

# Le massage amincissant & Le massage des jambes lourdes

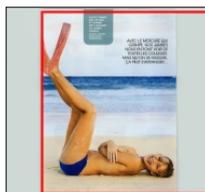


**Press book au 13/07/2016**



Audrey BIZET  
[audrey.bizet@kalaapa.com](mailto:audrey.bizet@kalaapa.com)  
06 24 88 06 69

Virginie SENIZERGUES  
[virginie.senizergues@kalaapa.com](mailto:virginie.senizergues@kalaapa.com)  
07 82 07 97 96



PLUS D'1 FEMME  
SUR 2 ET PLUS  
D'1 HOMME  
SUR 5 AURAIENT  
LES JAMBES  
LOURDES

(SOURCE: SOCIÉTÉ  
FRANÇAISE DE  
PHLÉBOLOGIE)

AVEC LE MERCURE QUI  
GRIMPE, NOS JAMBES  
NOUS EN FONT VOIR DE  
TOUTES LES COULEURS.  
MAIS QU'ON SE RASSURE,  
ÇA PEUT S'ARRANGER...





Par Christine Angiolini # Bien-être

# MA JOURNÉE jambes légères

La plupart du temps, la sensation de jambes lourdes est due à une mauvaise circulation veineuse. Elle s'aggrave au fil de la journée et par temps chaud, a fortiori si l'on a passé beaucoup de temps assise ou à piétiner. « C'est souvent l'un des premiers symptômes de l'insuffisance veineuse », explique le Dr Philippe Blanchemaison, phlébologue. Ces signes peuvent s'accompagner de tensions, gonflements des chevilles et des jambes, varicosités... Nos veines ont un rôle important : elles sont chargées de ramener le sang vers le cœur. Leurs parois sont dotées de valvules qui empêchent le sang de redescendre. Problème : nos veines sont confrontées au poids du sang, qui a tendance à

les dilater. « Ces parois veineuses sont constituées à 70 % de collagène », précise le Dr Blanchemaison. Le collagène diminuant avec le temps, elles perdent de leur tonicité, et les valvules peinent à retenir le sang remontant vers le cœur. Sensations de lourdeur, douleurs, œdèmes et varicosités apparaissent alors. Il existe des facteurs prédisposant à l'insuffisance veineuse : l'hérédité, le surpoids, la sédentarité. Par ailleurs, un déséquilibre hormonal (trop d'œstrogènes et pas assez de progestérone) peut l'aggraver. Heureusement, une meilleure hygiène de vie et des remèdes ciblés (alimentation équilibrée, activités physiques, massages, phytothérapie) peuvent soulager les symptômes.

## DE LA GYM pour démarrer

Faites des exercices simples pour renforcer les soléaires, les muscles profonds des mollets, très importants pour la circulation veineuse. Faites des flexions/extensions sur la pointe des pieds, de préférence sur une marche d'escalier ou un step afin de pouvoir descendre les talons un peu plus bas que l'avant du pied. Faites travailler les articulations des chevilles : dos au sol et jambes plaquées au mur, effectuez des mouvements de rotation avec le bout des pieds. À chaque fois, faites 3 séries de 20.

## UN PETIT DÉJEUNER drainant

Préparez un smoothie vert en suivant la recette de Stéphane Tétart, naturopathe et coauteur avec Vanessa Lopez de « Secrets de naturopathes » (éd. Leduc.s).

**Pour 2 personnes :**  
1 pomme + 1 banane + 1 tasse de fruits rouges + 1 poignée d'épinards + 1 cuill. à s. de graines de lin + 300 ml de lait d'amande. Mixez, c'est prêt!

### Des ondes au secours de nos gambettes...

Des appareils délivrent des ondes de basse intensité sous la plante des pieds pour activer les muscles des mollets et stimuler le retour veineux. Ils sont aussi dotés d'un système qui incline légèrement la cheville, et lui redonne de la mobilité. Adieu douleurs, crampes et gonflements! Il suffit de poser ses pieds sur l'appareil 20 min par jour, et le tour est joué.

Revitive Medic (329 €) et Revitive Medic Plus (avec minuterie et batterie rechargeable, 379 €). Revitive.fr



## PARTIR du bon pied

Évitez les vêtements trop serrés. Gare aux talons vertigineux : ils donnent, certes, un joli galbe à vos mollets, mais ils ne facilitent pas le retour veineux. Optez pour des talons de 3 cm, voire pour des chaussures plates (sandales, baskets à coussins d'air) sauf en cas de pieds creux. Saisissez toute occasion de marcher (au moins 30 min par jour). Préférez l'escalier à l'ascenseur. Au bureau, évitez de croiser les jambes et faites de petits mouvements de flexion/extension sur la pointe des pieds de temps en temps. À la plage, n'exposez pas trop vos jambes au soleil. Bannissez les épilations à la cire chaude et le sauna. Rafraîchissez vos jambes en cours de journée avec un spray effet glaçon ou des lingettes.



## DÉJEUNER ET DÎNER adaptés

Prévoyez une assiette moitié légumes/un quart protéines (poissons, viande blanche, tofu...)/ un quart légumineuses ou céréales complètes. Invitez à votre table des fruits et légumes (riches en

vitamines C), des baies, riches en flavonoïdes, de l'huile de germe de blé, des amandes et noisettes (burrées de bons acides gras et de vitamine E). Sans oublier les oligoéléments : zinc (huîtres, fruits de mer, germe de blé), sélénium (noix, céréales complètes, crustacés...) et oméga 3 (huile de caméline et de noix, poissons gras...). Ne mangez pas trop salé et hydratez-vous bien (1 litre et demi d'eau par jour, plus s'il fait chaud).

### Quel sport pour mes jambes ?

**80 % des veines des jambes se trouvent à l'intérieur... des muscles du mollet. C'est dire à quel point les sports qui activent les mollets sont essentiels. La marche rapide est excellente, de même que la marche pieds nus sur le sable sec. Les sports aquatiques (natation, aquagym...) sont aussi recommandés. Pour lutter contre la résistance de l'eau, on fait travailler les muscles agonistes mais aussi antagonistes. De plus, on bénéficie de l'effet drainant de l'eau. Idéal pour faire dégonfler les tissus et dégommer la peau d'orange ! Et si vous êtes sujette à des douleurs articulaires, vous serez comme un poisson dans l'eau. Autres sports conseillés : la danse, la gym douce, le yoga, le vélo... Quant à la course à pied, elle est bénéfique si vous courez sur un terrain stable et respirez bien durant l'effort. Les sports à éviter : tennis, squash, certains sports de combat...**

### Mon petit vanity

1. Spray Frigimince, 37 €, Thalgo.
2. Rap phyto lingettes rafraîchissantes, 5,80 € les 7, Laboratoire l'prod.
3. Gel jambes légères, 150 ml, 30 €, Guinot.
4. Gel jambes légères, 150 ml, 25 €, Isomarine.
5. Spray tonique express 17 huiles essentielles, 100 ml, 13 €, Puresentiel.
6. Gel jambes légères, 150 ml, 10 €, Arkopharma.



### Jambes lourdes = rétention d'eau ?

Pas forcément. Vous pouvez tout à fait avoir des jambes lourdes sans pour autant avoir des œdèmes. Mais l'inverse est vrai aussi. La rétention d'eau est due à un mauvais fonctionnement du système lymphatique (le troisième réseau, qui suit le même trajet que le réseau veineux). Si vous avez les jambes qui gonflent, vous pouvez envisager des séances de drainage pour vidanger l'ensemble des vaisseaux lymphatiques (entre 10 et 20 séances). Ou encore des séances d'endermologie (palper-rouler mécanique, entre 8 et 12 séances). À faire chez un kiné ou dans un institut de beauté.

## La phyto et l'homéo anti-jambes lourdes

Certaines plantes ont des vertus veinotoniques, fluidifient le sang et protègent les parois veineuses. Parmi les plus connues : la vigne rouge, le marron d'Inde, le petit houx, l'hamamélis, le Ginkgo biloba... « Des études ont démontré que ces plantes augmentent la vitesse de retour veineux vers le cœur », précise le D<sup>r</sup> Blanchemaison. L'idéal est de faire une cure de 3 mois, au début de l'été.

## Ma petite trousse

1. Cyclo 3 Fort, 10 € les 60 gélules, Laboratoires Pierre Fabre. 2. Ginkgo Hamamélis, 5,30 € les 30 gélules, Juvamine. 3. Shot jambes affinées, 7,79 € les 7, Floressance. 4. Circulactiv jambes légères, 23,50 €, les 14 sticks, Laboratoire Carrare.

### Côté homéopathie

Amica montana 7 CH, hamamélis 5 CH et Vipera redi 9 CH, 5 granules de chaque, matin et soir. 5. HoméoTonly troubles circulation veineuse, 3 granules 2 fois par jour, 9,50 €, LG Homéo.



## La contention, c'est pour moi ?

Les bas, chaussettes et collants de compression soutiennent les veines dilatées. Ils sont utiles si vous avez les jambes lourdes, que vous êtes sédentaire et peu musclée. Ou encore si vous avez des varices apparentes qui entraînent une stase veineuse en dehors des muscles et/ou des antécédents de phlébite. Dans ce cas, mettez des chaussettes de contention quand il fait très chaud et/ou si vous devez rester quelques heures assise ou debout... Si vous faites un long voyage en avion (plus de 8 h), prévoyez une contention, même si vous n'avez qu'une légère insuffisance veineuse. Cela vous évitera d'avoir les jambes gonflées à l'arrivée. Les textiles de contention (4 classes) peuvent faire l'objet d'une prescription et être remboursés par la Sécurité sociale (Mes-jambes.com).

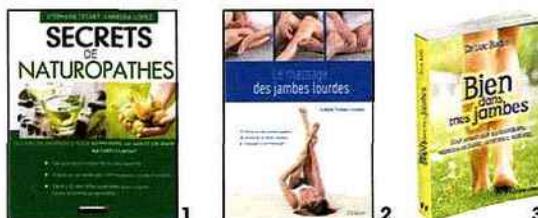
## DE RETOUR à la maison

Sous la douche, passez le jet d'eau sur vos jambes, de la cheville jusqu'en haut des cuisses. Commencez par de l'eau tiède et abaissez progressivement la température. Alternez 3 fois eau tiède/eau fraîche, 30 secondes à chaque fois. Terminez par un jet d'eau froide. Après séchage, faites un automassage de 10 min, en suivant les conseils d'Isabelle Trombert-Gimeno, formatrice en massage et auteure de « Le Massage des jambes lourdes », éd. Ellébore : « Prenez un gel effet froid et asseyez-vous sur un tapis de sol, jambes tendues. Repliez l'une de vos jambes vers vous et faites des mouvements de lissage sur vos mollets avec les paumes de vos mains, en alternant main gauche/main droite, de la cheville jusqu'au genou. Puis, avec vos deux mains placées de part et d'autre de votre mollet, dessinez une spirale avec le bout des doigts. Enfin, pétrissez vos mollets avec vos deux mains. Vous pouvez terminer en restant 10 minutes jambes en l'air, pieds à plat contre un mur. La nuit, surélevez vos jambes en plaçant une cale de 10 cm sous les pieds du lit.

## Les mini-cures thermales, c'est efficace ?

Des centres thermaux spécialisés en phlébologie (Jonzac, Barbotan-les-Therms, Luxeuil-les-Bains, Balaruc-les-Bains...) proposent désormais des mini-cures thermales de 6 jours. Au programme : pulvérisation d'eau thermale, douche au jet, compresses d'eau thermale, rivière de marche à contre-courant, aquabike, modelage des jambes... « Tous ces soins ont pour objectif de favoriser la pompe veineuse afin que le sang qui stagne dans le bas du corps remonte vers le cœur », précise le D<sup>r</sup> Alexandra Paulet-Moras, médecin thermal à Jonzac. Les jambes dégonflent et sont moins douloureuses, en l'espace de 3/4 jours (Chainethermale.fr et Thermesbalaruclesbains.com).

## Notre biblio



1. « Secrets de naturopathes », de S. Tétart et V. Lopez, 20 €, éd. Leduc.s.  
2. « Le massage des jambes lourdes », d'I. Trombert-Gimeno, 22 €, éd. Ellébore. 3. « Bien dans mes jambes », du D<sup>r</sup> L. Bodin, 18,90 €, éd. Josette Lyon.



**santé** ► FEMME

# ET SI ON CHOUCROUTAIT NOS Jambes ?

*De nouvelles techniques permettent d'affiner nos gambettes et de retrouver une sensation de légèreté au moment des grosses chaleurs. A associer à quelques bons réflexes au quotidien.*

PAR SOPHIE PENZA ET BÉNÉDYCTE TRANSON CAPONE



### Plus fines avec SculpSure®

#### Le principe

Cette nouvelle technique de médecine esthétique détruit les amas graisseux par l'intermédiaire de la chaleur (46°C) et grâce à un laser (Diode 1060). Selon les études cliniques, elle réduit de 30 % le nombre d'adipocytes, et ce, de manière définitive : ceux-ci ne se reforment pas, car le stock de cellules graisseuses ne varie plus après la puberté.

#### En pratique

La séance dure 25 minutes, sous contrôle médical. La chaleur du laser est diffusée en profondeur et de façon homogène par le biais d'applicateurs posés sur les zones à traiter. La technique est quasi indolore, car l'appareil est équipé d'un système de refroidissement en surface. Une seule séance suffit pour la culotte de cheval. Comptez 900 € en moyenne. Cynosure.fr.



### Plus légères avec l'ostéopathie hémodynamique

#### Le principe

Les travaux de l'ostéopathe Hervé Julien ont mis en évidence le rôle des muscles qui, même au repos, agissent comme des pompes veineuses en se contractant/relâchant. Ces mouvements, invisibles à l'œil nu, participent ainsi au retour veineux.

#### En pratique

La nouvelle branche de l'ostéopathie, dite « hémodynamique », travaille par micro-étirements très doux au niveau des jambes. Selon Hervé Julien, ces manipulations spécifiques permettent, en 4 séances, de restaurer une bonne motilité musculaire, avec un effet durable dans le temps. Non seulement la jambe est affinée (on perd jusqu'à 1 cm de tour de mollet et de tour de cuisse), mais elle se fatigue aussi beaucoup moins lors des stations debout prolongées. Comptez entre 50 et 80 € la séance. Plus d'infos et liste des ostéopathes formés à cette approche sur [Osteoconcept.com](http://Osteoconcept.com).



**D**eux personnes sur trois en France souffrent de maladies veineuses. Ces dernières débutent le plus souvent par des gonflements au niveau des pieds et des chevilles, une sensation de jambes lourdes, des fourmillements et/ou des crampes nocturnes à répétition. Une prise en charge adéquate, avec de nouveaux appareils dédiés et des techniques ciblées, aide à prévenir l'apparition de varices plus ou moins prononcées. Enfin, on peut également préserver son capital veineux en adoptant des gestes simples au quotidien et en revoyant son alimentation.

**Plus dynamiques avec l'électrostimulation**

**Le principe**

L'électrostimulation neuromusculaire fonctionne en envoyant au corps de petites impulsions quasi-imperceptibles. Celles-ci activent les nerfs qui, à leur tour, déclenchent une contraction musculaire des mollets, permettant une meilleure compression des veines. Le sang reflue plus facilement vers le cœur, ce qui soulage et dégonfle les jambes.

**En pratique**

Le stimulateur Revitive® a été mis au point pour booster spécifiquement le retour veineux, avec une efficacité cliniquement démontrée. On pose les deux pieds sur son plateau et on choisit un niveau d'intensité, pour des séances de 20 minutes par jour. 199 €. Revitive.fr.

**Plus toniques avec l'Endermologie®**

**Le principe**

Via le fameux appareil Cellu M6®, l'Endermologie®, une technologie LPG brevetée et exclusive, associe une action de palper-rouler et de drainage lymphatique mécanique, qui permet de désengorger les tissus en mobilisant près d'un litre d'eau dans le corps par séance. La circulation est améliorée et les veines retrouvent petit à petit davantage de tonicité – des effets qui, en prime, durent dans le temps.

**En pratique**

La tête de l'appareil est équipée de rouleaux qui « aspirent » la peau jusqu'au derme et la roule. Le praticien (kiné ou médecin généralement), travaille l'ensemble de la jambe, du mollet jusqu'en haut de la cuisse. Comptez 8 à 10 séances sous forme de cure, puis une séance d'entretien par mois. Env. 50 € la séance de 40 min. Liste des centres sur Endermologie.com/fr.



**3 petites astuces**

Pour soulager la douleur et relancer la circulation sanguine, voici trois gestes à effectuer le soir à la maison.

- Terminez votre douche par un jet d'eau tiède, puis fraîche, en partant des pieds et en remontant jusqu'aux cuisses.
- Posez un pied bien à plat sur une balle de tennis et faites-la rouler une dizaine de fois sous la voûte plantaire, d'avant en arrière. Idem avec l'autre pied ensuite. Idéal pour se détendre.
- Allongée au sol, mettez vos jambes à la verticale, en appui contre un mur, et gardez la position pendant 3 minutes environ.



# À MOI LES GAMBETTES *Toniques!*



## Côté assiette, je privilégie les aliments « coups de pouce »

En été, on est gâtés ! Les étals regorgent d'aliments riches en nutriments bons pour tout l'organisme, et en particulier pour la circulation.

### Pour tonifier la paroi des veines :

Tomate, poivron rouge, brocolis, cassis, myrtille, mûre, melon, abricot, pêche... Leur forte teneur en vitamine C, polyphénols, flavonoïdes, anthocyanes, tanins, etc., facilite la remontée du sang vers le cœur.

### Pour fluidifier le sang et soulager la sensation de lourdeur :

poissons gras, huile de colza, et les produits labellisés « Bleu-Blanc-Cœur » (infos sur [Bleu-blanc-coeur.org](http://Bleu-blanc-coeur.org)). Riches en oméga 3 – des acides gras essentiels –, ces aliments agissent comme fluidifiants sanguins, mais aussi comme anti-inflammatoires naturels.

### Pour lutter contre la rétention d'eau et gommer les capitons :

eau, tisanes, thé vert. Contrairement à ce que l'on pourrait imaginer, boire beaucoup ne va pas entraîner une accumulation d'eau dans les tissus, mais plutôt favoriser le drainage. Enfin, important, fuyez le sel, qui favorise l'œdème. Abusez plutôt des épices et des herbes aromatiques pour relever la saveur de vos plats.



## Les bons produits

• **Gel Circulation Ultra Frais, PuresSENTIEL.** Son effet glaçon et sa formule aux 17 huiles essentielles, enrichie en menthol, soulage les jambes lourdes. Son plus ? Sa texture non grasse et non collante peut s'appliquer sur les bas de contention. 16 €. En pharmacie.



• **Rap Phyto.** On aime cette version lingettes, imprégnées de gel anti-jambes lourdes, à glisser dans son sac pour une utilisation nomade. 5,80 € la boîte de 7. En pharmacie.

