

Le féminin qui fait du bien

AVRIL 2015  
N°472 - 2,80 €

santemagazine.fr

# santé

## magazine

**-4 kilos**  
en 3 semaines

- Hanches • Fesses
- Culotte de cheval

**S'AFFINER  
DU BAS**

**ET DÉSTOCKER  
SANS REPRENDRE**

**10 BOUCLERS CONTRE  
LE RHUME DES FOINS**

**TEST**

**QUEL EST VOTRE RISQUE  
CARDIOVASCULAIRE ?**

**CELLULITE &  
PEAU D'ORANGE**

**À 30, 40, 50 ANS +**

**Les meilleures stratégies  
pour s'en débarrasser**

**COMMENT  
DÉVELOPPER  
VOTRE POUVOIR  
DE SÉDUCTION ?**

**SOULAGER UN  
MAL DE DOS  
naturellement**

**BALLONNEMENTS  
SPASMES**

**TROUBLES DIGESTIFS...**

**VENTRE**  
**Rétablir l'équilibre**

**Alimentation,  
probiotiques, traitements...**

**PESTICIDES  
QUELS SONT  
LES VRAIS  
RISQUES ?**

**uni**  
éditions



L 11114 - 472 - F - 2,80 € - RD

# À 30, 40, 50 ANS ET PLUS

# UNE PEAU

# SANS CAPITONS

Réagir avant que la cellulite ne s'incruste durablement. Crèmes et sérums plus ciblés, gestuelles de massages plus précises, exercices plus réguliers. Les solutions qui nous y aident vraiment, à chaque âge de la vie. *Eliane Vauchelle*

## DES LIPIDES PAS FACILES À DÉLOGER

« La cellulite, c'est avant tout du gras. Et plus on avance en âge, plus elle s'accompagne d'un durcissement des tissus qui se fibrosent, insiste le Pr Max Lafontan. L'essentiel est de comprendre que la seule façon de déstocker, c'est l'activité musculaire. Le muscle, et lui seul, va pouvoir brûler les acides gras qui sortent des adipocytes. Autrement, ils repartent dans le sang et retournent aussitôt se loger dans les cellules graisseuses ! »

**P**lus personne n'ose dire qu'il est facile de se débarrasser de la cellulite. Surtout pas nos consultants, qui sont confrontés dans leurs cabinets à ce problème multifactoriel. Ni les marques qui n'oublient plus d'associer des conseils d'hygiène de vie à leur discours sur l'efficacité de leurs crèmes minceur. Et surtout pas vous, nous toutes, qui voyons nos efforts si peu récompensés... dans la durée.

Sachant que l'on ne traite pas la cellulite à 20 ans comme à 50 ans, on peut l'empêcher de s'installer quand on est jeune ou, si elle est déjà là, l'empêcher de s'aggraver. Et c'est déjà beaucoup.

Le problème, c'est que nous sommes peu nombreuses à faire les bons efforts, ceux qui sont efficaces. Alors que nous sommes une majorité

à n'acheter qu'un tube de crème et à l'appliquer à moitié, à rester sédentaire et à continuer à stocker des acides gras en mangeant mal...

## Une peau plus lisse et plus ferme

Oui, cela demande de faire des efforts, mais le jeu en vaut la peine car, au bout du chemin de tout ce qu'il faut bien faire au quotidien (appliquer sa crème, se masser, se bouger, bien se nourrir), on est gagnante sur tous les plans. Au final, notre peau sera plus lisse, plus belle, plus douce. Nos capitons se verront moins, notre silhouette sera plus légère.

## Des sérums d'attaque

Tout est à notre disposition pour relever le défi : les soins n'ont jamais été aussi performants et agréables. À nous de les utiliser avec talent ! ➤

### Nos experts



**Dr Philippe Blanchemaison**  
phlébologue



**Pr Max Lafontan**  
directeur de recherches à l'Inserm, spécialiste des maladies métaboliques et cardiovasculaires



**Jocelyne Rolland**  
kinésithérapeute



# 30 ANS

## Empêcher la cellulite de s'incruster

Votre peau est jeune et ferme, et vos capitons sont récents et fermes au toucher eux aussi. Il faut tout faire pour les déloger : après, il sera beaucoup plus difficile de les éliminer.

**S**ituée sur le bas du corps, votre cellulite est encore jeune, votre peau est tonique. Vous avez plutôt une bonne hygiène de vie. Entre 25 et 45 ans, c'est la période où l'on peut jouer la carte de la prévention. Après, cela devient plus difficile d'agir sur les réserves graisseuses.

