

# BYE-BYE CELLULITE !

Pas de fausses promesses : la solution miracle pour se débarrasser de sa cellulite sans effort n'existe toujours pas...

Mais, à condition de s'y mettre à fond, d'être assidue et de cibler les différents types de capitons, on peut vraiment lisser sa peau et la rendre bien plus belle.

**SUIVEZ LE GUIDE !**

DOSSIER RÉALISÉ PAR LAURENCE DESCAMPS  
AVEC JULIETTE DEBRUXELLES, CLAIRE DHOUILLY ET ELISABETH MARTORELL



# TROP D'EAU ? DRAINEZ !

## Les signes qui ne trompent pas ?

La cellulite aqueuse se caractérise par un effet peau d'orange diffus et peut descendre jusqu'aux mollets. Si on appuie dessus, ça fait mal, et là où on presse le doigt, une zone blanche apparaît.

## C'est dû à quoi ?

Souvent à des problèmes de circulation sanguine et/ou lymphatique, aussi en cas de problèmes hormonaux. C'est aussi le type de cellulite qui s'empare du corps de celles qui font souvent la fête et boivent un peu trop d'alcool. Elle s'installe alors non seulement sur les cuisses, mais aussi sur le ventre et même le haut des bras.

## Le programme idéal ?

► **Un massage anti-eau.** Son but est d'activer le processus de circulation et d'élimination. Il doit être doux, lent et rythmé. Des séances de drainage lymphatique chez le kiné sont parfaites, mais aussi :

\* **le Programme Moment fondant d'Ella Baché** ([www.ellabache.com](http://www.ellabache.com)) : modelage aux épices et aux actifs désinfiltrants, crème masque au cacao chaud et crème masque à la menthe badiane pour désengorger les tissus et affiner les contours.

\* **le Rituel Indien du spa Cinq Mondes** ([www.dolcelahulpe.com](http://www.dolcelahulpe.com)) : un soin à l'action drainante précédé d'un enveloppement chauffant pour détoxifier la peau et optimiser l'action des actifs.

\* **le soin Global Minceur de Decléor** ([www.decleor.fr](http://www.decleor.fr)) : trois étapes pour drainer les toxines, activer la circulation sanguine et désinfiltrer les tissus, avec un enveloppement qui associe huiles essentielles de pamplemousse et de poivre noir à des extraits de plantes et à une la poudre d'algue reminéralisante.

► **Des aliments diurétiques.** Poireau, asperge, céleri, courgette, poivron, raisin, ananas, figue, melon, réputés pour leur action anti-eau, ainsi que des céréales et des légumineuses. Préférez les yaourts au soja ou au lait de brebis à ceux au lait de vache, car le lactose est une vraie éponge à eau. Contrairement à ce qu'on pourrait croire, boire beaucoup d'eau est conseillé pour résoudre les problèmes de rétention d'eau. Buvez au moins un litre et demi par jour, veillez à changer régulièrement d'eau minérale et privilégiez toujours celles qui sont pauvres en sodium (Evian, Vittel, Volvic, Hépar).

► **Des compléments drainants.** La piloselle favorise l'élimination de l'eau dans les tissus. À prendre en infusion ou en gélules (en magasins bio et en pharmacie). Le pissenlit, en tisane, ampoules ou gélules, possède une action drainante sur le foie et les reins. Le complément alimentaire Oenobiol Aquadrainant Plus, est lui à prendre en cure de deux semaines pour une action optimale (13,95€ en pharmacie et parapharmacie). Surveillez aussi les intolérances alimentaires, sources de gonflements.

► **Le programme sportif.** Privilégiez les sports dans l'eau (aquagym, aquabiking ou natation, tout simplement), ce sont les champions du drainage grâce à l'effet massant de l'eau sur le corps. La marche rapide et le course, avec de bonnes chaussures, voire des chaussettes de contention, améliorent le retour veineux en stimulant la voûte plantaire. L'idéal : deux séances par semaine, complétées par une trentaine de minutes de marche quotidienne. Pensez aussi à faire vérifier l'état de votre voûte plantaire chez un orthopédiste : si elle s'affaisse, le retour veineux se fait d'office moins bien et peut provoquer une stagnation d'eau dans les tissus. Le port de semelles adaptées peut changer ça.

► **La solution cosméto.** Il faut choisir une formule dont le cœur d'action est le drainage, idéal pour accompagner le massage. Appliquez-le en massage ascendant, du bas des jambes vers les cuisses, pour stimuler le retour veineux et lymphatique. Et pour booster l'effet du soin, stockez-le au frigo, car le froid produit un effet vasoconstricteur, ultra efficace au moment de l'application.

NOTRE SHOPPING



- 1 CRÈME 55, YON-KA, 44,50 €.
- 2 CRÈME MINCEUR ADVARTANA, CINQ MONDES, 44€.
- 3 CRÈME MORPHO DESIGNER, PHYTOMER, 64,80€.
- 4 HUILE MINCEUR CELLULITE INFILTRÉE, NUXE BODY, 28€.

## ON A TESTÉ, ÇA MARCHE

### Diététique + massage + fentes.

Ce que Marie-Hélène Chabrier appelle le « plan gagnant ». Bardée de diplômes et de médailles (Douze fois championne de France d'aviron), cette Française de Belgique travaille par séance d'1h45. A chaque fois, on a droit au coaching diététique, au massage ciblé puis aux exercices costauds pour un résultat optimum. En vedette, les fameuses fentes qui n'ont pas leur pareil pour galber les cuisses et les fesses. Au fil des séances, on voit la masse musculaire remplacer la masse grasse et les centimètres s'envoler. On transpire, mais ça marche.

75€ la séance, 750€ les 12 séances.

Tour du sablon, 7 rue J. Stevens à 1000 Bruxelles. [www.diet-fit-coach](http://www.diet-fit-coach)