• **Sigvaris Divin Eclat.** Douceur, finesse et transparence sont les atouts de cette nouvelle gamme de bas et chaussettes de compression, qui affinent et se font oublier, même en période de chaleur. Remboursé sur prescription médicale. En pharmacie.

## Homemade

### HUILE DE MASSAGE MAISON

• Versez 6 ml d'huile végétale de calophylle dans un petit flacon en verre ou en plastique de couleur ambrée. Puis ajoutez 20 gouttes de chacune des huiles essentielles suivantes : cyprès, citron, genévrier et vétiver.

• Appliquez quelques gouttes de ce mélange matin et soir en massage doux, en partant de la cheville et en remontant vers les cuisses.

Merci à Danièle Festy, pharmacienne et aromathérapeute

## Alors



**Je m'automasse.** Martèlement, percussion, pincement, pétrissage... Ces techniques d'auto-massage n'auront plus de secret pour vous. Des gestes essentiels pour drainer, soulager, alléger vos jambes après une dure journée ou s'il a fait très chaud. *Le Massage des jambes lourdes*, d'Isabelle Trombert-Gimeno, éd. Ellébore, 22 €.



## Vaincre la cellulite par le massage amincissant

Visuel indisponible

Découvrez comment venir à bout de votre cellulite et remodeler votre silhouette grâce aux bienfaits du palper/rouler, et apprenez les gestes de l'automassage.

Passionnée par le massage et son enseignement, Isabelle Trombert-Gimeno est une praticienne certifiée. Elle a développé une pédagogie accessible aux particuliers et aux professionnels, qu'elle détaille dans son livre Le Massage Amincissant, paru aux éditions Ellébore. Sa promesse ? Permettre à chacune de retrouver une silhouette raffermie grâce aux bienfaits des massages amincissants. Mais pas dans n'importe quelles conditions. « Certaines femmes vivent à un rythme effréné, font face au surmenage professionnel et connaissent de grands moments de stress. Elles ont alors des phases de compulsion alimentaire car le sucre leur apporte du soulagement. Avant de songer à améliorer leur silhouette, c'est important qu'elles commencent par prendre conscience de leur rythme, respirer, souffler et retrouver un minimum de détente dans leur vie, sinon rien ne sera efficace », explique Isabelle. A bon entendeur... Une fois qu'on a trouvé le bon rythme de croisière, par quoi on commence ?

Dresser le bilan et établir son type de cellulite

Car oui, il existe plusieurs types de cellulite. La thérapeute tient à rassurer ses troupes : « *La cellulite touche tout le monde, y compris des sportives de haut niveau. On peut être hyper musclée et avoir quand même de la cellulite logée entre les muscles et la surface de la peau.* » Voilà qui reconforte toutes celles qui ne sont pas championnes du monde de quelque chose.

La cellulite plus courante est la cellulite adipeuse, causée par une alimentation trop riche et/ou un mode de vie sédentaire. Elle est souvent liée à un excès de poids. Comment la reconnaître ? Elle est plutôt molle et ne fait pas mal lorsque vous la pincez. Pour la déloger, vous devrez accompagner vos massages d'un régime alimentaire visant à perdre l'excès de gras. La cellulite fibreuse est, elle, plus difficile à déloger, car installée en profondeur, et souvent depuis longtemps. C'est à elle que l'on doit l'aspect peau d'orange qui apparaît sans pincement. Le palper/rouler va être très efficace pour lutter contre elle ! Il existe un troisième type, la cellulite aqueuse, qui est un cas à part, et nécessite une phase importante de drainage lymphatique avant de songer au palper/rouler. Vos efforts vont donc se concentrer sur les deux premières. Après avoir évalué votre type de cellulite, le livre vous permet également de calculer votre poids idéal vs votre poids actuel, et de déterminer votre type de silhouette. Le ciblage des gestes ne sera en effet pas le même selon votre morphologie.

Sur quoi agit le massage palper/rouler

Pour comprendre l'efficacité de la méthode, il faut se pencher sur l'aspect d'une peau présentant de la cellulite. Cette cochonnerie qui nous enquiquine lorsque sonne l'heure de se mettre en maillot est causée par des cellules adipeuses plus grosses et plus nombreuses que les fibres et tissus environnants. Elles les étouffent en les englobant et tirent sur leurs attaches d'insertion, ce qui crée le fameux effet « peau d'orange ». Le

[Visualiser l'article](#)

palper/rouler va décoller les adhérences des tissus et leur permettre de retrouver leur liberté d'action, tout en stimulant la production de collagène, agent d'élasticité de la peau. Masser régulièrement, la peau regagne en fermeté et élasticité. Donc maintenant, il n'y plus qu'à.

#### Bien préparer le palper/rouler

Lorsque vous décidez de vous attaquer à votre cellulite, c'est important de savoir que vous partez pour au moins 6 semaines, avec des massages de 30 minutes au moins deux fois par semaine, et plus si possible. Vous pouvez pratiquer des séances d'automassage, très efficaces, et les compléter par des séances chez des professionnels pour les zones plus difficiles à atteindre, comme l'arrière des cuisses ou le dos. Chaque séance intègre plusieurs types de gestes, indispensables à l'efficacité du massage amincissant. Préparez votre corps à recevoir les bienfaits du massage avec des effleurages, d'abord à plat puis en bracelet et en V, toujours de la cheville vers les cuisses pour respecter le sens de la circulation sanguine. Augmentez progressivement la profondeur du mouvement. Il est ensuite indispensable (oui, indispensable) de frictionner la peau pour dénouer les adhérences des tissus. Il faut le faire jusque la peau rougisse : c'est le signe que les fluides se sont bien remis en circulation. Vous pouvez ensuite choisir entre des mouvements de pétrissage et de compression (ou faire les deux si vous avez le temps) et enfin, attaquer le palper/rouler à proprement parler.

#### Les règles du palper/rouler

Le palper/rouler est un peu l'apogée du massage amincissant. A la fois énergisant, stimulant, tonifiant et apaisant, il doit se pratiquer avec précision pour être efficace. Il ne peut être démarré qu'à partir du moment où la peau n'est plus douloureuse au pétrissage, et rougit bien à la friction : cela veut dire que les blocages circulatoires et adhérences tissulaires sont dépassés. La technique du palper/rouler demande de rouler la peau de façon continue en suivant des lignes de quadrillage imaginaire sur la zone à traiter, d'abord horizontales puis verticales. Il ne doit pas être douloureux ! Isabelle Trombert-Gimeno propose des photos pédagogiques très utiles dans son livre qui vous conforteront dans votre manière de procéder.

#### Des finitions indispensables pour l'efficacité

Une fois que vous avez palper/rouler vos zones à traiter, il est indispensable de terminer votre séance de massage par des mouvements de type percussions. Pincements, claquements, percussions en pluie ou poings fermés : ces mouvements sont des « manœuvres raffermissantes », d'autant plus nécessaires que votre programme de massage accompagne une perte de poids parfois importante, entraînant un relâchement de la peau. Ce programme de massage est également recommandé pendant la grossesse, car en améliorant l'élasticité de la peau, on diminue le risque de vergetures ; et après la grossesse pour aider la peau à retrouver sa fermeté.

À lire

Visuel indisponible

#### LE MASSAGE AMINCISSANT

www.bienetre-et-sante.fr  
Pays : France  
Dynamisme : 1



[Visualiser l'article](#)

Pour découvrir en détail la méthode du massage palper/rouler, ruez-vous sur ce livre. Votre peau vous dira merci.

*Isabelle Trombert-Gimeno, aux éditions Ellébore.*



## SANTÉ : LA QUESTION DU JOUR

### Cellulite : l'automassage, efficace ?

Seul le palper-rouler, pratiqué régulièrement, permet de désengorger les tissus. Isabelle Trombert-Gimeno, praticienne certifiée en massage de bien-être, livre quelques astuces.

L'automassage amincissant est efficace, à condition d'y consacrer deux fois 30 minutes par semaine et de bien doser l'intensité du geste. Trop énergique, il peut provoquer une réaction inflammatoire. Ainsi, se sentant agressé, l'organisme se défend en reconstituant les stocks d'acides gras de ses cellules graisseuses...

Pour pratiquer une séance d'automassage dans de bonnes conditions, il convient de s'installer sur un lit, un canapé ou un fauteuil, le dos soutenu par un coussin, les jambes repliées.

D'abord, lisser toute la surface de ses jambes avec les mains bien à plat. Le mouvement doit être bien enveloppant. Accélérer ensuite le rythme en pratiquant des frictions : l'alternance des mains doit être rapide et tonique au point de provoquer des rougeurs.

On peut ensuite passer au palper-rouler à proprement dit. Attraper délicatement un pli de peau entre ses pouces d'un côté, l'index et le majeur de l'autre, puis faire rouler la peau en déplaçant le pouce dans la direction choisie.

Pour n'oublier aucune zone, il faut imaginer que sa cuisse est quadrillée par des lignes horizontales et verticales. Suivre chacune de ces lignes virtuelles avec les manœuvres de palper-rouler, en prenant bien soin de tracter légèrement et régulièrement la peau après chaque mouvement. Commencer par les lignes horizontales, puis passez aux verticales. Recommencer trois fois avant de changer de jambe.

Terminer la séance par des percussions, avec les tranches des mains, avec les poings fermés ou avec des pincements.





## Cellulite : l'automassage, ça marche

Beauté



Cellulite : l'automassage, ça marche

**Bouger et manger équilibrer, c'est bien, mais ça ne suffit pas toujours pour effacer d'Isabelle Trombert-Gimeno, praticienne certifiée en massage de bien-être.**

L'automassage amincissant est efficace à condition d'y consacrer 2 fois 30 minutes par semaine et de bien doser l'intensité du geste. Trop énergique, le massage peut provoquer une réaction inflammatoire. Ainsi, se sentant agressé, l'organisme se défend en reconstituant les stocks d'acides gras de ses cellules graisseuses. C'est l'inverse du but recherché.

Pour pratiquer votre séance d'automassage dans de bonnes conditions, installez-vous sur un lit, un canapé ou un fauteuil, le dos soutenu par un coussin, les jambes repliées de manière à pouvoir accéder facilement à l'arrière de vos jambes.

Pour commencer, lissez toute la surface de vos jambes avec vos mains bien à plat. Même si la pression est faible et constante, il ne s'agit pas d'une caresse, le mouvement doit être bien enveloppant. Accélérez ensuite le rythme en pratiquant des frictions : l'alternance de vos mains doit être rapide et tonique au point de provoquer des rougeurs.

Vous pouvez ensuite passer au palper-rouler à proprement dit. Attrapez délicatement un pli de peau entre votre pouce d'un côté, votre index et votre majeur de l'autre, puis faites rouler la peau en déplaçant votre pouce dans la direction choisie. Pour n'oublier aucune zone, imaginez que votre cuisse est quadrillée par des lignes horizontales et verticales. Suivez chacune de ces lignes virtuelles avec les manœuvres de palper-rouler, en prenant bien soin de tracter légèrement et régulièrement la peau après chaque mouvement. Commencez par les lignes horizontales, puis passez aux verticales. Recommencez trois fois avant de changer de jambe. Terminez la séance par des percussions, avec les tranches des mains, avec les poings fermés ou avec des pincements.

www.ladepeche.fr

Pays : France

Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)

**A noter :** Travaillez toujours de bas en haut, pour respecter le sens de la circulation sanguine, en commençant par l'arrière des jambes. Vos séances seront encore plus efficaces si vous faites un gommage avant et utilisez une huile de massage aux propriétés drainantes.

DestinationSante



## Cellulite : l'automassage, ça marche



### Cellulite : l'automassage, ça marche

Bouger et manger équilibrer, c'est bien, mais ça ne suffit pas toujours pour effacer la peau d'orange. Seul le palper-rouler, pratiqué régulièrement, permet de désengorger les tissus. Les secrets d'[Isabelle Trombert-Gimeno](#), praticienne certifiée en massage de bien-être.

L'automassage amincissant est efficace à condition d'y consacrer 2 fois 30 minutes par semaine et de bien doser l'intensité du geste. Trop énergique, le massage peut provoquer une réaction inflammatoire. Ainsi, se sentant agressé, l'organisme se défend en reconstituant les stocks d'acides gras de ses cellules graisseuses. C'est l'inverse du but recherché.

Pour pratiquer votre séance d'automassage dans de bonnes conditions, installez-vous sur un lit, un canapé ou un fauteuil, le dos soutenu par un coussin, les jambes repliées de manière à pouvoir accéder facilement à l'arrière de vos jambes.

Pour commencer, lissez toute la surface de vos jambes avec vos mains bien à plat. Même si la pression est faible et constante, il ne s'agit pas d'une caresse, le mouvement doit être bien enveloppant. Accélérez ensuite le rythme en pratiquant des frictions : l'alternance de vos mains doit être rapide et tonique au point de provoquer des rougeurs.

Vous pouvez ensuite passer au palper-rouler à proprement dit. Attrapez délicatement un pli de peau entre votre pouce d'un côté, votre index et votre majeur de l'autre, puis faites rouler la peau en déplaçant votre pouce dans la direction choisie. Pour n'oublier aucune zone, imaginez que votre cuisse est quadrillée par des lignes horizontales et verticales. Suivez chacune de ces lignes virtuelles avec les manoeuvres de palper-rouler, en

fr.news.yahoo.com

Pays : France

Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)

prenant bien soin de tracter légèrement et régulièrement la peau après chaque mouvement. Commencez par les lignes horizontales, puis passez aux verticales. Recommencez trois fois avant de changer de jambe. Terminez la séance par des percussions, avec les tranches des (...) **Lire la suite sur [destinationsante.com](#)**



## Cellulite : l'automassage, ça marche



Billion Photos/shutterstock.com

**Bouger et manger équilibrer, c'est bien, mais ça ne suffit pas toujours pour effacer la peau d'orange . Seul le palper-rouler, pratiqué régulièrement, permet de désengorger les tissus. Les secrets d'Isabelle Trombert-Gimeno , praticienne certifiée en massage de bien-être.**

L'automassage amincissant est efficace à condition d'y consacrer 2 fois 30 minutes par semaine et de bien doser l'intensité du geste. Trop énergique, le massage peut provoquer une réaction inflammatoire. Ainsi, se sentant agressé, l'organisme se défend en reconstituant les stocks d'acides gras de ses cellules graisseuses. C'est l'inverse du but recherché.

Pour pratiquer votre séance d'automassage dans de bonnes conditions, installez-vous sur un lit, un canapé ou un fauteuil, le dos soutenu par un coussin, les jambes repliées de manière à pouvoir accéder facilement à l'arrière de vos jambes.

Pour commencer, lissez toute la surface de vos jambes avec vos mains bien à plat. Même si la pression est faible et constante, il ne s'agit pas d'une caresse, le mouvement doit être bien enveloppant. Accélérez ensuite le rythme en pratiquant des frictions : l'alternance de vos mains doit être rapide et tonique au point de provoquer des rougeurs.

Vous pouvez ensuite passer au palper-rouler à proprement dit. Attrapez délicatement un pli de peau entre votre pouce d'un côté, votre index et votre majeur de l'autre, puis faites rouler la peau en déplaçant votre pouce dans la direction choisie. Pour n'oublier aucune zone, imaginez que votre cuisse est quadrillée par des lignes horizontales et verticales. Suivez chacune de ces lignes virtuelles avec les manœuvres de palper-rouler, en prenant bien soin de tracter légèrement et régulièrement la peau après chaque mouvement. Commencez



[Visualiser l'article](#)

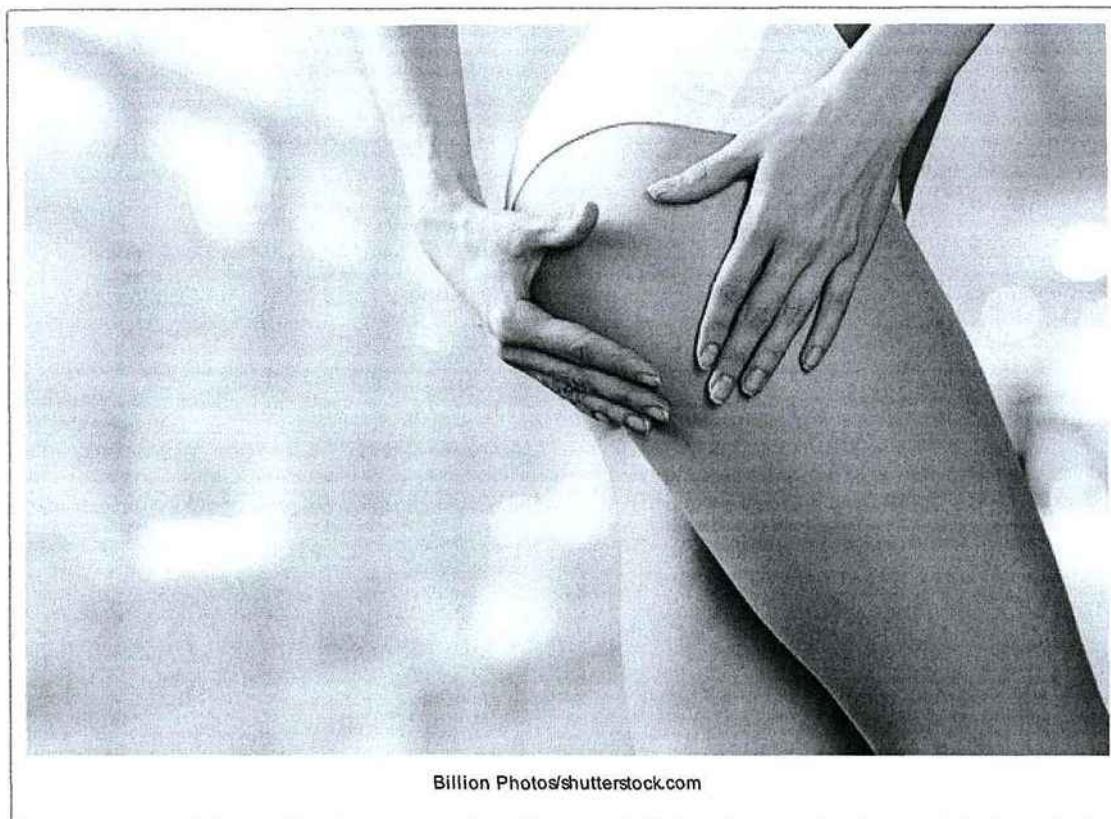
par les lignes horizontales, puis passez aux verticales. Recommencez trois fois avant de changer de jambe. Terminez la séance par des percussions, avec les tranches des mains, avec les poings fermés ou avec des pincements.

**A noter** : Travaillez toujours de bas en haut, pour respecter le sens de la circulation sanguine, en commençant par l'arrière des jambes. Vos séances seront encore plus efficaces si vous faites un gommage avant et utilisez une huile de massage aux propriétés drainantes.

