



ELLE
AVRIL 2010

MASSAGES, ALIMENTATION, SPORT...

Ras le bol de la cellulite ? Attaquez-la radicalement. **Voici les méthodes éprouvées** à combiner pour une efficacité visible. A vous la peau lisse !

CELLULITE KILLERS

Opter pour le palper-rouler

C'est, de l'avis de tous les spécialistes, le massage anti-peau d'orange le plus efficace.

La kinésithérapeute Jocelyne Rolland fait

le point sur ses avantages : « Il assouplit les tissus et rend perméables les cloisons fibreuses qui emprisonnent les adipocytes et créent le phénomène de peau gondolée. Parallèlement, l'élimination des graisses est stimulée, ainsi que le drainage général. » Manuel ou avec machine, type LPG (le seul à avoir prouvé des résultats) ou **Icoone** comment choisir ? « En manuel, c'est souvent douloureux, il y a plus de risques d'avoir des bleus, ce qui empire la fibrose », poursuit la kiné. On en profite pour rappeler que ce massage ne doit jamais faire mal. Pour que les résultats soient probants, on brûle les graisses délogées en rentrant de sa séance à pied ou en enchaînant sur un cours de gym. Le bon rythme ? Deux séances par semaine pendant un mois, puis une par mois ou tous les deux mois. Pour info, le drainage lymphatique n'élimine que l'eau, il est donc bienvenu pour celles qui gonflent, mais n'est pas suffisant contre la cellulite. D'ailleurs, le risque, en ne faisant que du drainage, c'est qu'en dégonflant on rend plus visible l'aspect peau d'orange.

