

Les méthodes : on cible

Déstocker, drainer, lisser, sculpter... Gros plan sur quelques méthodes anticellulite et minceur. Eileen Guhl

Comme pour tout changement, perdre du poids n'est pas toujours facile et il est préférable de perdre du poids lentement avant de le stabiliser afin de ne pas reprendre les kilos perdus. « Le pharmacien est là pour conseiller la personne mais aussi l'accompagner sur le long terme. Si nécessaire, je propose volontiers une thérapie capable de renforcer la détermination telle que les Fleurs de Bach, de la spagyrie ou de l'homéopathie » précise Carolina Santos, pharmacienne responsable de la pharmacieplus du forum, à Nyon.



Les oligo-éléments

Bienfaisant contre la cellulite, l'obésité, les œdèmes, le potassium (K) a fait ses preuves. Pour une action drainante et dépurative, on peut l'associer à du zinc, du soufre, de l'iode, du magnésium, du manganèse... Demandez conseil à votre pharmacien.



L'aromathérapie

Drainante, décongestionnante, tonifiante, l'huile essentielle de palmarosa (*Cymbopogon martinii*) accélère la circulation lymphatique et diminue la rétention d'eau en cas de cellulite et culotte de cheval. Le mélange : 15 gouttes de palmarosa et 5 gouttes de laurier noble dans de l'huile végétale de macadamia. Le conseil de Carolina Santos : massez les zones concernées une ou deux fois par jour, de préférence après la douche ou le bain. Les pores dilatés par la chaleur absorberont ainsi mieux cette préparation.

La caféine

La caféine, comme d'autres molécules, est capable d'agir sur le déstockage des cellules graisseuses. Appliquée en crème ou en gel sur la peau, elle offre une triple action. Elle dégrade les lipides stockés dans les cellules graisseuses, empêche les graisses de se former à nouveau et bloque le transport des sucres dans ces cellules. Résultat, le volume graisseux diminue et la surface de la peau est lissée. A appliquer chaque jour durant deux semaines au minimum.



Les massages

Le massage palper-rouler : cette méthode de pétrissage, effectuée manuellement par une esthéticienne spécialisée, permet de stimuler la lipolyse (ou déstockage des graisses) et d'activer la circulation veineuse et lymphatique.
Le drainage lymphatique manuel : en douceur, cette technique stimule la circulation de la lymphe et détoxique l'organisme.



Le froid

Efficace, la cryothérapie agit sur une cellulite durablement installée : en institut, un froid intense, ciblé durant quelques minutes sur les zones à traiter, permet d'éliminer près de 80 % des cellules graisseuses.

Le chaud

La chaleur diffusée par radiofréquence – des ondes électromagnétiques à haute fréquence – incite les tissus à se rétracter et stimule les fibroblastes, cellules productrices de collagène. La peau se raffermie et l'aspect peau d'orange diminue.



Le lipomassage

Culotte de cheval, rondeurs localisées (ventre, cuisses)... A l'aide d'un appareil, cette méthode de palper-rouler en institut est préconisée lors de cellulite adipeuse. Pour lutter contre une cellulite fibreuse, la machine va aussi effectuer une aspiration contrôlée de la peau afin de drainer et stimuler en profondeur.



La lipocavitation

L'objectif : travailler avec l'eau stockée dans les adipocytes. Une onde à basse fréquence permet de transformer l'eau en molécules d'eau capables de taper contre les cellules adipeuses qui éclatent avant d'être éliminées par le système lymphatique.

Notre conseil

Indications, contre-indications, effets secondaires, durée du traitement, coût, séances d'entretiens... Avant d'entamer un traitement, renseignez-vous auprès d'un(e) spécialiste, voire de votre médecin.



Plus d'informations sur ce thème :
www.pharmacieplus.ch/anticellulite