**Source** : Le [massage amincissant](#), Isabelle [Trombert-Gimeno](#), Ellébore, 128 pages, 20 euros



## Cellulite : l'automassage, ça marche



Billion Photos/shutterstock.com

**Bouger et manger équilibrer, c'est bien, mais ça ne suffit pas toujours pour effacer la peau d'orange. Seul le palper-rouler, pratiqué régulièrement, permet de désengorger les tissus. Les secrets d'Isabelle Trombert-Gimeno, praticienne certifiée en massage de bien-être.**

L'automassage amincissant est efficace à condition d'y consacrer 2 fois 30 minutes par semaine et de bien doser l'intensité du geste. Trop énergique, le massage peut provoquer une réaction inflammatoire. Ainsi, se sentant agressé, l'organisme se défend en reconstituant les stocks d'acides gras de ses cellules graisseuses. C'est l'inverse du but recherché.

Pour pratiquer votre séance d'automassage dans de bonnes conditions, installez-vous sur un lit, un canapé ou un fauteuil, le dos soutenu par un coussin, les jambes repliées de manière à pouvoir accéder facilement à l'arrière de vos jambes.

Pour commencer, lissez toute la surface de vos jambes avec vos mains bien à plat. Même si la pression est faible et constante, il ne s'agit pas d'une caresse, le mouvement doit être bien enveloppant. Accélérez ensuite le rythme en pratiquant des frictions : l'alternance de vos mains doit être rapide et tonique au point de provoquer des rougeurs.

Vous pouvez ensuite passer au palper-rouler à proprement dit. Attrapez délicatement un pli de peau entre votre pouce d'un côté, votre index et votre majeur de l'autre, puis faites rouler la peau en déplaçant votre pouce dans la direction choisie. Pour n'oublier aucune zone, imaginez que votre cuisse est quadrillée par des lignes horizontales et verticales. Suivez chacune de ces lignes virtuelles avec les manœuvres de palper-rouler, en prenant bien soin de tracter légèrement et régulièrement la peau après chaque



mouvement. Commencez par les lignes horizontales, puis passez aux verticales. Recommencez trois fois avant de changer de jambe. Terminez la séance par des percussions, avec les tranches des mains, avec les poings fermés ou avec des pincements.

**A noter** : Travaillez toujours de bas en haut, pour respecter le sens de la circulation sanguine, en commençant par l'arrière des jambes. Vos séances seront encore plus efficaces si vous faites un gommage avant et utilisez une huile de massage aux propriétés drainantes.



## Minceur : le palper-rouler pour déloger la cellulite + 5 soins testés pour vous

Arme absolue pour déloger la cellulite, le massage «palper-rouler» peut être douloureux au début mais s'avère très efficace s'il est bien réalisé et régulièrement. Il l'est encore plus si vous le combinez à un soin ciblé.



Pour déloger la cellulite, rien de tel que le massage «palper-rouler» que l'on peut accompagner d'une crème amincissante pour encore plus d'efficacité.

Monet – Fotolia

Commencez par exécuter des frictions (frottez votre peau avec les deux mains, jusqu'à ressentir de la chaleur) et des pétrissages (avec les talons des mains, exerçant chacun une pression dans la direction opposée). Comment savoir que la peau est prête pour le palper-rouler?

«Le bon indicateur c'est quand la peau commence à se tacheter de rose, ça veut dire que le sang circule à nouveau et que les adhérences commencent à se décoller», explique **Isabelle Trombert**, auteure du livre «Le Massage amincissant» (Éditions Ellébore).

Pour réaliser cette technique, arme de destruction massive de cellulite, attrapez un «pli» de peau entre le pouce, l'index et le majeur et faites rouler en suivant un quadrillage de bas en haut et de gauche à droite.

## Pour déloger les graisses, misez sur le massage



--karelnoppe – Fotolia

Souvent négligé, le massage permet de redessiner efficacement une silhouette, tant en institut qu'à la maison. La promesse: deux tailles en moins en six semaines assidues.

Isabelle Trombert-Gimeno est fondatrice du réseau de spas AHIMSA. Dans son livre, Le Massage amincissant (éditions Ellébore), elle explique les bons gestes pour les pros et les particuliers.

### Comment le massage s'inscrit-il dans un processus minceur?

Le massage permet de travailler au niveau des tissus, il va permettre de décoller les adhérences. Lorsqu'une personne souhaite s'affiner, elle a trois outils majeurs: l'alimentation pour diminuer la masse grasseuse, l'activité sportive pour se muscler et enfin le fait de redessiner la silhouette avec des massages. C'est souvent mis de côté mais c'est primordial, y compris quand on perd beaucoup de poids.

### Comment le massage redessine-t-il la silhouette?

Entre le muscle et la surface de la peau, on a ce qu'on appelle le fascia, ce sont toutes les couches qui sont entre le muscle et la surface de la peau, des gaines. C'est là que se trouvent les cellules adipeuses. C'est le fascia qui donne sa forme à notre corps, c'est lui qui va dessiner notre silhouette. En massant, on peut redonner de la tonicité à la peau et venir casser les stocks de graisse agrégés, même ceux qui sont parfois très archaïques dans l'histoire du corps. Les amas vont se casser, les adipocytes vont repasser par la circulation sanguine, être filtrés puis éliminés par le corps.

### Les instituts proposent des cures, mais vous suggérez également l'auto-massage...

Oui, on peut tout à fait le faire à la maison. Les deux sont complémentaires. La différence va surtout reposer dans les zones accessibles. Il est très difficile de se faire seul l'arrière des cuisses et le fessier. Par contre, on peut être très efficace sur l'intérieur des genoux, le dessus et l'intérieur de la cuisse, ainsi que le ventre



[Visualiser l'article](#)

et les hanches. Les bras sont une zone intermédiaire, ça fatigue les épaules de le faire soi-même. L'institut complétera au niveau des zones moins accessibles.

### **En combien de temps voit-on les résultats?**

C'est très caractéristique, à la sixième séance, on le voit en institut, la cliente constate que «ça bouge». Le corps est long à se mettre en route. On ne peut souvent pas faire de palper-rouler, massage le plus efficace, avant la quatrième séance (NDLR: voir ci-contre). Dès la sixième séance, il y a un confort, les personnes qui portent des jeans voient que ça ne les serre plus. Je conseille vraiment d'être patiente, en six semaines, à raison de plusieurs séances par semaine, on peut perdre deux tailles de jeans, plus si on suit un régime en même temps.



[www.femmeactuelle.fr](http://www.femmeactuelle.fr)

# Femme actuelle

**L'apéro  
des copains**  
**Le guide du  
rosé de l'été**

De 30  
à 60 ans  
et +

## Je veux des jambes belles & légères

A chacune sa méthode

**Bons et faciles**  
**Le festival  
des  
clafoutis**

**Euro 2016**  
**Le foot décrypté  
par le psy**

**Malin**  
**Louer sa voiture  
au meilleur prix**

**Week-end**  
**Et si on dormait  
au zoo ?**

**BEAUTÉ**  
**BIEN COIFFÉE  
EN VACANCES**

PM PRISMA MEDIA  
M 01188 - 1654 - F, 1,80 €

Le journal le plus lu en France  
N°1654 - DU 6 AU 12 JUN 2016

BEL: 1,80 € - CHF: 3,00 € - CAD: 4,95 € - CND: 3,20 € - ESP: 2,20 € - FIN: 3 € - GR: 2,20 € - ITA: 2,20 € - LUX: 1,80 € - PORE: CONT.: 2,20 € - DOM: 1,80 € - AVON: 2,90 € - BATEAU: 1,80 € - GUY: 4,50 € - MAR: 3 € - MAROC: 3,21 DH - TUNISIE: 2,90 TND - ZONE CPA AVON: 3,200 XAF - ZONE CPA AVON: 3,200 XAF - ZONE CPA AVON: 3,200 XAF - BATEAU: 1,80 XPF



## DOSSIER | BIEN-ÊTRE

# Ça nous fait une belle jambe!

C'est le moment de l'année où l'on se souvient que l'on a des jambes... mais il faut d'abord s'en occuper. Alors, des **techniques chirurgicales** de pointe aux **méthodes douces**, massages, produits magiques, sites utiles... Suivez le guide!

PAR C. ABDESSELAM, L. BOQUET-VAUTOR, A. HENRY, V. DE TARLE, H. HODAC, S. PENSA ET A. TIXERONT

**A**utrefois, c'était vite réglé. Quand on avait des problèmes de jambes lourdes ou des varicosités, voire des varices, eh bien on les cachait. Voilà tout. Aujourd'hui, la médecine a fait des progrès formidables et sait nous soulager, joignant l'utile à l'esthétique. Mais il n'y a pas que ces solutions médicales : les plantes drainantes allègent et aident à éliminer, les machines intelligentes relancent la circulation ; et l'alimentation joue les arbitres.

## Attention au surpoids et à la sédentarité

Nous ne sommes pas égaux dans le domaine de la circulation sanguine. Déjà, l'hérédité est l'un des principaux facteurs de l'insuffisance veineuse. On sait aujourd'hui, qu'avoir un parent qui souffre de varices augmente de 45% le risque d'en avoir soi-même. Le surpoids génère aussi une modification de la pression sur les jambes, et limite l'activité physique naturelle (la marche) ou volontaire (le sport de son choix). Enfin, la station debout ou assise prolongée empêche la contraction du mollet et l'écrasement de la voûte plantaire, indispensables au retour veineux. Les muscles ne sont pas suffisamment stimulés, le sang stagne dans les jambes. Les variations hormonales jouent aussi leur tempo dans cette partition puisqu'on sait que les œstrogènes augmentent la rétention d'eau, la stagnation du sang dans les vaisseaux et donc l'effet jambes lourdes. Marcher longtemps et souvent, c'est déjà prendre soin de ses gambettes. Côté beauté, des tas de produits malins teintent, gomment et adoucissent. Alors, pleins feux sur nos jambes!

## Varicosités, veines abîmées... les techniques de pointe

Mini-invasives et quasi-indolores, ces techniques permettent de supprimer les varices, les petites varicosités et de retrouver des jambes légères. Le point avec le Dr Franck Chleir, vice-président de la Société française de phlébologie. Tout commence par un bilan clinique et un écho-Doppler, pour apprécier l'état du réseau veineux et du flux sanguin. « Cette étape s'avère essentielle pour choisir la technique la plus appropriée. On commence toujours par traiter les reflux veineux les plus profonds avant d'aborder les plus superficiels », précise-t-il.

### L'endoveineuse

La sensation de lourdeur peut être liée à une varice au niveau de la veine saphène\*. Cette varice n'est pas nécessairement apparente mais fait pression sur l'ensemble de la circulation sanguine. Les techniques endoveineuses ont aujourd'hui quasiment remplacé l'ancienne méthode chirurgicale du stripping.

**Comment ça se passe ?** Sous contrôle échographique, le phlébologue introduit un fin cathéter à travers la veine malade et la détruit en utilisant soit la chaleur (radiofréquence ou laser), soit un produit sclérosant. La technique employée varie selon la taille de la varice, mais l'échosclérothérapie est aujourd'hui privilégiée car elle se fait dans un cabinet médical, sans anesthésie ni arrêt de travail. Le traitement par radiofréquence ou laser endoveineux se pratique en général au bloc, avec anesthésie locale ou péridurale et hospitalisation d'une journée (ambulatoire).

**En pratique :** la varice, selon sa taille, est traitée en une à deux séances, prise(s) en charge par la Sécurité sociale (à l'exception du laser).

### La sclérothérapie

La destruction de la veine malade est conseillée pour éviter les complications possibles (thrombose veineuse et à long terme ulcère de jambe). Le sang retrouve naturellement les voies de circulation qui fonctionnent et les symptômes (douleurs, lourdeurs, démangeaisons, impatiences) disparaissent.

**Comment ça se passe ?** L'angiologue injecte un produit sclérosant dans la veine, en plusieurs injections. Le procédé est quasi-indolore, sans hospitalisation ni arrêt d'activité. Le résultat se maintient dans le temps, mais une réintervention peut être nécessaire si la veine n'a pas été détruite et se reperméabilise (avec reformation de la varice).

**En pratique :** cette technique est remboursée uniquement en cas de pathologie établie.

### Le laser vasculaire

Ce procédé pourrait s'avérer nécessaire si malgré le traitement des varices, des veinules disgracieuses restaient présentes.

**Comment ça se passe ?** Le laser envoie un faisceau de lumière qui se fixe sur le pigment rouge du sang (hémoglobine). Il détruit la veinule en la coagulant, provoquant une sensation de picotements et de légère brûlure, mais ne nécessite pas d'anesthésie locale. Il est peu douloureux grâce à la propulsion simultanée d'un jet d'air froid.

**En pratique :** la séance dure environ 15 à 30 minutes, et il faut compter deux à quatre séances (non remboursées).

\* La veine la plus profonde du réseau superficiel, située entre la peau et la paroi des muscles.



## Affinez-les

Rien de tel qu'un massage avec des mouvements fermes pour affiner vos jambes. Seule contrainte, des gestes réguliers durant 5 minutes minimum, tous les deux jours, couplés à une application bi-quotidienne de soin minceur ou drainant.

### Le modelage anticellulite

1. Remontez rapidement le long de la jambe avec le plat des mains en appuyant. Cinq fois.  
2. Prélevez un pli de peau entre le pouce et le reste de vos doigts, puis faites rouler la chair, de l'extérieur vers l'intérieur.

3. Procédez de la même façon en remontant le long de la jambe. Toujours cinq fois.

**Le bon soin :** Soin Cellulite Rebelle Slim Design, Elancyl, 28 €.

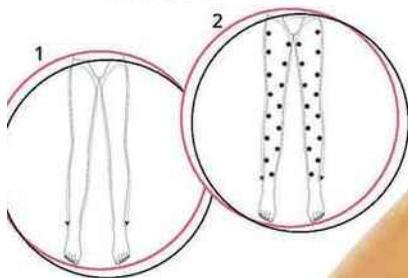
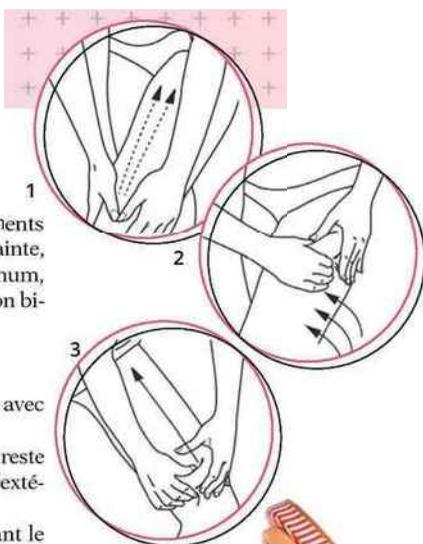
### Le modelage drainant

1. Effectuez trois lissages appuyés en remontant, puis en descendant, avec le plat de vos mains.

2. Les poings fermés, réalisez des percussions 2 à 3 minutes sur toute la surface, de la cheville à la hanche, puis redescendez.

**Le bon soin :** Sérums-Huile Affinant Corps Aromescence Svelt, Decléor, 64 € ou Huile-en-Crème Raffermissante Corps, Decléor, 64 €.

**A lire pour faire les bons gestes :** *Le massage amincissant*, d'Isabelle Trombert-Gimeno, éd. El-lébore, 20 €.



## Hydratez-les

Votre peau sèche a tendance à tirailler ou à vous gratter? Apaisez-la en quelques applications en misant sur une crème onctueuse hydratante, enrichie en vitamine E et en corps gras émoullissants comme la glycérine. Elle manque d'éclat et de souplesse? Un cocktail d'huile nutritif (tournesol, abricot, amande, jojoba), riche en nutriments lui redonnera du tonus et une belle luminosité. Mais si vous souhaitez alléger vos jambes pour gagner en confort, préférez les gels frais agrémentés d'actifs décongestionnants (cyprès, houx, caféine ou menthol). Appliqués en modelages fermes, ils vous aideront à drainer les tissus efficacement.

**Anti peau de croco :** Crème d'Huile Sèche Nourrissante Corps, Cadum, 5,99 € (1). Baume Corps Nutrition Intense, Neutrogena, 4,95 €. Crème Corps Globale Anti-Age Revitalizing Supreme, Estée Lauder, 80 €.

**Spécial peau satinée :** Huile Parfumée Nérolé & Orchidée, L'Occitane, 28 € (2). Huile Sèche Eclatante 3 en 1, Secrets de Miel, 27 €. Huile Sèche Parfumée Vanille-Monoï, Les Senteurs Gourmandes, 13,50 €.

**Jambes toniques :** Gel Crème Anti-Eau et Anti-Cellulite Minceur Rapide, Guinot, 39 € (3). Gel-Crème Tonicité+ Derma Spa, Dove, 5,79 €. Traitement Amincissant Drainant Jambes, Somatoline Cosmetic, 31,90 €. Gel Fraîcheur Jambes Légères Bali Emotions, L'Atelier des délices, 28,90 €.



## LES ÉPILATEURS DOUBLE EMPLOI

**Massant.** Il soulage votre peau endolorie avec son embout rotatif qui diffuse une pression modérée. Bien aussi pour les jambes lourdes. Satinelle Prestige, Philips, 119 €.



**Lissant.** Sur la base de cet appareil, 8 accessoires : têtes d'épilation multizone, brosses exfoliantes, rasoir, outil de pédicure... Wet & Dry ES-ED96, Panasonic, 139 €.



**Exfoliant.** La veille de l'épilation, sa tête exfoliante élimine les cellules mortes et sort les poils incarnés. Avec peigne bikini et mini lampe. Soft Sensation, Calor, 54,99 €.





06/06/2016

### Emission « Tonic Bien-Etre »



#### Sophie propose 6 chroniques dédiées à la minceur :

- Présentation de l'ouvrage *Le massage amincissant*, « un trésor pour apprendre à comprendre votre corps, votre poids et votre taille ».
- Un point sur le corps et sur les différentes morphologies.
- Des conseils pour mincir lorsqu'on a une silhouette de type androïde.
- Des astuces en termes de massages pour les silhouettes gynoïdes.
- Des conseils minceur pour les femmes qui ont une silhouette en 8.
- Annonce de la prochaine émission consacrée au *Massage amincissant*.