### LE PIÈGE À ÉVITER

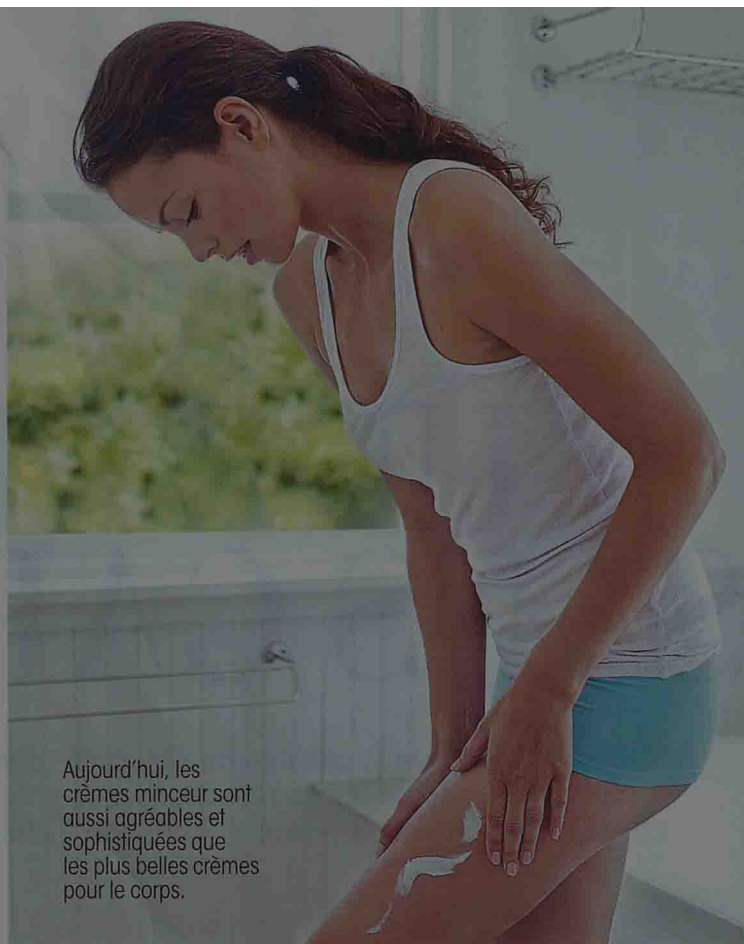
Penser que vous pouvez continuer à manger du sucre parce que vous êtes mince et que vous avez la chance de ne pas stocker. Pour Jocelyne Rolland, kinésithérapeute, « manger du sucre industriel (sodas...) comme le font souvent les femmes minces ne les fait peut-être pas grossir, mais cela favorise la cellulite rebelle. La glycation provoquée par le sucre durcit les cloisons des cellules graisseuses. Les capitons se rigidifient, la peau d'orange devient plus dure, plus compacte. »

### VOTRE PROGRAMME

#### SE MASSER

#### Pour assouplir la peau

● **La crème anticellulite** : sa mission est d'aider à la vidange des adipocytes et la caféine reste toujours l'actif phare



Aujourd'hui, les crèmes minceur sont aussi agréables et sophistiquées que les plus belles crèmes pour le corps.

et validé. Beaucoup de café vert donc pour la caféine et pour leurs polyphénols. Des extraits d'algues sont eux aussi actifs sur la lipolyse. Tout est dans la réussite d'une formulation qui doit être efficace tout en étant facile à masser, légère et agréable. Et bien sûr dans l'application quotidienne.

● **Le pétrissage et le palper-rouler**, avec la bonne gestuelle. Votre cellulite est dense et compacte, votre peau a besoin d'être assouplie. Avec des manœuvres dynamiques et énergiques de pétrissages et de palper-rouler faciles à improviser : on roule entre les doigts un pli de peau par vagues. L'essentiel est de le faire systématiquement tous les jours en appliquant votre crème et en remontant du bas vers le haut.

● **Le Cellu M6**, chez le kiné ou en institut. À condition de comprendre que la cellulite demande une prise en charge globale et dans la durée, le programme Cellulite du Cellu M6 donne des résultats. À raison de deux fois par semaine. Avec dix séances et un entretien une fois par mois. « Mais, insiste Jocelyne Rolland, il faut être cohérente.

