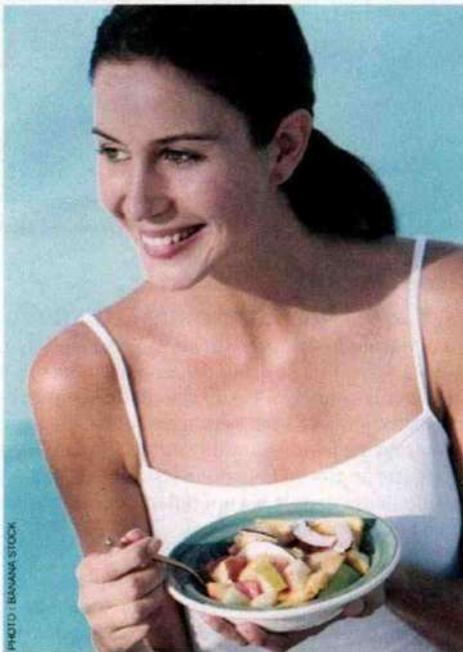


# Mincir en beauté !

Les meilleurs conseils pour s'affiner, dégonfler et vaincre la cellulite



**Nous sommes tous et toutes confrontés au problème du poids. Soit pour des raisons en rapport avec notre hygiène de vie, soit pour des raisons médicales et hormonales. Sachez cependant que dans la majorité des cas de figure, une prise de poids correspond à un déséquilibre entre deux « postes » dans l'organisme : le poste des dépenses et le poste des recettes. Pas la peine de se leurrer, il n'existe donc pas de solution « miracle » pour maigrir, sinon ça se saurait depuis longtemps. Il faut juste équilibrer ces deux postes. Et plus les dépenses seront grandes par rapport aux recettes, plus vous garderez la ligne ! Voyons tout cela d'un peu plus près.**

**P**our équilibrer ces deux postes, il faut tout d'abord bien les comprendre.

**Le poste des dépenses** est composé de deux sortes de dépenses :

- Les dépenses indispensables : énergie dépensée pour le fonctionnement permanent des organes vitaux (dépenses énergétiques de repos), pour le maintien de la température corporelle à 37 °C, pour la digestion, pour la croissance chez les enfants et les adolescents...

- Les dépenses variables liées à l'activité physique : activités diverses (marche, sport...)

**Les dépenses indispensables représentent au moins la moitié des dépenses totales.**

**Le poste des recettes** est plus simple. Il s'agit des apports en énergie fournis par la consommation des aliments et des boissons (en dehors de l'eau).

## Comprendre la prise de poids

### Les postulats de départ

Pas la peine d'aller chercher midi à 14 heures ! C'est tout simple. De cette logique découle un principe, en fonction de vos dépenses et de vos recettes, vous allez soit garder un poids stable, soit prendre du poids, soit en perdre.

- Garder un poids stable indique qu'il existe un bon équilibre entre apports



ceux de toute chirurgie : une infection, une hémorragie, une réaction anormale à un produit de l'anesthésie.

Attention, la lipoaspiration n'est pas une méthode d'amaigrissement, ni un traitement contre l'obésité. Cette opération s'est extrêmement banalisée, mais il ne faut pas oublier que c'est un acte chirurgical, qui doit être pratiqué par un chirurgien compétent.

### Les techniques efficaces anti-cellulite

Les techniques indéniablement les plus efficaces pour lutter contre la cellulite sont l'endermologie et les ultra-sons. Elles peuvent être complétées par des prises de compléments alimentaires anti-rétention d'eau, anti-destockage, et par des massages cutanés grâce aux gels et crèmes minceur. Toutes les formes de massages manuels sont également efficaces pour éviter les surcharges graisseuses localisées comme le palper-rouler et tous les drainages lymphatiques.

#### • L'endermologie ou Cellu M6

Utilisé en institut, le Cellu M6® de LPG est un appareil qui reproduit le célèbre palper-rouler effectué par les kinésithérapeutes associé à un système d'aspiration. Deux techniques plutôt qu'une pour vaincre la cellulite !

Le Cellu-M6® se propose d'intervenir sur les graisses sous-cutanées qui résistent à l'exercice et aux régimes alimentaires. Les principaux atouts de cette technique reposent sur la motorisation des deux rouleaux mobiles à l'intérieur d'une chambre de traitement et d'une aspiration continue et séquentielle.

L'adaptation à la peau se fait en douceur, les manipulations s'ajustent en

fonction de la sensibilité de chaque zone du corps traité et, bien entendu, la qualité de la peau : cellulite molle, peau d'orange, cellulite bien installée, etc. Selon les concepteurs, le jeu des rouleaux mobilise les lobules graisseux, restaure la micro-circulation et relance les échanges circulatoires sous-cutanés. Au fil des séances, on assiste à une amélioration du retour veineux et du drainage lymphatique. Le tissu graisseux devient plus souple et les cloisons conjonctives sont progressivement libérées de la pression des lobules graisseux.

#### Comment se passe une séance ?

Les praticiens sont des kinésithérapeutes ou des médecins ayant suivi une formation spécifique chez la firme LPG® pour la manipulation de l'appareil et ses applications. La première séance est consacrée à l'information sur la technique et les objectifs à atteindre. Pour chaque patiente, une fiche bilan permettra de prendre en compte son âge, ses antécédents médicaux, ses habitudes alimentaires, ses mensurations, etc. Cette technique ne peut pas être utilisée en cas de diabète, d'hypertension non traitée, de cancer, d'hypothyroïdie non traitée, de grossesse ou en cas de plaies, cicatrices récentes ou bleus sur le corps. La prise de photos de face et de profil complètent le Dossier Bilan, document confidentiel de suivi des résultats du traitement. En fonction des zones à traiter et des objectifs définis, un protocole précis sera mis en œuvre avec un planning et des manœuvres spécifiques.

Lors des séances, la patiente est allongée et porte un collant intégral (Endermowear®) dont le port est conseillé

mais pas indispensable. Chaque séance dure environ 35 minutes. Les manipulations se font du haut vers le bas.

Bien que le nombre de séances varie en fonction de chaque patiente, on estime que le traitement moyen compte généralement une quinzaine de séances à raison de deux par semaine dans l'idéal.

### Quel prix pour le Cellu M6 ?

Chaque séance coûte de 40 à 60 euros selon le praticien.

L'adresse du praticien le plus proche de chez vous est disponible au numéro vert 0800 803 806.

#### • Les ultra-sons

Cette autre méthode de traitement externe de la cellulite se base sur des plaques génératrices d'ultra-sons qui se disposent sur les zones à traiter. Les ultra-sons attaquent les cellules graisseuses avec pour objectif de les transformer en déchets, censés s'éliminer par les voies naturelles. Au final, la peau d'orange doit être diminuée avec en prime une perte de centimètres.

Evidemment, cette méthode ne promet pas de miracles et doit être associée si possible à d'autres techniques telles que la mésothérapie ou le drainage lymphatique. Toutefois, le véritable inconvénient des ultra-sons (et pas des moindres) reste le risque de petites brûlures si les plaques venaient à chauffer un peu trop ou si la peau est à la base fine ou sensibilisée. Quant à la fréquence des séances, elle varie entre huit à dix, de 45 à 60 euros, pour observer une éventuelle amélioration de l'aspect peau d'orange.