# Soulager les jambes lourdes, des solutions naturelles à votre portée.

[www.femmes-references.com/index.php/beaute/bien-etre-sante/item/5290-soulager-jambes-lourdes-solutions-naturelles-a-votre-portee](http://www.femmes-references.com/index.php/beaute/bien-etre-sante/item/5290-soulager-jambes-lourdes-solutions-naturelles-a-votre-portee)

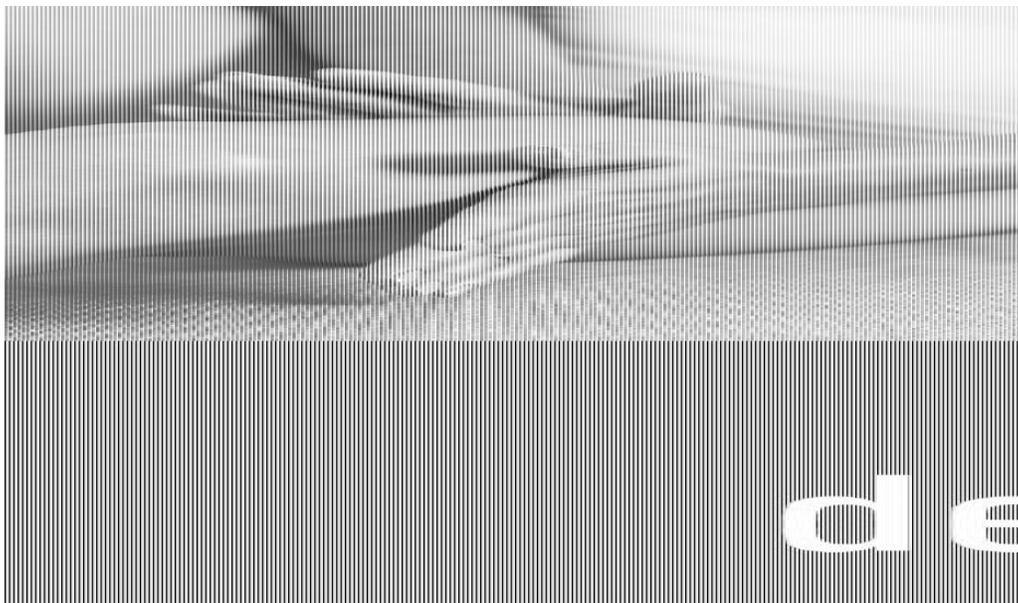
Marie-Odile Isabelle



**Qui n'a jamais dit à la fin de la journée, j'ai mal aux jambes, des thérapies naturelles pour vous aider.**

### **Massage et automassage des jambes lourdes par Isabelle Trombert-Gimeno.**

Le dernier ouvrage d'**Isabelle Trombert-Gimeno** spécialiste des techniques de massage apporte son savoir-faire, pour aider les hommes et les femmes souffrant d'**insuffisance veineuse** responsable du phénomène des « **jambes lourdes** », entraînant **gonflement des chevilles, fourmillements, douleurs dans les mollets, mais aussi les varices.**



- Retrouver de
- Améliorer le
- Massage et



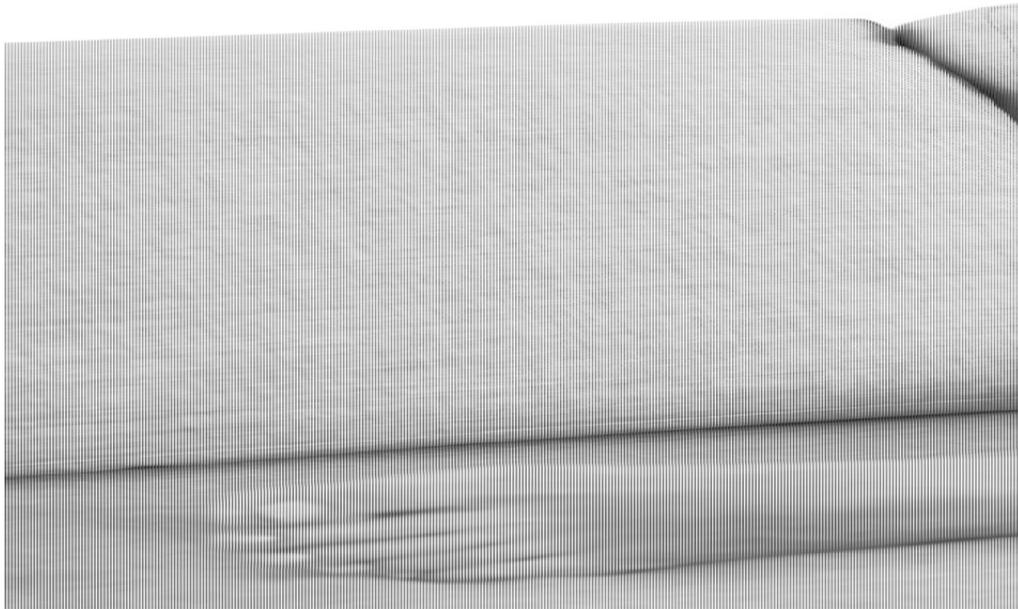


En France, un adulte sur trois souffre d'**insuffisance veineuse** et contrairement aux idées reçues cette affection concerne également les hommes. C'est au total, **22 millions de personnes touchées** et leur nombre augmente avec l'âge.

### **Apprendre à se masser efficacement.**

Dans son livre que l'on pourrait qualifier de guide, Isabelle Trombert-Gimeno donne au lecteur les clés pour faire le point sur ses jambes, **découvrir les étapes principales du massage préparatoire**, qui est indispensable pour drainer, faire circuler, détendre et tonifier les muscles et la peau.





**Lianes, vagues, frictions et autres techniques** n'auront plus de secret pour vous, ainsi que l'application des bons gestes en fonction des zones dont vous vous occuperez, ceci grâce aux explications très claires et aux photos qui illustrent le livre.

**Vous pourrez également préparer votre gel circulatoire rafraîchissant, décontractant musculaire, huile de massage circulatoire et huile décontractante en suivant les 4 recettes d'aromathérapie livrées par l'auteur.** Cet ouvrage vous aide aussi à comprendre les facteurs qui aggravent l'insuffisance veineuse.

**Ce livre est destiné autant aux particuliers, qu'aux professionnels** vous le trouverez en vente chez notre partenaire [Amazon](#).

### **Pycnogenol extrait d'écorce de pin maritime, complément alimentaire.**

Ce complément alimentaire, utilise l'**extrait de l'écorce d'une espèce de pin unique**, provenant de la forêt des Landes de Gascogne, situé dans le sud-ouest de la France, exempte de pesticides et d'herbicides, ce qui en fait une source botanique idéale.

Sa combinaison naturelle de **procyanidines**, de **bioflavonoïdes** et d'**acides organiques** en proportions constantes, lui confèrent quatre propriétés principales :

- **Puissant antioxydant**
- **Anti-inflammatoire naturel**
- **Favorise la régénération du collagène et de l'acide hyaluronique**



## - Stimule la production endothéliale de monoxyde d'azote qui favorise la dilatation des vaisseaux sanguins

Il est utilisé pour de nombreuses applications, circulation, articulation, beauté, vision et bien d'autres encore, aujourd'hui nous mettons l'accent sur son utilisation dans le cadre des **troubles veineux**, je vais donc vous donner mon avis sur ce complément alimentaire, rencontrant des soucis de jambes lourdes et douloureuses je l'ai donc testé.

J'en suis à dix jours d'utilisation à raison de 2 gélules par jour au moment des repas, ce qui me fera au total une cure de 20 jours, la boîte contenant 40 gélules, la prise est à adapter en fonction de ses besoins, une boîte peut donc faire une cure de 40 jours. Il est évident que **pycnogenol** ne se substitue pas à un traitement médical, c'est un complément ponctuel.

Personnellement j'ai de bons résultats, mes jambes me font moins souffrir, le soir c'était difficilement supportable, là vraiment je me sens mieux, je vais donc terminer ma cure et je pense en refaire régulièrement dans l'année.

**A noter, que le pycnogenol est certifié casher et halal et ne contenant pas d'ingrédients d'origine animale il convient aussi bien aux végétariens, qu'aux végétaliens ainsi qu'aux vegans.**

Pour avoir toutes les informations sur ce produit, et sur ses applications je vous invite à visiter le site [Pycnogenol](#) vous y trouverez également les points de vente.

## L'endermothérapie LPG une solution douce et non invasive.

Pour terminer ce tour d'horizon de certaines des solutions existantes pour soulager l'insuffisance veineuse, je vais vous parler de l'**endermothérapie**.

L'endermothérapie est une **stimulation mécanique**, qui permet de mobiliser considérablement les tissus pour des résultats plus rapides et une efficacité difficile à atteindre manuellement.





Permettant un **drainage précis et régulier, sans ressentir de douleur, les résultats sont plus intenses et plus rapides que lors d'un drainage lymphatique manuel.** La séance a pour but d'activer dans un premier temps les fonctions d'élimination grâce à des tracés spécifiques afin que la lymphe réintègre progressivement son circuit.

**Prévenant la fibrose, cette méthode accélère le débit des circuits veineux et lymphatiques, et mobilise ainsi près d'un litre d'eau, pour un soulagement et un confort immédiat.** L'amélioration de la circulation permet aux veines de se désengorger et de retrouver petit à petit plus de tonicité pour des résultats qui durent dans le temps.

Pour trouver les centres partenaires et en savoir plus sur les tarifs une visite sur le site [Endermologie](#).

A noter que dans certains cas les séances peuvent bénéficier d'une prise en charge sur prescription médicale.

**J'espère vous avoir éclairé sur les solutions qui s'offrent à vous pour vous soulager, il en existe d'autres, je ne pouvais pas toutes les citer, mais n'hésitez pas à me faire part de vos astuces anti jambes lourdes.**

A bientôt pour de nouveaux conseils Bien-Etre et Santé.

**Pour ne rien rater de notre actualité, suivez-nous sur [Facebook](#), [Twitter](#) et [Google +](#) et abonnez-vous à notre [Newsletter](#).**

*Crédit Photos : agence affaire de presse, endermologie.com, natésis*

Dernière modification le samedi, 21 mai 2016 17:13

## Les meilleures techniques pour perdre sa cellulite



Crèmes à la caféine, massages, appareils maison, ventouse, compléments alimentaires... Nous avons sélectionné les techniques les plus efficaces pour éliminer la cellulite des cuisses. Avec les explications de nos experts.

La cellulite est un souci esthétique pour 99 % des femmes. Pour lutter contre la cellulite, les méthodes sont nombreuses, misant toutes plus ou moins sur la sollicitation mécanique des tissus congestionnés. Vous le verrez, le massage dit du palper-rouler tient une place centrale dans plusieurs techniques. Mais restent deux facteurs essentiels : la motivation et la régularité. Aucune des techniques ne marchera si le protocole n'est pas suivi de façon régulière voire quotidienne.

L'appareil d'électro-beauté qui traite la cellulite par la chaleur

À l'heure de l'électro-beauté, des appareils maison reproduisent les soins que l'on peut faire dans un cabinet d'esthétique. Ainsi, l'appareil Silk'n Silhouette combine trois sources d'énergie : radiofréquence, LED et infrarouge pour traiter la cellulite par la chaleur.

**Mode d'emploi** : après avoir appliqué un gel conducteur de chaleur, déplacer l'appareil sur la zone à traiter. En traitement d'attaque, utiliser l'appareil trois fois par semaine pendant 15 à 20 minutes.

**L'avis de l'expert** : « En esthétique, la **radiofréquence** permet de tonifier la peau, explique le Dr Nina Roos, dermatologue. En effet, au contact de la chaleur, une synthèse de collagène est induite. Si cette chaleur est associée à une technique de palper-rouler, alors on peut aussi constater une amélioration sur l'apparence des capitons. »

### La cure minceur en institut

Il s'agit d'une prise en charge de la cellulite. « Chez soi, on oublie vite ses résolutions, explique Sophie Gilarski, responsable formation Decléor à l'international. Une cure minceur en institut permet d'être entre les mains d'une esthéticienne qui connaît le corps. »

Faut-il choisir un soin manuel ou avec une machine ? « L'objectif n'est pas le même. Un soin manuel permet une reconnexion au corps. Avec une machine, on cible une zone, une perte de centimètres. »

**Mode d'emploi** : fixer ses rendez-vous et s'y tenir : 2 soins par semaine, avec 10 séances par cure. « Cela correspond au "temps métabolique" pour que le corps déstocke. »



[Visualiser l'article](#)

**L'avis de l'expert :** « La patiente idéale est la femme avec de la cellulite aqueuse, liée à de la rétention d'eau. Le massage est alors justifié », explique le Dr Nina Roos, dermatologue.

#### Sélection :

Chez Decléor, 10 séances de Rituel Minceur de 60 min, 650 €.

Chez Yves Rocher, nouveau soin corps Affiner, 59 € le soin d'1 h, 318 € la cure de 6 soins.

Chez Clarins, 105 € le soin minceur d'1 h 15 et 895 € les 10 soins.

La ventouse anticellulite

**Qu'est-ce que c'est ?** C'est le produit qui fait le buzz. Et pour cause : la ventouse anticellulite a quelques cordes à son arc. Elle n'est pas chère, inusable, et – aux dires des fans – la technique marche très bien pour déloger la cellulite incrustée.

**Mode d'emploi :** selon les fabricants comme CelluBlue, le mode d'emploi est le suivant. Après avoir appliqué une huile de massage sur la partie à traiter (voir shopping page suivante), pincer la ventouse sur la peau pour aspirer un pli de peau, et effectuer des mouvements avec la ventouse : d'abord de bas en haut, puis des va-et-vient de gauche à droite, en diagonale, et toujours en remontant. Enfin, faire comme des cercles sur la peau, toujours du bas vers le haut.

**L'avis de l'expert :** « Cette technique ne bénéficie pas pour le moment d'études cliniques prouvant son efficacité, dit le Pr Philippe Humbert, dermatologue. Mais l'aspiration est une autre forme de massage, qui mériterait d'être étudiée en association ou non avec des actifs. »

#### Sélection :

Ventouse Cellublue, 30 € sur [www.cellublue.com](http://www.cellublue.com)

Ventouse Cellu-cup, 19 € sur [www.cellu-cup.com](http://www.cellu-cup.com)

La crème cosmétique anticellulite à la caféine

**Qu'est-ce que c'est ?** La crème minceur contient des actifs qui ont fait leurs preuves, dont le plus connu : la caféine. Comme les molécules de caféine sont d'une grosse taille, elles sont intégrées dans une formule gel hydroalcoolique, qui permet de mieux faire passer aux actifs la barrière cutanée. Le côté déshydratant de l'alcool doit être compensé par des actifs nourrissants. Parmi les autres actifs anticellulite : le maté, le thé vert...

Autre famille d'actifs pour compléter la caféine : **les drainants type ruscus, petit houx, marron d'Inde...** Enfin, quand la cellulite est très incrustée, la peau est rigidifiée, il faut lui redonner de la souplesse et relancer la production de fibres élastiques de la peau : collagène, lipides... Pour résumer, dans une crème minceur, il est bon de trouver de la caféine, un actif drainant, des lipides pour nourrir la peau et lui redonner sa souplesse.

**Mode d'emploi :** appliquer deux fois par jour pendant un mois.

**L'avis de l'expert :** « La caféine est l'actif majeur de la minceur car elle est efficace, et – qualité non négligeable pour les fabricants – elle est très peu chère. Qu'elle soit d'origine naturelle ou de synthèse, la caféine a la même efficacité », décrypte Jannick Thiroux, cosmétologue.

Les soins marins pour agir sur la cellulite incrustée

« La thalassothérapie est là pour traiter les troubles circulatoires qui sont à la fois cause et conséquence de la cellulite, explique Jean-Michel Colleu, directeur de la thalassothérapie des Thermes marins de Saint-



[Visualiser l'article](#)

Malo. D'un point de vue mécanique, l'immersion en eau de mer et l'hydromassage sont les grands soins qui permettent d'avoir une action sur la cellulite incrustée. »

**Mode d'emploi** : une cure minceur dure six jours avec 24 soins. Parmi les soins : massage drainant sous douche à jets, enveloppements d'algues, douche sous-marine, entretien avec un nutritionniste...

**L'avis de l'expert** : « Les actifs marins ont toute leur place dans un protocole minceur, précise Jannick Thiroux, cosmétologue. Certaines algues comme l'*Asterionella japonica*, le *Fucus*, la *Phyllacantha fibrosa* ou l'*Ascophyllum* augmentent l'activité lipolytique. Elles ont aussi une action de raffermissement local sur des zones relâchées. »

Les huiles essentielles pour drainer et détoxifier

Les huiles essentielles agissent sur la circulation pour stimuler les échanges. Celles le plus souvent employées pour les soins anticellulite sont l'huile essentielle de **pamplemousse** ou de **citron**. Et aussi : le **cyprés** pour détoxifier, le **genévrier** et la **sauge** pour drainer, la **marjolaine** pour booster la détoxification de la peau...

**Mode d'emploi** : utiliser des huiles essentielles avec une base d'huiles végétales, par exemple une huile végétale de rosier muscat.

**L'avis de l'expert** : « Les vertus circulatoires des huiles essentielles sont bien connues, relate Frédérique Cervoni, naturopathe. Mon conseil plus : en cas de fringale, respirer de l'huile essentielle de cannelle dans le bouchon du flacon, pour son effet coupe-faim. »

Le palper-rouler mécanique pour lutter contre la cellulite

Il s'agit de la technique du Cellu M6 de LPG, le palper-rouler mécanique. La personne se rend chez un kinésithérapeute ; après qu'elle a enfilé un panty, le praticien passe l'appareil muni d'un embout adapté à la zone à traiter.

**Mode d'emploi** : le dernier protocole en date s'appelle Endermopuncture. Une tête de massage spécifique stimule les fonctions d'élimination en sollicitant des points tels que vessie, estomac, rate... Pour une heure, compter 85 € et prévoir un protocole de cinq séances. Rens. sur [www.lpgsystems.fr](http://www.lpgsystems.fr)

**L'avis de l'expert** : « C'est le système qui a fait l'objet du plus grand nombre de publications scientifiques, précise le Pr Philippe Humbert, dermatologue. Il a été démontré que la réalisation d'un exercice physique associé à des séances de Cellu M6 est efficace, et supérieure à la pratique de l'exercice physique seul ou à la pratique du massage seul pour effacer la cellulite. »

L'automassage amincissant des cuisses et des genoux

Il s'agit d'une méthode de massage qui permet de cibler les adipocytes. Une huile de massage anti-cellulite sera un excellent outil pour aider au modelage.

**Mode d'emploi** : il répond à une gestuelle en trois temps :

D'abord chauffer les tissus par des frictions rapides, en alternant les mains, pour faire rougir la peau.

Attraper une partie de peau avec le pouce d'un côté, index et majeur de l'autre, faire rouler doucement sous les doigts, en remontant. Imaginer que sa peau est quadrillée par des lignes horizontales et verticales. Suivre d'abord les lignes horizontales puis les lignes verticales. Trois fois de suite.



[Visualiser l'article](#)

Terminer par des percussions et de petits pincements pour tonifier la peau.

Un automassage cuisses genoux ventre dure entre 20 et 30 minutes, à faire au moins deux fois par semaine. Les premiers résultats doivent apparaître à partir de la deuxième semaine. Si, après le modelage, votre peau rougit et démange, c'est très bon signe.

**L'avis de l'expert :** « L'automassage minceur permet de garder la peau souple et tonique. Cela permet de lutter à la fois contre les capitons et le manque de tonicité. Mais il faut de la régularité », dit Isabelle Trombert-Gimeno, auteur du livre *Le massage amincissant* (éd. Ellébore, 20 €).

