushed cabernet, CAUDALIE

4. SOIN VENTRE ET HANCHES

Spécialement conçu pour réduire l'aspect de la cellulite des zones les plus touchées, ce soin est enrichi en 10 huiles essentielles pour estomper l'aspect capitonné de la peau. Huile minceur corps anticapitons body, NUXE

5. MASSAGE DYNAMIQUE

Associé au cœur de 18 huiles essentielles aux propriétés raffermissantes et tonifiantes, la bille massante du roller appuie sur des points d'acupression, pour permettre un lissage visible de la peau et un drainage en profondeur.

Roller rondeurs rebelles, PURESENTIEL

6. TISANES AUX CINQ PLANTES BIO

Cannelle, myrtilles, vigne rouge, écorce d'oranger doux et cassis, ce mélange de plantes bienfaitantes fait de cette tisane un parfait aide-minceur, en améliorant le drainage de l'eau et des toxines.

Tisanes bio drainantes, CAUDALIE