



Les « machines »

Ne comptez pas uniquement sur elles, mais elles peuvent vous aider à faire disparaître votre cellulite. Si elles sont utilisées en complément, régulièrement, pendant votre programme ou même après, en « entretien ».



LE CELLU M6, OU ENDERMOLOGIE

L'endermologie consiste à effectuer des manœuvres de « palper-rouler » à l'aide d'un appareil (le Cellu M6). Elle a fait la preuve de son efficacité.

- Sur la fibrose, elle est donc tout indiquée pour traiter la cellulite fibreuse.

Les appareils de dernière génération ont aussi d'autres actions très intéressantes.

- Sur l'œdème, grâce à une amélioration de la circulation lymphatique (effet de drainage beaucoup plus notable et rapide qu'avec le drainage manuel).

- Sur l'adipocyte lui-même : les travaux de Max Lafontan, chercheur à l'Inserm, montrent un impact positif sur la lipolyse (c'est-à-dire la dégradation des graisses), qui se traduit, après 12 séances, par une perte de volume, une réduction du pli cutané.

- Sur la circulation veineuse superficielle, qu'elle améliore notablement.

- Sur la qualité de la peau, qui est lissée.

Pour quel profil de cellulite ?	▶ Cellulite infiltrée et cellulite fibreuse.
Combien ça coûte ?	■ 50 euros la séance de 35 min, chez les kinésithérapeutes seulement.
Où se renseigner ?	■ www.endermologie.fr ■ 0800 803 806.

anticellulite »

LA MEDISCUPTURE	LES COLLANTS ET CALEÇONS DRAINANTS
<ul style="list-style-type: none"> ■ Elle associe des rayons infrarouges qui, appliqués sur la peau, élèvent la température de l'hypoderme et déstockent les graisses, à la pose d'électrodes sur les zones concernées pour « consommer » immédiatement les graisses libérées, et à des injections sous-cutanées de liquide, qui fragilisent et détruisent la membrane des adipocytes. ■ Quasiment indolore (même si les piqûres ne sont pas très agréables), la méthode bénéficie aujourd'hui d'un recul sur 5 000 patients traités. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Parce que la cellulite est généralement associée à des problèmes lymphatiques et veineux, stimuler ces systèmes peut avoir un effet réel. Il s'agit donc de stimuler le drainage naturel du corps en agissant sur ses points sensibles, grâce à un tricotage spécifique avec des compressions dégressives (tout comme les collants et chaussettes de contention). ■ En pratique, on porte le collant (ou le caleçon), mais surtout, on bouge : au moins 45 min de marche trois fois par semaine... Une étude présentée au congrès de phlébologie de Rio relevait (après 2 mois, sur 34 femmes) en moyenne une perte de 2 cm au niveau des cuisses avec un effet anti-jambes lourdes excellent selon 90 % des utilisatrices, et une amélioration de la silhouette et du tonus de la peau dans 60 à 85 % des cas.
<p>▶ Cellulite adipeuse et cellulite infiltrée</p>	<p>▶ Cellulite infiltrée</p>
<ul style="list-style-type: none"> ■ 350 euros une séance complète (infrarouges + électrodes + injections), ■ 250 euros sans les injections. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Legging 79 euros, ■ Caleçon 90 euros.
<ul style="list-style-type: none"> ■ 0825 302 302 (ce numéro permet de trouver un médecin formé à cette technique partout en France, car ils se sont regroupés) ■ www.medisculpture.com 	<ul style="list-style-type: none"> ■ www.lymphologics.com