Les compléments alimentaires pour relancer le processus de déstockage

Le complément alimentaire vient apporter une approche encore différente de la cellulite, sans se limiter à une action juste mécanique. « La cellulite reste un mystère métabolique, explique le Dr Yann Rougier, nutritionniste, directeur des laboratoires Forté Pharma. L'adipocyte n'est pas juste un "sac à graisse" qui se remplit et qui se vide. » Cette cellule est sensible au système nerveux, aux émotions. On sait aujourd'hui que des facteurs comme le stress, la pression de la vie... jouent un rôle non négligeable dans la formation de la cellulite. Une chose est sûre : au niveau local, quand les échanges sont freinés, le système lymphatique ralenti réduit la circulation du sang, de l'oxygène... provoquant une rétention d'eau, de l'inflammation et de la cellulite fibrosée.

Tout complément alimentaire anticellulite a pour but de "**défibroser**" ces tissus où les échanges ne se font plus. « Aussi efficace soit-il, un complément alimentaire ne peut rien sans une action mécanique – type ventouse anticellulite – pour lancer le mouvement », précise le Dr Rougier. Parmi les actifs qui ont une action sur la cellulite : des actifs drainants type marc de raisin, thé vert ; des antioxydants ; de la vitamine B3 pour son action vasodilatatrice. On peut aussi citer les cétones de framboise.

**Mode d'emploi :** les cures de compléments se font en général sur trois semaines, ce qui correspond au temps que met l'organisme pour relancer ce processus de déstockage.

**L'avis de l'expert :** « Les compléments alimentaires ont toute leur place dans une prise en charge globale, ils peuvent avoir un véritable effet booster, expose Frédérique Cervoni, naturopathe. Mais bien sûr, il faut suivre une hygiène de vie rigoureuse pour avoir des résultats. »

#### Sélection :

Action sur les cellules graisseuses. Forté Pharma Specific Peau d'Orange, 23 € la boîte de 56 comprimés (2 par jour). En pharmacies.

Aux extraits de framboise. Biocyte Kétoslim nuit, 27 € les 60 gélules. En pharmacies.

Cure 7 jours. Floressance Brûle graisse turbo, 7,79 € les 7 compléments. En GMS.

Triple action. Arkopharma Lipoféine Expert, 39 € la cure pour 30 jours. En GMS.

Spécial culotte de cheval. Milical Ciblistime Morphotype A, 28 gélules sur 14 jours, 14 €. En pharmacies.

Le vélo dans l'eau pour stimuler le retour veineux

La personne pédale sur un vélo immergé, avec de l'eau jusqu'à la taille. Différents jets sous-marins permettent un travail en résistance et un processus d'amincissement.

**Mode d'emploi :** un programme anticellulite prévu sur dix semaines, à raison de deux séances hebdomadaires de 45 minutes chacune (compter 590 €) sur [www.waterbike.fr](http://www.waterbike.fr)



[Visualiser l'article](#)

**L'avis de l'expert :** « C'est une des méthodes anticellulite que je place en pole position grâce à son efficacité et la durabilité des résultats, dit le D Nina Roos, dermatologue. Le vélo dans l'eau stimule le retour veineux, galbe et fait brûler de la graisse, en plus de l'action massante de l'eau. Mais il faut en faire 45 min, 2 à 3 fois par semaine. »

**Le vêtement minceur**

Dans les fibres du tissu, des actifs sont encapsulés, les mêmes que ceux des crèmes minceur à base de caféine. Il suffit de l'enfiler pour que les actifs soient diffusés sur la peau.

**L'avis de l'expert :** « Les textiles sont une forme galénique intéressante du fait du contact permanent avec la peau, indique le Pr Philippe Humbert, dermatologue. Ce qui va les rendre efficaces réside, bien sûr, dans la nature des actifs encapsulés. »

**Sélection :** Legging B'Slim bleu (photo) et Legging Fit Active Lytess en noir, 50 €.

# POUR DÉLOGER LES GRAISSES

## *misez sur le massage*

Souvent négligé, le massage permet de redessiner efficacement une silhouette, tant en institut qu'à la maison. La promesse : deux tailles en moins en six semaines assidues.

CÉLINE FION



Fotolia

Sabelle Trombert-Gimeno est fondatrice du réseau de spas AHIMSA. Dans son livre, *Le Massage amincissant (éditions Ellébore)*, elle explique les bons gestes pour les pros et les particuliers.

### **Comment le massage s'inscrit-il dans un processus minceur ?**

Le massage permet de travailler au niveau des tissus, il va permettre de décoller les adhérences. Lorsqu'une personne souhaite s'affiner, elle a trois outils majeurs : l'alimentation pour diminuer la masse grasseuse, l'activité sportive pour se muscler et enfin le fait de redessiner la silhouette avec des massages. C'est souvent mis de côté mais c'est primordial, y compris quand on perd beaucoup de poids.

### **Comment le massage redessine-t-il la silhouette ?**

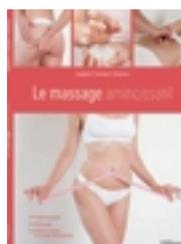
Entre le muscle et la surface de la peau, on a ce qu'on appelle le fascia, ce sont toutes les

couches qui sont entre le muscle et la surface de la peau, des gaines. C'est là que se trouvent les cellules adipeuses. C'est le fascia qui donne sa forme à notre corps, c'est lui qui va dessiner notre silhouette. En massant, on peut redonner de la tonicité à la peau et venir casser

les stocks de graisse agrégés, même ceux qui sont parfois très archaïques dans l'histoire du corps. Les amas vont se casser, les adipocytes vont repasser par la circulation sanguine, être filtrés puis éliminés par le corps.

### **Les instituts proposent des cures, mais vous suggérez également l'auto-massage...**

Oui, on peut tout à fait le faire à la maison. Les deux sont complémentaires. La différence va surtout reposer dans les zones accessibles. Il est très difficile de se faire seul l'arrière des cuisses et le fessier. Par contre, on peut être très efficace sur l'intérieur des ge-



noux, le dessus et l'intérieur de la cuisse, ainsi que le ventre et les hanches. Les bras sont une zone intermédiaire, ça fatigue les épaules de le faire soi-même. L'institut complètera au niveau des zones moins accessibles.

### **En combien de temps voit-on les résultats ?**

C'est très caractéristique, à la sixième séance, on le voit en institut, la cliente constate que « ça bouge ». Le corps est long à se mettre en route. On ne peut souvent pas faire de palper-rouler, massage le plus efficace, avant la quatrième séance (NDLR : voir ci-contre). Dès la sixième séance, il y a un confort, les personnes qui portent des jeans voient que ça ne les serre plus. Je conseille vraiment d'être patiente, en six semaines, à raison de plusieurs séances par semaine, on peut perdre deux tailles de jeans, plus si on suit un régime en même temps.

# EST-CE *douloureux* ?

Si le palper-rouler vous fait mal, c'est juste parce que les fluides ne circulent pas encore assez bien dans votre corps. Vous devez préparer votre peau.



**C**ommencez par exécuter des frictions (frottez votre peau avec les deux mains, jusqu'à ressentir de la chaleur) et des pétrissages (avec les talons des mains, exerçant chacun une pression dans la direction opposée).

Comment savoir que la peau est prête pour le palper-rouler ? « *Le bon indicateur c'est quand la peau commence à se tacher de rose, ça veut dire que le sang circule à nouveau et que les adhérences commencent à se décoller* », explique Isabelle Trombert.

Pour réaliser cette technique, arme de destruction massive de cellulite, attrapez un « pli » de peau entre le pouce, l'index et le majeur et faites rouler en suivant un quadrillage de bas en haut et de gauche à droite.

## AUTO-MASSAGE *aquatique*

Parce que les turbulences de l'eau reproduisent des gestes de massage, les activités aquatiques peuvent, elles aussi, agir sur les rondeurs localisées.

**U**tilisées en thalassothérapie, les vertus de l'hydro-massage sur la silhouette ont été démontrées. Sans avoir recours à ces jets bien calibrés, il est possible de profiter des effets de l'eau pour redessiner son corps. La résistance qui est offerte par l'eau lors d'exercices en piscine a une action drainante et anticellulite.

Les séances d'aquabike, consistant à pédaler sur un vélo immergé, combinent particulièrement bien une dépense calorique aux bienfaits d'un automassage (ventre et membres inférieurs) grâce aux turbulences créées par le mouvement de pédalage qui se répercutent en profondeur au niveau de la peau.

Dans *Mon Cahier aquafitness* (Solar), Florence Heimburger propose

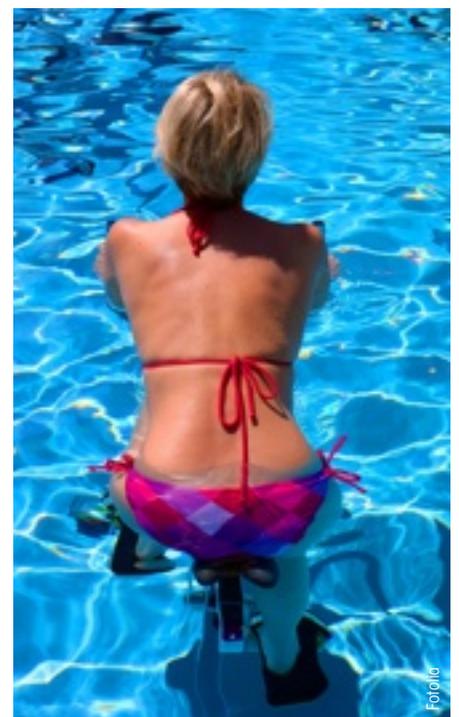
de reproduire les gestes de l'aquabike, sans vélo. Pratique quand il n'est pas possible d'assister à un cours.

### Quand la frite rend mince

Pour l'exercice de « pédaler à la verticale », mettez-vous debout dans l'eau avec une frite en mousse sous chaque bras (eau jusqu'aux épaules) puis pédalez en restant bien à la verticale.

Pour créer d'autres turbulences, l'experte conseille également de quitter la position verticale et de « *pédaler en avant et en arrière, sur le côté gauche et droit* ».

Les effets seront plus de l'ordre du drainage lymphatique que du palper-rouler, de quoi compléter l'attirail pour vaincre la cellulite rebelle.





## DOSSIER | BIEN-ÊTRE

Santé, beauté, forme, nutrition, nouvelles méth

# Mon petit guide spé

Manger **dans le calme**, miser sur les **probiotiques**, (re)découvrir les bienfaits du **fenouil antigonflette** et de l'**angélique au quotidien**, il y a de la nouveauté dans l'air. Tour d'horizon de ces coups de pouce que **vous allez tester et adopter**.

## La taille, comment l'affiner visibl



### Le top des soins ciblés

Il existe quelques soins dédiés exclusivement au ventre, mais vous pouvez également utiliser un soin global si vous appliquez déjà une crème minceur sur le reste du corps.

**NOTRE BEST OF** Des résultats après deux semaines, Intelligence Minceur Intervention J-14, Dr Pierre Ricaud, 32 € (1). Une formule pour le ventre et les bourrelets, Traitement ventre et hanches Advanced 1, Somatoline Cosmetic, 34,50 € (2). Facile à masser, Crème Masvelt, Clarins, 52,50 € (3).

### Les soins dédiés, comment ça marche ?

Leurs formules combinent des actifs déstocquants, comme la caféine, chargés d'éliminer les graisses, et des ingrédients raffermissants, qui agissent sur les fibroblastes pour rendre la peau plus tonique. Certains renferment même des polymères, dont l'effet tenseur en fait de véritables gaines cosmétiques.

### La gestuelle adaptée

Après avoir exfolié votre peau avec un gommage ou un gant (loofa), pour faire pénétrer les actifs, prélevez une noix de votre soin minceur et appliquez-la avec le plat de la main, en effectuant de larges mouvements circulaires autour du nombril, à bien étirer vers les hanches. Travaillez toujours dans le sens des

aiguilles d'une montre, afin de respecter le sens de la digestion. Pour un effet plus tonique, pensez à ranger votre soin au frigo.

### Le réflexe gagnant

Dès le bain ou la douche, préparez votre ventre en misant sur la combinaison gel douche ou bain raffermissant, aux plantes ou aux algues (Puresentiel Minceur Bain aux 18 huiles essentielles, 14,90€) et gant de massage (Silhouette, Kiotis, 16€). Terminez par un jet d'eau froide, il va permettre de tonifier cette zone qui a tendance à se relâcher facilement. La peau est ainsi prête à recevoir la crème minceur.





odes

# cial ventre

détoxifiante, (ré)apprendre à respirer, penser aux massages. Pour booster notre bien-être

PAR CÉCILE ABDESSELAM, MURIEL GAUDIN, CÉLINE MOLLET, VIRGINIE DE TARLÉ ET SYLVIE VAISMAN



## ement



### Misez sur ces outils de massage

Si vous n'êtes pas une pro du modelage manuel, misez sur des accessoires qui font (presque) tout le travail à votre place. Dotés de rouleaux munis de multiples picots, ils imitent la gestuelle du palper-rouler pour stimuler la microcirculation, favoriser le drainage, casser la cellulite, gommer les capitons et les rondeurs. Il suffit de les faire glisser énergiquement sur le ventre et le tour est joué. A utiliser quotidiennement, avant d'appliquer une crème minceur.

**NOTRE BEST OF** Compact. Rouleau masseur anticellulite, Elite Models Spa, 5,99 € (1). Ergonomique. Sarah Chapman Skinesis Body-lift, 37 € sur feelunique.com (2). Malin. Masseur anticellulite raffermissant, Sephora, 14,95 € (3).

### La pro de la triche ?

C'est la culotte gainante bien sûr. Dès qu'on l'enfile, elle donne l'impression d'une silhouette sculptée puisqu'elle comprime toutes les rondeurs. En prime, ici, un textile « intelligent » renfermant du poivre rose et du gingembre qui se diffusent à chaque mouvement afin de tonifier votre ventre au fil des jours. Culotte Sculptante Fermeté, Lytess, 41,90 €.

Effet  
belle  
peau

### LES SOINS MINCEUR AVEC FLOUTEUR OPTIQUE

Ils délogent les graisses petit à petit grâce à leurs ingrédients déstockants, telle la caféine. Mais leur action immédiate tient à des pigments et à des flouteurs optiques comme l'argile millefeuilles, à l'effet trompe l'œil. Ils donnent tout de suite l'illusion d'une peau plus



lisse et plus uniforme. Et, appliqués avant le sport, ils sont encore plus efficaces. **NOTRE BEST OF** Sensoriel. Minceur Globale Concentré Amincissant Embellisseur & Regalbant Body-Slim, Liérac, 42,50 € (1). Poids plume. Lotion Minceur Ultra-Lissante, Body Blur, Phytomer, 68 € (2). Teinté. Slim Design, Elancyl, 28 € (3).

### AUTOMASSAGE, LES TROIS BONS GESTES

#### Effectuez une série de pétrissages

en profondeur, pour chauffer les tissus. **Poursuivez avec du palper-rouler** pour déloger les graisses. Pincez la peau entre le pouce et l'index, et faites-la rouler sous les doigts. Travaillez par mouvements ascendants et de l'extérieur vers l'intérieur. **Terminez par des percussions** avec les phalanges ou avec le tranchant de la main à l'effet tonifiant.

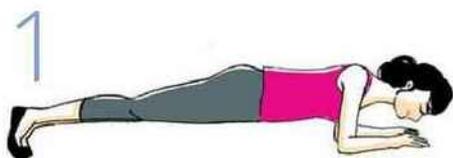
**Le conseil** : commencez par un côté de l'abdomen, puis l'autre, pour éviter la ligne médiane de l'abdomen ou « ligne blanche » qui peut être douloureuse.

« Le massage amincissant », Isabelle Trombert-Gimeno, éd. Ellébore, 20 €.



*Cet appareil combine radio-fréquence, led et infrarouge pour dégommer la cellulite, afficher une silhouette plus ferme et mieux dessinée. A raison de 3 séances de 20 min par semaine, des résultats sont visibles dès le premier mois. Silk'n Silhouette, 299€.*

## Trois exercices pour se muscler de tous les côtés

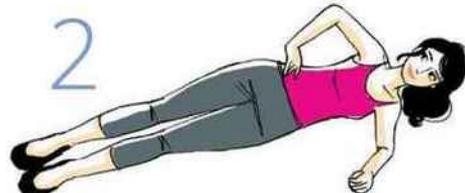


Commencez par un échauffement de 10 minutes avant de démarrer cette série de trois exercices qui vous feront travailler les transverses (les muscles profonds), mais également les obliques (ceux qui galbent la

taille). Un programme dynamique truffé d'inclinaisons et de rotations.

### 1. GAINAGE DES TRANSVERSES

Coudes sous les épaules, face au sol, alignez bien votre corps, rentrez le ventre, serrez bien



les fesses pour ne pas cambrer le dos. Restez 15 secondes dans cette position. Au fil des séances, vous pourrez augmenter le temps jusqu'à 1 minute.

### 2. GAINAGE DES OBLIQUES

Partez de la posi-

tion de gainage précédente, face au sol, puis passez en appui sur un côté. Pour que cet exercice soit efficace, il est important de bien respecter l'alignement du buste et des jambes en engageant les abdos sans bloquer la



respiration. Restez 15 secondes maximum puis changez de côté.

### 3. CRUNCHS EN ROTATIONS

Ce mouvement permet de bien muscler les obliques. Allongée, le dos collé au sol, fléchissez

une jambe et repliez l'autre, cheville sur le genou. Main derrière la nuque, remontez lentement le buste en soufflant pour rapprocher le coude opposé à la jambe repliée. Recommencez 10 fois, puis changez de côté.

# Bien-être

PAR MICHELE BERNABEN | MBERNABEN@MIDILIBRE.COM

## Chassons les capitons

### Les différentes cellulites

Il en existe de trois types :  
- **adipeuse** (excès de cellules graisseuses) : la plus facile à déloger avec des massages ;  
- **aqueuse** (liée à des problèmes circulatoires) : la plus courante, elle se traite avec des drainages, palper-rouler et veinotoniques ;  
- **fibreuse** (installée durablement dans les tissus) : la plus tenace, nécessite parfois une lipoaspiration chirurgicale.

### Bye bye cellulite !

De morphologie plutôt gynoïde, androïde ou mixte, comment venir à bout de ses bourrelets disgracieux ? C'est ce que propose ce livre largement illustré de tutos. Automassages, massages, aromathérapie, hygiène de vie... autant de conseils pros qui, d'après l'auteur, permettront d'en finir avec la cellulite.  
« Le massage amincissant » d'Isabelle Trombert-Gimeno, 20 €, 128 pages, Editions Ellébore.

