

# NOTRE PLAN ANTI-CELLULITE

## SE MUSCLER FACILE

**Au quotidien :** pensez à vos mollets.

Bien ferme, le muscle comprime les veines qui assurent un meilleur retour sanguin. Les déchets s'éliminent plus facilement, les tissus se désengorgent. A la clé, la cellulite sur les cuisses s'estompe vraiment. Un exercice simple à faire deux fois par jour : devant un escalier ou une butée de trottoir, posez les pieds talons dans le vide et exécutez lentement une série de montées (pointes) et descentes (talons plus bas que les pointes). Ça brûle, mais, très vite, on voit les résultats (cinq minutes, deux fois par jour).

**Deux fois par semaine,** mettez-vous à la plate-forme vibrante.

Pour les partisans du « zéro sueur », la Power Plate, leader du genre, est le chouchou chic de la remise en forme express. En deux fois douze minutes hebdo, elle permet aux cuisses flagada de se raffermir sans trop souffrir. Les centres poussant comme des champignons, on peut s'offrir des séances partout, ou acquérir pour la maison un bon challenger comme la Sologium 70. La plate-forme vibrante ne remplace pas un entraînement sportif mais « c'est un bon complément », confirme M. Clémenceau, célèbre coach. (Power Plate, rens. : 0820 30 35 40. Sologium 70, rens. : relax-attitude.com)

**Une fois par semaine :** jetez-vous à l'eau.

Autre nouveauté anti-peau d'orange : l'hydrobike, une bicyclette ventousée au fond d'une piscine pour pédaler immergée jusqu'à la taille. Placée contre un jet, on résiste à la pression de l'eau. Effet drainage en bonus, on ressort fourbue, mais légère. (Hydrobike de Dynamika, rens. : 04 50 64 85 25.) A défaut, l'Aquagym à la piscine municipale ou l'aquajogging avec des mini-palmes Zip Fin d'Aqua Sphere sont plus que recommandables.

## ATTENTION PIQÛRES !

Injections de phosphatidylcholine (molécule extraite de la lécithine de soja), médicaments cardiologiques détournés en injections anti-gras... la plus grande prudence s'impose sur ces techniques médicales dont on parle sous le manteau. Soit elles sont dangereuses (problèmes hépatiques ou cardiaques...), soit le résultat est pire (peau en tôle ondulée). D'ailleurs, la France, l'Allemagne et même le Brésil les interdisent progressivement.

On attend un protocole sérieux validé scientifiquement.

## LE BOOM DES MAC

Les médecins esthétiques s'attaquent eux aussi à notre cellulite avec des qu'ils sont allés chercher à l'étranger. Le seul hic pour l'instant : elles n'ont

à long terme (on manque de recul) et les séances

**Tri-Active** est un combiné de lumière infrarouge (pour vidanger les cellules, drainer et « casser » les fibres) et de cryothérapie (pour raffermir les tissus). Qui le teste à Paris, il agirait « sur la cellulite récente et localisée ».

**Velasmooth** est un mix de palper-rouler mécanique, de lumière infrarouge (pour guider la lumière vers les adipocytes). Dououreux ? Non, mais p... lumineuse picote). Efficace ? Disons qu'on manque de recul. Les témoignages du tout ». En résumé, ça cafouille encore un peu trop pour les qu'on

Velasmooth, Syn

**Ultrashape**, une machine d'amincissement à ultrasons haute fréquence et à la précision chirurgicale, et aux tarifs quasi similaires (1 000 € la séance). Pour les celluliteuses à 5 mm de l'épiderme, un espoir pour les cas de cellulite fibre