### CELLULITE ET RÉTENTION D'EAU SONT-ELLES TOUJOURS ASSOCIÉES ?

« Souvent, et la rétention d'eau est à son maximum autour de 30 ans, la pilule et la grossesse étant des facteurs favorisants, explique le Dr Philippe Blanchemaison. Je conseille le drainage lymphatique manuel qui aide l'eau à sortir des tissus entre les cellules graisseuses pour la diriger vers les vaisseaux sanguins. Cette méthode, qui a fait ses preuves depuis plus de 60 ans, demande toutefois un entretien régulier. Indispensables aussi les activités dans l'eau (aquagym, aquabiking, marche). Ainsi que la consommation régulière de fruits rouges drainants dont les anthocyanes (ou polyphénols) fortifient les parois des vaisseaux sanguins et lymphatiques. »

## Soigner ses capitons et embellir sa peau, c'est aussi activer ses muscles afin de puiser dans ses réserves.

Les femmes doivent comprendre que dès qu'elles commencent à se prendre en charge, il faut continuer à vie. Si l'on continue à manger du sucré, le gras revient, si l'on arrête de bouger et si l'on arrête le Cellu M6, la cellulite revient. Il faut dire la vérité... »

L'option programme court de 15 min (35 €) permet de cibler une zone précise et d'accéder à une cure moins chère avec une efficacité visible rapidement. Utile pour découvrir cette technique et aussi pour les femmes qui veulent entretenir en continu les résultats obtenus sur leur silhouette.

### SE BOUGER

#### Pour puiser dans ses réserves

Vous avez la chance d'avoir un bon métabolisme encore jeune et qui brûle bien. Il faut entretenir ce potentiel, il ne va pas se conserver tout seul. Activer nos muscles est la seule façon d'aller puiser dans nos réserves. C'est un choix, pas toujours facile, mais vraiment efficace.

● **Comment ?** En pratiquant une activité d'endurance comme courir, marcher, nager, pédaler. La fréquence idéale, c'est trois fois par semaine ou une fois en semaine et une fois le week-end, pendant 30 à 45 minutes. Il s'agit de bouger sans s'essouffler, avec une fréquence cardiaque douce (il faut pouvoir continuer à parler). Sans s'essouffler, cela veut dire que si vous n'êtes pas entraînée vous ne pouvez pas choisir la course. Pratiquer alors la marche à raison de 10 000 pas par jour.

### Objectif : déstockage

Des sérums ultraconcentrés et pénétrants sur des zones rebelles. À utiliser seul, ou sous votre crème minceur ou votre lait hydratant.



1. À l'extrait de mangoustan. Clé Végétale Minceur Cure Ultra Concentrée Zones Rebelles Yves Rocher. Flacon-pompe 15 ml, 33 €. Boutiques et site.
2. À l'algue rouge arctique. Linéance Ultimate Slim Sérum 100 ml, 14,95 €. GMS
3. Caféine et coriandre. Sérum Expert Réducteur Contours Carita. 200 ml, 69 €. Maison de Beauté, Paris et province, grands magasins, instituts.
4. Microalgue et iode marin. Algo2lode Sérum Activateur Daniel Jouvance. 100 ml, 42 €. Site.
5. Avec protocole détaillé. Kit Somatoline Professional System cuisses et hanches : Sérum Activateur Anti-Stockage (150 ml) et Crème Liporéductrice Intensive (200 ml), 15 applications, 83,90 €. Pharmacies.

### Des crèmes onctueuses à masser

1. Aux 18 huiles essentielles. Crème Minceur Express Puresentiel. 150 ml, 29 €. Pharmacies.
2. Caféine et enzymes. Cellusculpt Dr Brandt. 180 g, 59 €. En exclusivité chez Sephora.
3. Duo d'algues marines et cristaux liquides. Émulsion Morpho Designer Phytomer. 150 ml, 65 €. Instituts et spas.
4. Caféine, extraits de yam et de gingembre. Celludestock Overnight Vichy. 200 ml, 31,50 €. Pharmacies et site.
5. Petit houx et beurre de karité. Soin Corps Detox nourrissant drainant Filorga. 150 ml, 29,90 €. Pharmacies et site.
6. Anti-eau. Body-Slim Huile Drainante. Liérac. 100 ml, 29,50 €. Pharmacies.



### Des textiles diffuseurs de l'actif



1. Capsules de Q10, aloé véra, huile amande douce. Legging Nivea. 2 tailles, 29,90 €. GMS.
2. Caféine et fibre céramique. Collants Minceur Mixa. deux tailles, 17,50 €. GMS.
3. Algue rouge, gingembre et beurre de karité. Culotte ventre plat Lytess. deux tailles, 39,90 €. Pharmacies et site.