### Sans massage

Combinant actions anti-âge et anticellulite, ce soin intégral combat tous les types de capitons sans nécessiter de massage ni de rituel d'application spécifique. Avec 25 % d'ingrédients actifs, sa texture « gel » pénètre rapidement et permet de s'habiller de suite.  
La promesse : s'applique matin et/ou soir pour un effet tenseur et une meilleure élasticité et fermeté de la peau  
« Cellélite », 44,90 € les 200 ml, IDC. En vente dans les Parashop ou sur idcdermo.com

### Soin signature institut

Pour compléter ses soins cabine, Sothys propose une gamme de produits à utiliser chez soi. Ce nouvel allié à base d'extrait de racine d'astragale, de café vert et de caféine suractivée (8,9 %) vise à brûler les acides gras stockés dans les cellules graisseuses et à freiner leur nouveau stockage.  
La promesse : - 1,3 cm en 15 jours avec une seule application par jour.  
« Minceur capitale » 50 € les 200 ml, Sothys. En instituts ou sur sothys.com

### Retour gagnant

Pratiquer une activité sportive tout en améliorant le retour veineux à chaque mouvement, c'est possible avec ce cuissard de sport qui, grâce à un astucieux tissage, reproduit le « palper rouler » et améliore le déstockage des lipides par fragmentation des amas graisseux. Peut se porter aussi en sous-vêtement d'intérieur.  
La promesse : utilisé régulièrement, pour le sport ou non, il permet d'« alléger » la silhouette.  
« Keepfit » 64,90 €, BV Sport. Existe du S au XL. En pharmacies ou sur bvsport.com

**A** PRÈS la chasse aux œufs de Pâques, voici venu le temps de la chasse aux capitons. A quelques semaines de l'été, beaucoup d'entre nous redoutent l'épreuve de la minijupe. L'arrivée des beaux jours incite à se prendre en mains, à chouchouter l'aspect de sa peau, bientôt dévoilée. La cellulite, premier fléau répertorié chez les femmes, même jeunes, s'attaque aux zones sensibles et concerne toutes les morphologies, y compris les plus minces et les sportives. Pas de jalousies donc ! Pour en venir à bout - si si on y croit -, il existe des solutions, mais pas de miracles...

### 92 % des Françaises en ont

« La cellulite est une accumulation de graisses localisées sur certaines parties du corps. En comprimant les fibres, elle bloque la bonne circulation des tissus et de l'eau, ce qui provoque un aspect irrégulier et disgracieux appelé "peau d'orange", lance Pascale Lemaire, kinésithérapeute à Vic-la-Gardiole. Selon la morphologie, les zones infiltrées sont différentes : fesses, culotte de cheval et cuisses pour les femmes de type gynoïde ; taille, bras et buste pour les "androïdes" ; répartie sur l'ensemble du corps pour les types mixtes. En France, plus de 9 femmes sur 10 ont des problèmes de cellulite ».

### Des facteurs aggravants

Fatalitas ! Que faire alors si on n'a pas la chance d'être la dixième ? « Il faut d'abord définir le type de cellulite (voir encadré) en questionnant la patiente car chaque cas se traite différemment » poursuit M<sup>me</sup> Lemaire.

« La cellulite n'est pas la conséquence de kilos en trop. C'est souvent le résultat d'une combinaison de facteurs : pas ou peu d'activité physique, alimentation trop riche en sucres et en graisses, hydratation insuffisante, stress... que viennent aggraver une mauvaise circulation sanguine, de la rétention d'eau, des inflammations, sans oublier d'éventuels phénomènes héréditaires » ajoute-t-elle.

### Une solution efficace

Combattre la cellulite est affaire de patience. « L'action mécanique est essentielle pour désinfiltrer les tissus. Drainage lymphatique et palper-rouler ont fait leurs preuves, surtout pour les cellulites adipeuse ou aqueuse, ajoute la kiné. Aujourd'hui, le lipomassage (méthode LPG) a remplacé la technique manuelle avec, en plus, l'effet d'aspiration. C'est une solution naturelle efficace car, une fois délogées, les cellules graisseuses s'évacuent par les voies urinaires ».

Une méthode durable, d'après elle, si l'on applique ses conseils (beaucoup d'eau + exercice régulier + alimentation équilibrée) mais qui a un coût. « Le protocole de base est de 10 séances de 35 minutes, à raison de deux par semaine, pour un prix entre 400 et 600 euros », confie M<sup>me</sup> Lemaire. Montant qui s'envole si on souhaite entretenir les résultats obtenus avec une séance toutes les 3 semaines par exemple... ●



### Geste mécanique

Rien ne remplace le massage manuel pour activer la circulation sanguine et lutter contre la cellulite. Cet appareil léger et maniable permet de s'automasser et donc d'améliorer les échanges lymphatiques et favoriser ainsi la pénétration d'une crème juste après. S'utilise sur une peau sèche et propre.

La promesse : une peau lissée et désengorgée si on s'y tient tous les jours.

« Essentiel b EAAC1 », 15€, 29,99 €. Disponible chez Boulanger à Nîmes ou sur boulanger.com

### Ventouse révolutionnaire

C'est la nouveauté 2016 ! Reprenant la technique du palper-rouler manuel, ce drôle d'objet 100 % silicone s'utilise avec une huile pour le corps. On pince la ventouse entre les doigts pour chasser l'air, on la pose sur la peau et on masse la zone pendant au moins 5 minutes. Pratique, elle s'emporte partout.

La promesse : après 3 à 4 semaines d'utilisation, l'aspect de la peau est plus lisse et plus ferme.

« CelluBlue® » 18,90 €. En vente sur cellulblue.com



### Sommeil réparateur

On le sait, les échanges cellulaires sont de meilleure qualité la nuit lorsqu'on dort. Grâce à sa formule Adipostim associée à 5 % de caféine pure, ce soin est censé stimuler le processus naturel de déstockage nocturne et booster de 95 % le processus de régulation des graisses et des sucres.

La promesse : s'applique le soir pour une sensation de légèreté au réveil et une diminution progressive effet peau d'orange.  
« Cellu Destock Overnight » 32 € les 200 ml, Vichy. En pharmacies et GMS.



### Capitons rebelles

Leader des produits amincissants, Linéance propose sa nouveauté 2016 à base de micro-sphères de caféine. 2 bénéfices affichés : renforcement de l'action massante et démultiplication de l'action anti-capitons. Sa texture-crème fondante enrichie en Pro-Svetyl (extrait naturel de Lotus sacré) draine et stimule la dégradation des lipides.

La promesse : une réduction de l'aspect peau d'orange en 14 jours à raison de deux applications quotidiennes.

« Minceur et fermeté 2 en 1 » 14,90 € les 200 ml, Linéance. En pharmacies ou GMS.



### Action intérieure

Pas le temps de faire du sport, ni envie de se masser, encore moins de se tartiner de crème... il existe les compléments alimentaires. A base d'actifs naturels associés à de la vitamine B3, il suffit d'avaler 2 comprimés par jour et le tour est joué ! Là encore la ventouse « palper-rouler » est offerte.

La promesse : efficacité renforcée par l'utilisation régulière de la ventouse : tissus mieux drainés, peau raffermie.

« Spécific Peau d'Orange », 23 € la boîte de 56 comprimés, Forté Pharma. En pharmacies et parapharmacies.



### Chaleur végétale

Riches en iode, les algues marines sont connues pour leur pouvoir désinfiltrant. Associées ici à de l'extrait de Lotus, de la caféine et des huiles essentielles d'agrumes, elles provoquent un effet chauffant et énergisant. La texture non collante pénètre rapidement. Une ventouse offerte dans l'étui renforce l'action massante.

La promesse : aspect de la peau lissée, capitons atténués, meilleure élasticité après 28 jours d'utilisation.

« Algosilhouette » gel thermoréducteur, 40,90 € les 150 ml. Algotherrm. En vente en pharmacies et sur algotherrm.fr





## LIVRES DE LA SEMAINE

01025 TROMBERT GIMENO Isabelle  
**Le massage des jambes lourdes**  
Paris *Ellebore* 2016 128 p ill  
en coul 23 x 17 cm (Les carnets  
de la forme ISSN 1764 4666)  
Fonde sur des techniques  
conçues pour drainer l'excès  
d'eau faire circuler les fluides  
detendre les muscles et toni-  
fier les veines, le massage des  
jambes est préconisé pour gérer  
les problèmes de circulation. Cet  
ouvrage présente ses bienfaits,  
les techniques de massage et  
d'automassage les gestes pour  
drainer detendre et tonifier ainsi  
que les zones à traiter *Tout public*  
**Br. 22,00 €**  
ISBN 979 10 230 0058 0



9 791023 000580



# Un régime avant l'été oui, mais lequel?

TROIS  
MÉTHODES  
AU BANC  
D'ESSAI

Se précipiter sur le dernier régime à la mode quand on a tout essayé en vain, c'est tentant.



© DICOM87

Dr Laurence Plumey

Mais attention, tous ne se valent pas!  
Le docteur Laurence Plumey,  
médecin nutritionniste, nous aide à  
y voir plus clair et à faire le bon choix  
parmi les régimes qui font parler d'eux.

Par Aurélia Dubuc



## Un régime avant l'été oui, mais lequel ?

### Le jeûne une fois par semaine

#### Un régime à la mode, mais sans grand intérêt

Le jeûne intermittent s'inscrit dans la grande tendance du détox. Comme souvent, ce sont des auteurs américains qui ont vanté les premiers les mérites de la privation de nourriture sur des plages horaires bien précises. Selon eux, c'est la solution idéale pour mincir, se sentir en forme et même vivre plus longtemps. Ce régime est populaire dans le monde du fitness.

#### ● Ça consiste en quoi ?

Il existe plusieurs variantes, les plus courantes étant de ne rien manger un jour par semaine ou de se priver tous les jours de petit déjeuner. Durant le jeûne, seuls l'eau et le bouillon sont autorisés. Le reste du temps, on peut s'alimenter tout à fait normalement.

#### ● Est-ce que ça fonctionne ?

Ne pas manger du samedi soir au dimanche soir n'aura aucun effet, si ce n'est de compliquer votre vie sociale, de vous fatiguer et de vous rendre irritable. Choisir un autre jour est bien sûr possible, encore faut-il parvenir à travailler le ventre vide. Et si effet bien-être il y a, il est purement placebo, le côté purification du jeûne pouvant permettre à certains de se donner bonne conscience.

#### ● Y a-t-il des risques ?

Même ponctuel, le jeûne est une grande source de stress pour l'organisme. Car notre corps est une usine qui fonctionne 24 heures sur 24. Quand il n'a plus assez d'énergie, il est bien obligé de puiser dans ses réserves. Malheureusement, il ne le fait pas dans nos amas graisseux, mais dans nos précieuses réserves de glucose et de protéines au niveau de nos muscles ! La perte de poids n'a donc aucun impact sur la silhouette et surtout elle est provisoire. Prévoyant, l'organisme n'a ensuite qu'un réflexe après avoir été privé de carburant : stocker l'intégralité de ce que l'on va lui apporter quand on va recommencer à manger. Jeûner n'a donc aucun intérêt. C'est même formellement déconseillé aux plus de 50 ans, dont la masse musculaire a déjà naturellement tendance à fondre avec l'âge. Ainsi, évidemment, qu'aux enfants, aux adolescents, aux personnes souffrant d'une pathologie chronique (diabète, problèmes cardiaques), aux femmes enceintes et à celles qui allaitent. Bref, à (presque) tout le monde !

### Les gestes anticellulite

→ Pétrir la peau, frictionner, palper-rouler, comprimer... Apprenez à faire disparaître la peau d'orange avec des gestes simples grâce à ce livre d'automassage. Une méthode minceur agréable ! *Le Massage Amincissant*, d'Isabelle Trombert-Gimeno, éd. Ellébore, 20 €.



#### ● Combien ça coûte ?

Cette méthode minceur est entièrement gratuite. Et c'est bien son seul avantage.



## Notre sélection

Huile de massage détente de la nuque et du dos **Phytosun Arômes**, dites adieu aux tensions.

**Le massage amincissant** d'Isabelle Trombert-Gimeno, Editions Ellébore, des infos concrètes sur toutes les techniques de massage et d'auto-massage.



Huiles de soin et de massage dynamisante **L'Oxygène** et **L'Immersion Deep Nature**, à base d'huiles végétales 100 % bio.



Huile de massage relax **Centella**, à l'orange douce.

Huile de massage réconfortante bio **Argandia**, pour dénouer les tensions et retrouver un corps délassé.



Huile de massage **Graine de Pastel**, riche en huile de pastel et délicatement parfumée.



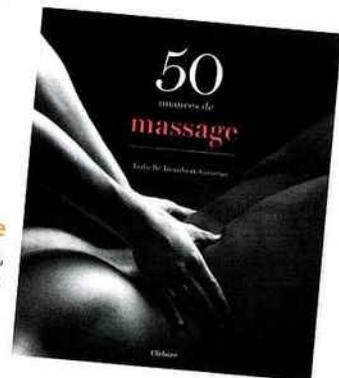
Huile de massage harmonisante bio **Aroma-Zone**, énergétique et équilibrante.



Huile de corps et de massage bio **Nerolina Amanprana**, pour l'équilibre entre le corps et l'esprit.



**50 nuances de massage** d'Isabelle Trombert-Gimeno, Editions Ellébore, de superbes photos et de nombreux conseils pour des massages sensuels.



Bougie de massage apaisante karité-cacao **Karethic**, sensualité et apaisement.



Gel de massage à la propolis **Secrets de Miel**, tous les bienfaits de la ruche.





**BEAUTÉ SOINS**

# Crèmes, massages, appareils maison...

## LES MEILLEURES TECHNIQUES ANTICELLULITE

**Nos experts**



**Frédérique Cervoni**  
naturopathe



**Pr Philippe Humbert**  
dermatologue



**Dr Nina Roos**  
dermatologue



**Jannick Thiroux**  
cosmétologue



**Isabelle Trombert-Gimeno**  
spécialiste en massage bien-être

La cellulite est un souci esthétique pour 99 % des femmes. Pour lutter contre cette cellulite, les méthodes sont nombreuses, misant toutes plus ou moins sur la sollicitation mécanique des tissus congestionnés. Vous le verrez, le massage dit du palper-rouler tient une place centrale dans plusieurs techniques. Mais restent deux facteurs essentiels : la motivation et la régularité. Aucune des techniques ne marchera si le protocole n'est pas suivi de façon régulière voire quotidienne. *Clara Ousset-Masquelier*

### L'appareil d'électro-beauté

**Qu'est-ce que c'est ?** À l'heure de l'électro-beauté, des appareils maison reproduisent les soins que l'on peut faire dans un cabinet d'esthétique. Ainsi, l'appareil Silk'n Silhouette combine trois sources d'énergie : radiofréquence, LED et infrarouge pour traiter la cellulite par la chaleur.

**Mode d'emploi :** après avoir appliqué un gel conducteur de chaleur, déplacer l'appareil sur la zone à traiter. En traitement d'attaque, utiliser l'appareil trois fois par semaine pendant 15 à 20 minutes.

**L'avis de l'expert :** « En esthétique, la radiofréquence permet de tonifier la peau, explique le Dr Nina Roos, dermatologue. En effet, au contact de la chaleur, une synthèse de collagène est induite. Si cette chaleur est associée à une technique de palper-rouler, alors on peut aussi constater une amélioration sur l'apparence des capitons. »



**SHOPPING**

Appareil Silk'n Silhouette + gel conducteur, 299 €. Chez Darty, Boulanger, La Redoute.



La chaleur émise par l'appareil stimule la peau pour la raffermir et améliorer son aspect.



## LES MEILLEURES TECHNIQUES ANTICELLULITE

### La cure minceur en institut

**Qu'est-ce que c'est ?** C'est une prise en charge de la cellulite. « Chez soi, on oublie vite ses résolutions, explique Sophie Gilarski, responsable formation Decléor à l'international. Une cure minceur en institut permet d'être entre les mains d'une esthéticienne qui connaît le corps. » Faut-il choisir un soin manuel ou avec une machine ? « L'objectif n'est pas le même. Un soin manuel permet une reconnexion au corps. Avec une machine, on cible une zone, une perte de centimètres. »

**Mode d'emploi :** fixer ses rendez-vous et s'y tenir : 2 soins par semaine, avec 10 séances par cure. « Cela correspond au "temps métabolique" pour que le corps déstocke. »

**L'avis de l'expert :** « La patiente idéale est la femme avec de la cellulite aqueuse, liée à de la rétention d'eau. Le massage est alors justifié », explique le Dr Nina Roos, dermatologue.

#### CURES MINCEUR

**Chez Decléor,** 10 séances de Rituel Minceur de 60 min, 650 €. **Chez Yves Rocher,** nouveau soin corps Affiner, 59 € le soin d'1 h, 318 € la cure de 6 soins. **Chez Clarins,** 105 € le soin minceur d'1 h 15 et 895 € les 10 soins.



## Les huiles essentielles

**Qu'est-ce que c'est ?** Les huiles essentielles agissent sur la circulation pour stimuler les échanges. Celles le plus souvent employées pour les soins anticellulite sont l'huile essentielle de pamplemousse ou de citron. Et aussi : le cyprès pour détoxifier, le genévrier et la sauge pour drainer, la marjolaine pour booster la détoxification de la peau...

**Mode d'emploi :** utiliser des huiles essentielles avec une base d'huiles végétales, par exemple une huile végétale de rosier muscat.

**L'avis de l'expert :** « Les vertus circulatoires des huiles essentielles sont bien connues, relate Frédérique Cervoni, naturopathe. Mon conseil plus : en cas de fringale, respirer de l'huile essentielle de cannelle dans le bouchon du flacon, pour son effet coupe-faim. »

## Le palper-rouler mécanique

**Qu'est-ce que c'est ?** Il s'agit de la technique du Cellu M6 de LPG, le palper-rouler mécanique. La personne se rend chez un kinésithérapeute ; après quelle ait enfilé un panty, le praticien passe l'appareil muni d'un embout adapté à la zone à traiter.

**Mode d'emploi :** le dernier protocole en date s'appelle Endermopuncture. Une tête de massage spécifique stimule les fonctions d'élimination en sollicitant des points tels que vessie, estomac, rate... Pour une heure, compter 85 € et prévoir un protocole de cinq séances. Rens. sur [www.lpgsystems.fr](http://www.lpgsystems.fr)

**L'avis de l'expert :** « C'est le système qui a fait l'objet du plus grand nombre de publications scientifiques, précise le Pr Philippe Humbert, dermatologue. Il a été démontré que la réalisation d'un exercice physique associé à des séances de Cellu M6 est efficace, et supérieure à la pratique de l'exercice physique seul ou à la pratique du massage seul pour effacer la cellulite. »



Pour l'appareil LPG de palper-rouler mécanique, différentes têtes de massage s'adaptent aux zones à traiter.

## SHOPPING

**Soin "après la douche".**  
Somatoline  
Huile-sérum anticellulite intensive, 31,50 € les 150 ml. En pharmacies.



**Aroma-efficace.**  
Decléor  
Aromessence Svelt Sérum-huile affinant corps, 64 € les 100 ml. En instituts.



**Esprit marin.** Le Petit Marseillais  
Huile tonifiante  
Soin marin anticellulite, 10 € les 150 ml. En GMS.



**Aux baies roses.** Melvita  
L'Or Rose Huile Fermeté, 28,50 € les 100 ml. Dans les boutiques bios.



**Antirelâchement.**  
Kneipp Huile pour le corps Minceur, 10,95 € les 100 ml. Dans les boutiques bios.



**Fermeté.**  
Dove DermaSpa tonicité + huile soyeuse, 12 € les 150 ml. En GMS.



## L'automassage express

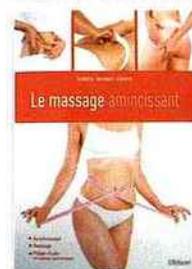
**Qu'est-ce que c'est ?** Il s'agit d'une méthode de massage qui permet de cibler les adipocytes. Une huile de massage anticellulite sera un excellent outil pour aider au modelage.

