

Fermeté, cellulite, gonflements : 5 massages efficaces pour faire peau neuve

Pour lutter contre la perte de fermeté, la cellulite et les gonflements, certaines techniques en institut sont très efficaces. En voici cinq qui ont fait leurs preuves.

✉ Karine Silberfeld



Prendre du temps pour soi, se faire dorloter sans culpabilité et voir sa peau d'orange diminuer, on en rêve toutes ! Pour passer de l'envie à la réalité, les instituts s'appliquent à transformer ce moment en douce parenthèse. « *Tout d'abord en faisant l'expérience du soin*, explique Alison Tahraoui, responsable de formation Spa France et international chez Nuxe. *C'est un éveil sensoriel, cela libère les tensions et favorise le lâcher-prise. C'est également un moment où l'on peut découvrir quels sont ses besoins, acquérir les bons gestes et trouver les produits qui améliorent vraiment l'état de la peau.* »

Ces massages en institut peuvent être manuels ou effectués avec un appareil, parfois les deux. La différence entre ces deux approches ? « *La machine permet un travail plus en profondeur*, précise l'experte. *Mais le modelage à la main est plus personnalisé, plus précis.* » Globalement, ces soins assouplissent la peau et la raffermissent. Son aspect gondolé diminue peu à peu, les jambes s'affinent et retrouvent rapidement une sensation de légèreté. C'est un bon starter pour créer un cercle vertueux et continuer de s'occuper de soi à la maison, en s'inspirant de ces rituels professionnels.

Le traitement Cellu M6 Infinity, pour stimuler

Le protocole « *Cellulite Lissant* » associe des manœuvres mécaniques avec une nouvelle tête de traitement, suivies d'un massage manuel. C'est une sollicitation globale du corps axée sur la cellulite pour déstocker les graisses localisées, défibroser et assouplir les tissus cutanés en respectant la peau, le tout étant agréable et indolore. La première séance commence par un bilan qui décrypte le mode de vie, analyse l'état de la peau et permet la création d'un programme sur mesure. Les caractéristiques personnelles sont enregistrées et l'appareil propose alors des tracés précis sur les zones à traiter, qui correspondent aux objectifs attendus.

Pour qui ?

Celles qui ont des zones de cellulite très localisées, qu'elle soit adipeuse, aqueuse ou fibreuse, telle la culotte de cheval, ou au niveau de la taille, sur les fesses, les cuisses, les mollets et le ventre. Le protocole convient aux peaux matures.

Le coût ?

95 € les 50 minutes de soin, deux séances hebdomadaires pendant cinq semaines pour une cure booster ou une fois par mois à la fin d'une cure minceur.