**Mode d'emploi :** il répond à une gestuelle en trois temps :

- D'abord chauffer les tissus par des frictions rapides, en alternant les mains, pour faire rougir la peau.
- Attraper une partie de peau avec le pouce d'un côté, index et majeur de l'autre, faire rouler doucement sous les doigts, en remontant. Imaginer que sa peau est quadrillée par des lignes horizontales et verticales. Suivre d'abord les lignes horizontales puis les lignes verticales. Trois fois de suite.
- Terminer par des percussions et de petits pincements pour tonifier la peau.

Un automassage cuisses genoux ventre dure entre 20 et 30 minutes, à faire au moins deux fois par semaine. Les premiers résultats doivent apparaître à partir de la deuxième semaine. Si, après le modelage, votre peau rougit et démange, c'est très bon signe.

**L'avis de l'expert :** « L'automassage minceur permet de garder la peau souple et tonique. Cela permet de lutter à la fois contre les capitons et le manque de tonicité. Mais il faut de la régularité », dit Isabelle Trombert-Gimeno.



**Le massage amincissant,** Isabelle Trombert-Gimeno. Éd. Ellébore. 20 €.



## La Teste, Cultura – « Livres en live » venez retrouver nombreux auteurs en dédicace jusqu'au 4 avril !

Le magasin Cultura de la Teste vous invite à la rencontre de vos auteurs préférés, jusqu'au 4 avril 2016, à l'occasion de l'évènement « Livres en live »

La rencontre avec un écrivain ou un dessinateur est toujours une expérience inoubliable, de partage et de transmission d'émotions. Livres en live vous propose également une profusion de livres en littérature, polar, bande dessinée et jeunesse, pour tous les goûts et toutes les générations.

### Voici le programme de « Livres en live » :

- 16 mars** -> Dédicace de Jeanne Faivre d'Arcier à partir de 14h
- 16 mars** -> Atelier Jeunesse – J'apprends à dessiner – à 16h
- 19 mars** -> Dédicace de Charles Daney à partir de 10h
- 19 mars** -> Rencontre avec Jade Medium à partir de 14h
- 20 mars** -> Dédicace Jack Feret à partir de 10h
- 23 mars** -> Dédicace de François Fuentes à partir de 10h
- 25 mars** -> Dédicace de Dominique Calamel à partir de 10h
- 26 mars** -> Dédicace de Jean Paul Cardeilhac à partir de 10h30
- 26 mars** -> Atelier Jeunesse – Paper Toys – à 9h30
- 01 avril** -> Dédicace de Karine Denis à partir de 11h
- 02 avril** -> Dédicace de Karine Denis à partir de 11h
- 02 avril** -> Dédicace de Isabelle Trombert à partir de 16h30



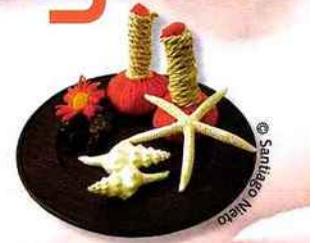
- Cliquez pour partager sur Facebook(ouvre dans une nouvelle fenêtre)
- Cliquez pour partager sur Twitter(ouvre dans une nouvelle fenêtre)
- Cliquez pour partager sur Google+(ouvre dans une nouvelle fenêtre)
- Cliquez pour envoyer par e-mail à un ami(ouvre dans une nouvelle fenêtre)



Bien-être

# Vive le massage !

Ah le plaisir d'un bon massage en institut dont on ressort à la fois lessivée et merveilleusement bien ! Même s'il ne s'agit pas de mettre son corps entre les mains de n'importe qui, le massage reste un délicieux moment qui peut apporter de nombreux bienfaits. La preuve !



Concrètement, qu'est-ce qu'un massage ? Il s'agit d'une manipulation des tissus de l'organisme qui agit à trois niveaux : la circulation sanguine, le système lymphatique et tout ce qui est peau, muscles, os, articulations. Pour ce faire on utilise différentes techniques qui vont de l'effleurage à la percussion, en passant par le pétrissage, la pression glissée ou profonde, le palper-rouler. Suivant la zone concernée, ces gestes s'effectueront avec les mains, les paumes, les doigts, la pulpe des doigts, voire, pour certaines techniques, avec les coudes ou même les pieds. Un massage est donc quelque chose de très technique qui nécessite non seulement un bon feeling mais aussi une solide formation afin d'éviter de blesser le massé.

On ne le croirait pas, mais il y a pourtant certaines contre-indications au massage, preuve que ce geste n'est pas anodin. Première chose : vérifier les risques d'allergies par rapport au produit utilisé, qu'il s'agisse d'une huile, d'une crème, d'un baume, etc. On évitera de réaliser un massage en cas de plaie ouverte, d'eczéma, d'infection cutanée ou de brûlure récente. Une opération ou une fracture récente constitueront également des contre-indications, de même que des varices, une phlébite ou, dans certains cas, de l'arthrose, des migraines, un cancer, une grossesse... A chaque fois que l'état de santé de la personne est fragilisé ou incertain, mieux vaut s'adresser à un professionnel de santé avant de réaliser le moindre massage qui pourrait aggraver les symptômes.

On trouve en institut d'innombrables offres de massage ou modelage. A noter : le terme massage est en théorie réservé aux masseurs-kinésithérapeutes, d'où l'usage du mot modelage dans les centres esthétiques. Que vous optiez pour un massage ayurvédique, californien, polynésien, balinais, thaïlandais, etc., l'important est que vous vous sentiez en confiance. Un bon massage est celui qui saura vous faire déconnecter et pour ça l'attitude du masseur est aussi primordiale que ses compétences techniques. Evitez donc les instituts où les clients sont traités à la chaîne et privilégiez ceux qui offrent un accueil chaleureux et personnalisé afin que votre massage soit un véritable voyage sensoriel qui vous apportera de profonds bienfaits.

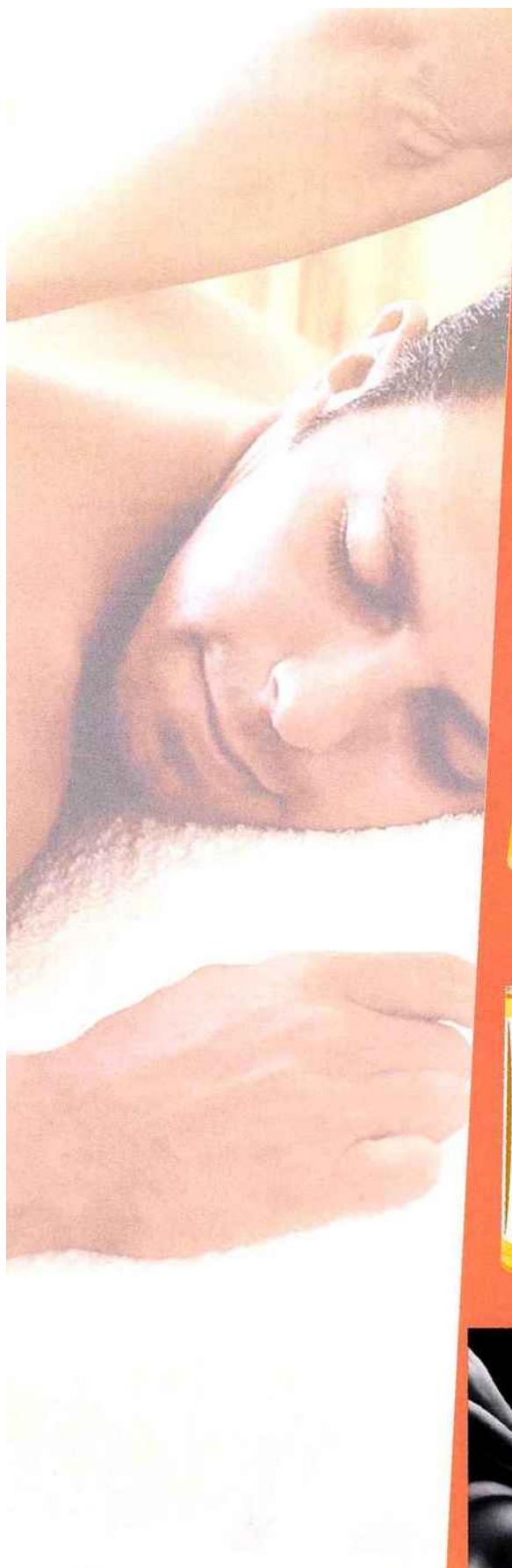
Le grand avantage du massage est qu'il n'est pas réservé aux professionnels et que vous pouvez le pratiquer à la maison, même s'il reste important de se former et de se renseigner un minimum afin d'éviter les blessures. En solo, vous pourrez profiter de tous les avantages de l'auto-massage (sur les mains, les pieds, les jambes, le ventre

et la poitrine) et vous offrir un moment de relaxation en vous mettant à l'écoute de votre corps et de ses besoins. En duo, un massage sera un joli moment de proximité qui pourra renforcer votre complicité ou, en fonction du type de massage choisi, pimenter votre vie sexuelle. Dans tous les cas, misez sur une ambiance paisible, un moment à part, sans interruption ni autre préoccupation, pour que tous vos sens soient disponibles.

S'ils sont bien réalisés dans de bonnes conditions, les massages apportent de nombreux bienfaits et pas seulement sur le plan physique. En libérant des endorphines dans le cerveau, ils procurent un délicieux bien-être et un relâchement de toutes les tensions. Selon la technique choisie, dites adieu au stress et à la fatigue nerveuse, profitez du renforcement de votre système immunitaire, de l'amélioration de votre sommeil et de votre digestion, de la stimulation de vos circulations sanguine et lymphatique, de l'effet détox dû à la stimulation des fonctions d'élimination, sentez disparaître vos douleurs musculaires ou articulaires et s'assouplir vos muscles, appréciez d'avoir un corps plus tonique où vous vous sentez bien... Tout ça, sans compter que le massage aura un effet très bénéfique sur votre peau en l'hydratant et en lui rendant sa souplesse (aurevoir cellulite et peau d'orange !). On aurait tort de s'en priver !

## Astuces pour un massage à la maison

- choisissez un moment tranquille où vous serez sûre de ne pas être dérangée.
- misez sur une ambiance façon spa avec diffuseur d'huiles essentielles et musique douce.
- n'hésitez pas à employer les nombreux accessoires disponibles : rouleau, boule de massage, etc.
- choisissez une huile dont le parfum sera déjà tout un voyage !
- ayez déjà une idée précise en tête avant de commencer, pour ne pas devoir réfléchir en plein milieu.
- pensez à bien chauffer vos mains, rien de plus désagréable que des mains froides sur un corps nu !
- prenez votre temps et mettez-vous à l'écoute de tous vos sens, que vous soyez masseuse ou massée.
- mangez léger avant le massage, mais buvez ensuite beaucoup d'eau ou de tisanes drainantes pour faciliter l'élimination des toxines.



## NOTRE SÉLECTION

1. Huile de corps et de massage bio Nerolina Amanprana pour l'équilibre entre le corps et l'esprit, 59,95 €.
2. Huile de massage harmonisante bio Aroma-Zone, énergétique et équilibrante, 7,90 €.
3. 50 nuances de massage d'Isabelle Trombert-Gimeno, Editions Ellébore, de superbes photos et de nombreux conseils pour des massages sensuels, 29 €.
4. Le massage amincissant d'Isabelle Trombert-Gimeno, Editions Ellébore, des infos concrètes sur toutes les techniques de massage et d'auto-massage, 20 €.
5. Gel de massage à la propolis Secrets de Miel, tous les bienfaits de la ruche, 21 €.
6. Huile de massage réconfortante bio Argandia pour dénouer les tensions et retrouver un corps délassé, 19,95 €.
7. Huile de massage relax Centella, à l'orange douce, 33,90 €.
8. Huile de massage Graine de Pastel, riche en huile de pastel et délicatement parfumée, 21 €.
9. Bougie de massage apaisante karité-cacao Karethic, sensualité et apaisement, 22,50 €.
10. Huile de massage détente de la nuque et du dos Phytosun Arôms, dites adieu aux tensions, 17,80 €.
11. Huiles de soin et de massage dynamisante L'Oxygène et L'Immersion Deep Nature, à base d'huiles végétales 100 % bio, 23,90 € chacune.

Informations : voir le carnet d'adresses  
Tous les prix sont indicatifs



## Ayez un corps de rêve avec le massage amincissant



le massage amincissant. Editions Ellébore

Avec le nouvel ouvrage d'[Isabelle Trombert-Gimeno](#), vous allez être toute belle pour la Saint Valentin ou avoir tout simplement un beau corps toute l'année ! Préparez-vous à devenir le/la pro du massage amincissant et à faire fondre les coeurs !

Avec « le massage amincissant » paru aux éditions [Ellébore](#), les massages amincissants n'auront plus de secrets pour vous. Ainsi, vous apprendrez tout d'abord à faire le point avec votre silhouette (l'auteure vous indiquera les différents types de morphologie/silhouette, vous vous retrouverez assez facilement à ce niveau là et saurez quels problèmes vous touchent plus particulièrement et surtout quels exercices vous feront le plus de bien), vous apprendrez aussi quelles sont les mesures qui vous correspondraient le mieux, quels sont les bienfaits du palper rouler (sur la peau, les tissus gras, la circulation).

Puis enfin vous allez pouvoir découvrir « les manoeuvres et techniques de massages ». Autant vous dire que vous allez être comblé(e) ! Vous allez découvrir les techniques pour drainer, faire circuler, amincir et raffermir dans le chapitre 3 ! A vous les effleurages, les frictions, les compressions, les pétrissages, le palper rouler, les percussions, les pincements etc. La liste est longue pour ce nouvel apprentissage ! Le livre est très visuel donc impossible de vous louper !

Ensuite, on passe aux différentes zones à traiter : les cuisses, les jambes, l'abdomen, les hanches, le dos et les bras sont d'autant de parties différentes qui nécessitent des massages différents.

L'auteure vous conseillera ensuite les séances type pour chacune des morphologies, rien que cette partie est agréable car on se sent limite privilégiée. Puis pour finir, Isabelle Trombert-Gimeno nous donne plusieurs conseils d'hygiène de vie en cas de cellulite adipeuse ou infiltrée ou en cas de surpoids après 50 ans. Des conseils en or ! En dernière partie, vous aurez le coin des pros avec différents éléments expliqués (les ventouses chinoises, la cellulite et l'énergie chinoise et l'aromathérapie).

www.francenetinfos.com  
Pays : France  
Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)

En somme, Isabelle Trombert-Gimeno nous propose un livre complet pour nous guider vers des massages qui nous rendront plus belles, plus minces et avec un corps que l'on aime ! A recommander et surtout à appliquer!

amazon.fr



Le massage amincissant  
EUR 20,00



## Bien-être

### notre sélection



#### Technique Masser et mincir

Déjà auteur d'un ouvrage sur la technique des pierres chaudes, la spécialiste ès massages Isabelle Trombert-Gimeno partage son savoir-faire en termes d'automassage et de palper-rouler dans un nouveau guide pratique consacré à la minceur. En quelques gestes on apprend à raffermir son corps, chasser la cellulite et affiner la silhouette. Le Massage amincissant, éditions Ellebore, 20 €



## notre sélection



### Technique

#### Masser et mincir

Déjà auteur d'un ouvrage sur la technique des pierres chaudes, la spécialiste ès massages Isabelle Trombert-Gimeno partage son savoir-faire en termes d'automassage et de palper-rouler dans un nouveau guide pratique consacré à la minceur. En quelques gestes on apprend à raffermir son corps, chasser la cellulite et affiner la silhouette. Le Massage amincissant, éditions Ellebore, 20 €



## Comment faire un palper-rouler efficace contre la cellulite ?



La cellulite, on a toutes rêvé de s'en débarrasser définitivement, mais comment faire ? Découvrez la technique du palper-rouler, un des massages les plus efficaces pour traiter votre cellulite, grâce aux conseils d'Isabelle Trombert-Gimeno, dans son livre « Le massage amincissant ».

Le palper-rouler, efficace contre 2 types de cellulites



Vous avez de la cellulite adipeuse, vous savez cette cellulite hyper courante située sur les cuisses, les fesses et le ventre, qui se reconnaît facilement car elle est plutôt molle et ne fait pas mal lorsqu'elle est pincée entre les doigts ?

Vous avez de la cellulite fibreuse, vous savez cette cellulite plus rare mais bien plus difficile à déloger car installée en profondeur et depuis longtemps ?



Dans ces 2 cas, pas de soucis, la technique du palper-rouler, associée à un petit régime, sera votre arme idéale.

Par contre, ces massages seront peu efficaces sur la cellulite aqueuse, vous savez cette cellulite causée par une mauvaise circulation lymphatique et sanguine qui se reconnaît par une sensation de jambes lourdes associée à de la peau d'orange sur les jambes et sur les bras. Pour traiter ce dernier cas de cellulite, il faudra résoudre le problème circulatoire et y associer du drainage lymphatique manuel pour en venir à bout.

Effleurages, frictions, pétrissage avant de passer au palper-rouler

Dans son livre, Isabelle Trombert-Gimeno nous rappelle bien qu'il ne faut pas commencer le massage palper-rouler sans avoir préparé la peau avec plusieurs pré-massages :

des effleurages (pour faire baisser les tensions),

des frictions jusqu'à ce que la peau picote et devienne rouge (la chaleur produite pendant ces frictions agit en profondeur, dénoue les adhérences des tissus et fait fondre les graisses pour les remettre en circulation).

des mouvements des phalanges pour décoller les adhérences,





[Visualiser l'article](#)

des compressions et pressions diverses, le pétrissage, ultime manipulation avant le palper-rouler, pour stimuler les flux sanguins et lymphatiques et pour délocaliser les adipocytes et éliminer les toxines.

Le palper-rouler, une des techniques les plus appréciées en massage

Après avoir préparé la peau avec les effleurages, les frictions, le pétrissage... on peut passer à la technique du palper rouler qui consiste à attraper délicatement un pli de la peau entre le pouce d'un côté, l'index et le majeur de l'autre, puis de faire rouler la peau en déplaçant le pouce dans la direction choisie, sans ressentir de douleurs.



Par ailleurs, le palper-rouler ne doit pas se faire au hasard : il faut imaginer que la cuisse est quadrillée par des lignes horizontales et verticales : il faut suivre chacune de ces lignes en commençant par les lignes horizontales.



### Un corps sculpté en 6 semaines

Pour réaliser le massage amincissant sur vous, pensez à vous installer confortablement sur un lit ou un canapé, les jambes repliées, de manière à pouvoir accéder facilement à l'arrière de vos jambes. Pour les fessiers, le mieux est de se mettre en position latérale, ou même debout.

Il est clair que la pratique sur l'arrière du corps est plus aisée lorsqu'un partenaire est là pour vous aider.

Au rythme de 2 séances de 30 minutes par semaine, 6 semaines devraient suffire à sculpter votre corps, à remodeler votre silhouette et à affiner votre ligne.

« Le massage amincissant » : un livre pour apprendre à vous masser



Pour vous aider à apprendre toutes ces techniques d'effleurage, de frictions, de pressions, de pétrissage et de palper-rouler, n'hésitez pas à consulter le livre d'Isabelle Trombert-Gimeno : un guide formidablement bien fait, hyper détaillé, très bien illustré avec des photos pour chaque exercice qui permettent ainsi de faire les massages correctement.



[Visualiser l'article](#)

« Le massage amincissant » d'Isabelle Trombert-Gimeno, Editions Ellébore, 20 €



## Massage minceur perso

Frictions, pressions glissées, pétrissages, palper-rouler, pincements... Toutes les techniques de massage sont passées en revue, expliquées de façon simple et illustrées à l'aide de photos et de schémas. Un excellent ouvrage d'initiation pour apprendre les bons gestes zone par zone, gommer la cellulite et s'affiner sur mesure.

« Le massage amincissant », d'Isabelle Trombert-Gimeno éd. Ellebore, 20 €.



05A

**Littérature Isabelle Trombert-Gimeno signe là sa 3e œuvre, plus sensuelle, plus tendre et plus érotique****Après le bien-être et la minceure elle s'immisce dans le couple**

« Je souhaite surtout aux couples de vivre de belles choses. Car le propre de l'amour, c'est d'être beau. » C'est l'espoir que formule Isabelle Trombert-Gimeno pour présenter son troisième ouvrage, publié aux éditions Ellébore, "50 nuances de massage".

entre caresses et jeux d'amour, Isabelle suggère aussi des musiques, des senteurs suaves et saveurs gourmandes pour explorer les horizons du corps et du cœur. « Je propose surtout des ambiances pour différentes palettes d'émotions et de subtilités. Mais je m'appuie aussi sur tout ce que j'ai glané en 15 ans dans l'aromathérapie pour des effets plus concrets », souligne-t-elle.

Le livre paraîtra dans plusieurs pays francophones



Après "Massage aux pierres chaudes" et "Le massage amincissant", Isabelle Trombert-Gimeno vient de signer "50 nuances de massages".

Et si ses deux premières réalisations s'orientaient sur la relaxation et l'amincissement, la dernière invite le lecteur dans un univers tendre et érotique. Chaque nuance s'étale en quelques pages, comme une ode à la douceur et à la complicité, mais aussi à l'éveil de tous les sens. Car

Pays : France  
Périodicité : Quotidien  
OJD : 223785  
Edition : Hautes-Alpes et Alpes de Haute-Provence



A l'aube du projet, une idée folle de son éditeur : « Quand il m'a proposé de réaliser un ouvrage pour les couples, j'ai explosé de rire et refusé. Pourtant, sur le chemin du retour, je lui envoyais la liste de ces cinquante nuances. » Avec Christophe, son conjoint, elle s'est attelée à mettre en page leurs intimités et d'en imaginer de nouvelles : « La relation entre les personnes est mon cœur de métier. Il y a bien plus à vivre que la sexualité lorsque l'on s'aime. Ces massages invitent à l'écoute de soi et de l'autre, au respect, à la tendresse, au partage. Chacun devrait pouvoir assumer ses envies et les vivre avec celui ou celle qu'il a choisi. »

Durant trois mois, englobant le processus de création, la rédaction, les shooting photos, la mise en page, jusqu'à la parution officielle vendredi dernier, Isabelle s'est consacré à son livre. « On s'est bien amusé, mais ça a été un travail colossal. » À peine sorti, l'ouvrage fait déjà fureur. Les fans

se pressent à son centre pour avoir leur dédicace. « Je n'ai jamais vu ça pour le livre pour l'amincissement », rit-elle, ravie.

Plusieurs magazines féminins se disputent aussi les droits. "50 Nuances de massage" paraîtra aussi dans plusieurs pays francophones dès le mois de février. Quant à imaginer une suite, l'auteur est ouvert : « Je ne veux pas que les livres d'Isabelle Trombert, ce ne soit que ça. Je travaille déjà sur d'autres ouvrages de soins et de bien-être. Toutefois, si les lecteurs le demandaient, pourquoi pas ? Il faudrait cette fois réfléchir un peu plus. » Et Christophe d'ajouter, dans un clin d'œil amoureux : « On y arrivera. J'ai déjà des idées. »

**Valérie MERLE**

Pays : France  
Périodicité : Quotidien  
OJD : 223785  
Edition : Hautes-Alpes et Alpes de Haute-Provence



## Briançon

### Isabelle Trombert-Gimeno, amoureuse du Briançonnais

Isabelle Trombert-Gimeno, 35 ans, est originaire de Marseille. Amoureuse du Briançonnais depuis son enfance, elle s'y est installée « car vivre à la montagne, c'est un peu être toujours en vacances ».

Il y a quelques années, elle fondait le réseau Ahimsa, regroupant des établissements de formations et des SPA. Sa passion : « La relation d'aide, le contact avec les personnes, le respect de l'homme, de la nature et leur harmonie ensemble, l'art du toucher et du soin. »

Mère d'une famille de quatre enfants, elle exerce au quotidien au sein de ses établissements. Avant "50 nuances de massage", l'auteur a signé "Massage aux pierres chaudes et aux marbres froids", puis "L'art du massage amincissant", tous deux aux éditions Ellébore.



dynamic-seniors.eu  
Pays : France  
Dynamisme : 3



[Visualiser l'article](#)

## Le massage amincissant

Visuel indisponible : <http://dynamic-seniors.eu/wp-content/uploads/2015/12/ELLEBORE-Le-massage-amincissant-201x256.jpg>

Le livre d' **Isabelle Trombert-Gimeno** édité par les **Editions Ellébore** va séduire toutes celles qui veulent gommer leur cellulite et affiner leur corps. Cette spécialiste des techniques de massage partage son savoir faire dans cet ouvrage intitulé « Le massage amincissant ».

En lisant ce livre vous allez apprendre à pratiquer l' **automassage** , le massage et effectuer le palper-rouler. Fortes de ces techniques vous pourrez raffermir votre corps, remodeler votre silhouette, faire disparaître votre cellulite et affiner votre ligne en douceur.

Visuel non disponible : <http://dynamic-seniors.eu/wp-content/uploads/2015/12/ELLEBORE-massage-de-la-jambe-221x256.jpg>

### Le livre :

- Vous montre les différences de silhouette et de morphologie : androïde, gynoïde ou de type mixte.
- Une fois déterminé la catégorie dans la quelle vous vous trouvez, vous pourrez déployer le plan d'attaque le plus approprié à votre besoin.
- Comporte des règles d'hygiène de vie pour limiter la cellulite.
- Explique l'usage des ventouses chinoises et de l'aromathérapie avec lesquelles on obtient d'excellents résultats pour gommer la cellulite.

Visuel non disponible : <http://dynamic-seniors.eu/wp-content/uploads/2015/12/ELLEBORE-Massage-de-l'int%C3%A9rieur-des-cuisses-256x158.jpg>

### Que comprennent le massage et l'automassage ?

- Effleurages
- frictions
- mouvements des phalanges
- compression
- pressions glissées
- pétrissages
- palper-rouler
- nattes
- percussions
- pincements...

Visuel indisponible : <http://dynamic-seniors.eu/wp-content/uploads/2015/12/ELLEBORE-dessins-sur-la-cuisse-256x158.jpg>

Ces manipulations sont expliquées de manière simple et concrète. Le livre comporte de nombreuses illustrations et des schémas relatant les bons gestes selon les zones à traiter : cuisses et jambes, fessiers, abdomen, hanches et dos, bras.



dynamic-seniors.eu  
Pays : France  
Dynamisme : 3



[Visualiser l'article](#)

Visuel indisponible : <http://dynamic-seniors.eu/wp-content/uploads/2015/12/ELLEBORE-Isabelle-TROMBER-171x256.jpg> Isabelle Trombert- Gimeno

**Isabelle Trombert-Gimeno**

Praticienne certifiée en Massage de Bien être, Somatothérapeute en Relation d'Aide par le Toucher, Aromathérapeute formée à l'école des plantes, le savoir qu'elle transmet se base sur de nombreuses années de pratique en clientèle et d'enseignement.

Visuel indisponible : <http://dynamic-seniors.eu/wp-content/uploads/2015/12/ELLEBORE-Automassage-des-jambes-218x256.jpg>

# Doctissimo

Diaporamas > Diaporama Forme > Le massage amincissant, mode d'emploi

J'aime

Partager

61

Tweeter

G+



Voir toutes les images 

## Le massage amincissant, mode d'emploi

> Vous avez envie de raffermir votre peau ? De maîtriser des techniques de massages et d'auto-massages ? Grâce au livre d'Isabelle Trombert-Gimeno "**Le massage amincissant**", découvrez comment remodeler votre silhouette et dire adieu à la cellulite. Nous vous avons sélectionné 5 massages, extraits de cet ouvrage, à réaliser chez soi !

Clémence Floc'h

Lire notre dossier :

> [Lire la suite](#)



LANCEZ LE DIAPORAMA



Suivant >

1/11

### Frictions, partie 1

> Très agréables, bien que stimulantes, les frictions agissent en profondeur. Cette manœuvre de massage puissante dénoue les adhérences des tissus à l'origine de certaines douleurs musculaires.

Effectuées de façon très rapide par une alternance des mains, et ce jusqu'à ce que la peau se picote de rougeurs, les frictions ont une intensité de mouvements bien plus grande que celle des effleurages. Les rougeurs sont le signe de la remise en circulation des fluides (pour laquelle il faut parfois deux ou trois séances).



< Précédent



Suivant >

2/11

## Frictions, partie 2

La chaleur produite pendant le massage fait fondre les graisses qui sont ensuite évacuées via les voies naturelles de l'organisme. Les frictions agissent également au niveau des muscles et des articulations, et peuvent optimiser les flux sanguins et lymphatiques.



< Précédent



Suivant >

3/11

## Frictions, partie 3

Cette version s'adresse aux pros !

Attention : il ne sera pas possible de pratiquer le palper-rouler tant que la peau ne rougira pas à la friction.





< Précédent Suivant >

4/11

### Palper-rouler, partie 1

Mouvement phare du massage amincissant, le palper-rouler est à la fois énergisant, stimulant, tonifiant et apaisant. Pas étonnant qu'il figure parmi les techniques les plus appréciées en massage !

Attention, le palper-rouler ne peut être pratiqué qu'à partir du moment où la peau n'est plus douloureuse au pétrissage et rougit à la friction. Cela peut prendre 2 à 3 séances en fonction des blocages circulatoires ou des adhérences tissulaires.



< Précédent Suivant >

5/11

### Palper-rouler, partie 2

Cette version est pour les pros.

La technique du palper-rouler ressemble au pétrissage, à cette différence près que la peau malaxée est roulée de façon continue au niveau de la surface cutanée. Attrapez délicatement un pli de peau entre votre pouce d'un côté, votre index et votre majeur de l'autre, puis faites rouler la peau en déplaçant votre pouce dans la direction choisie. Le palper-rouler ne doit pas faire mal.

Le protocole de massage est extrêmement précis et ne peut souffrir aucune fantaisie ou improvisation. Imaginez que votre cuisse soit quadrillée par des lignes horizontales et verticales. Suivez chacune de ces lignes virtuelles avec des manoeuvres de palper-rouler, en prenant bien soin de tracter légèrement et

> [Lire la suite](#)



< Précédent  Suivant >

6/11

### Martèlements ou percussions poings fermés, partie 1

Effectuez une succession de mouvements rythmiques alternés avec le côté charnu de vos poings. Ceux-ci doivent être légèrement refermés. Pensez à bien maintenir vos mains et vos poignets souples, pour qu'ils puissent rebondir avec fermeté et, paradoxalement, légèreté.



< Précédent  Suivant >

7/11

### Martèlements ou percussions fermés, partie 2

Suite du massage.



< Précédent  Suivant >

8/11

### Martèlements ou percussions poings fermés partie 3

La version de ce massage pour les pros.



< Précédent  Suivant >

9/11

### Les cuisses et les jambes

**Manceuvres**

Toutes les manoeuvres présentées sont pratiquées au cours du massage des cuisses et des jambes : la phase de drainage (effleurages), la phase de circulation (frictions, compressions, pressions glissées), la phase d'amincissement (pétrissages, palper-rouler, nattes), la phase de raffermissement (percussions).



< Précédent



Suivant >

10/11

## Les cuisses et les jambes, partie 2

### Massage :

Sur les jambes, travaillez toujours en remontant des chevilles aux fesses pour suivre le sens de la circulation sanguine. Faites très attention au creux poplité à l'arrière des genoux, qui est fragile au niveau des ligaments, des veines et douloureux à la pression.

Commencez par l'arrière des jambes, qui est à la fois la zone la plus difficile à traiter et la zone qui en a le plus besoin. Massez entièrement l'arrière d'une jambe, puis passez à l'autre. Procédez ensuite de la même façon pour l'avant.

Attention à ne jamais passer sur le pli des fesses, vous effaceriez le galbe fessier qui fait tout le charme de cette zone. Au niveau des genoux, travaillez en dessinant le pourtour avec un geste englobant.



< Précédent



Suivant >

11/11

## Les bras

### Manœuvres :

Pour les bras, reprenez l'ensemble des manoeuvres présentées : la phase de drainage (effleurages), la phase de circulation (frictions, compressions, pressions glissées), la phase d'amincissement (pétrissages, palper-rouler, nattes), la phase de raffermissement (percussions).

### Massage :

N'oubliez pas d'inclure les bras dans votre traitement. On se focalise souvent sur les cuisses, qui sont dans notre champ de vision, et on en oublie les bras. Ceux-ci sont pourtant un révélateur de la surcharge pondérale du corps : leur cellulite est souvent proportionnelle à celle des cuisses. Profitez-en pour aller naquer, cela

> [Lire la suite](#)

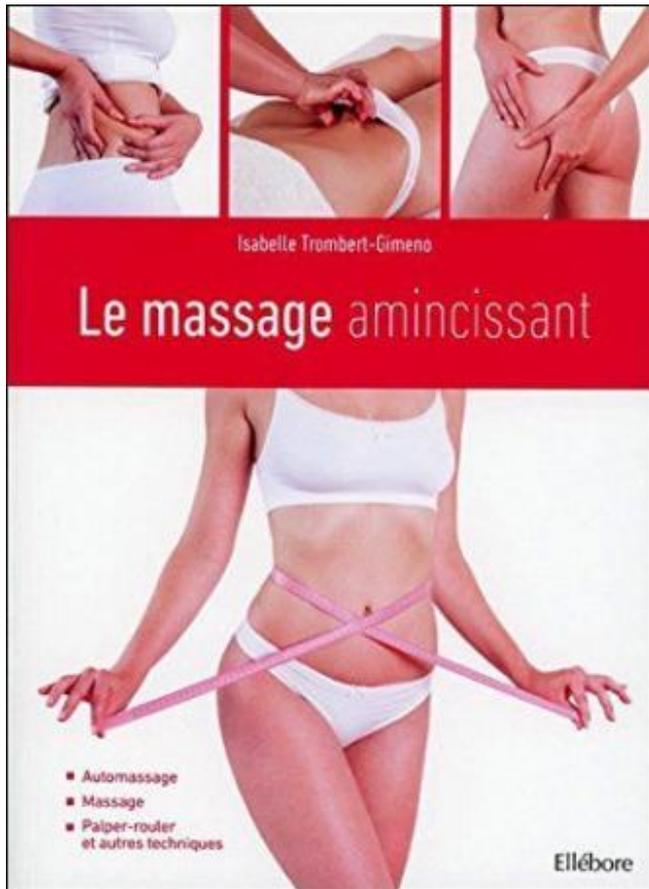
www.leparisien.fr  
Pays : France  
Dynamisme : 1044



[Visualiser l'article](#)

## Des massages contre la cellulite

Pin it



En finir avec la cellulite, c'est possible ! C'est en tout cas la promesse faite par un ouvrage qui vient de sortir, « le Massage amincissant », qui dispense certaines techniques de massage...

Article avec accès abonnés : <http://www.leparisien.fr/informations/des-massages-contre-la-cellulite-06-12-2015-5343083.php>



## Art de vivre

### Bien-être, détente

#### LE CONSEIL

## Des massages contre la cellulite

**EN FINIR** avec la cellulite, c'est possible ! C'est en tout cas la promesse faite par un ouvrage qui vient de sortir, « le Massage amincissant », qui dispense certaines techniques de massage connues pour drainer les graisses, raffermir la peau, stimuler la circulation lymphatique et veineuse. Bref, un vrai mode d'emploi anti-peau d'orange à réclamer aux pros mais aussi à faire chez soi. Parmi ces techniques, le célèbre palper-rouler, particulièrement efficace pour déloger les amas graisseux en pétrissant la peau et en décollant les adhérences

des tissus. Mais avant toute chose, on fait d'abord le point sur sa silhouette. Nous faisons ainsi connaissance avec les différents types morphologiques comme l'« androïde » si vous avez tendance à stocker la graisse autour du ventre, des hanches et du dos et que vos épaules sont plus larges que vos hanches. Ce type de morphologie, plus répandu chez les hommes, se voit également chez quelques femmes, en général lors de la ménopause ou de

grands changements hormonaux. L'approche de l'auteur est spécifique en fonction des zones à traiter, toutefois elle dispense aussi les règles élémentaires d'une bonne hygiène de vie qui peuvent déjà grandement aider, ainsi que les sports efficaces contre

les différents types de cellulites (aqueuse, infiltrée, adipeuse...). **C.M.**

« **Le Massage amincissant, les carnets de la forme** », Isa belle Trombert-Gimeno, Editions Ellébore, 20 €.





# LE GUIDE DE VOTRE DIMANCHE

## Art de vivre

### Bien-être, détente

#### ■ LE CONSEIL

## Des massages contre la cellulite

**EN FINIR** avec la cellulite, c'est possible ! C'est en tout cas la promesse faite par un ouvrage qui vient de sortir, « le Massage amincissant », qui dispense certaines techniques de massage connues pour drainer les graisses, raffermir la peau, stimuler la circulation lymphatique et veineuse. Bref, un vrai mode d'emploi anti-peau d'orange à réclamer aux pros mais aussi à faire chez soi. Parmi ces techniques, le célèbre palper-rouler, particulièrement efficace pour déloger les amas graisseux en pétrissant la peau et en décollant les adhérences

des tissus. Mais avant toute chose, on fait d'abord le point sur sa silhouette. Nous faisons ainsi connaissance avec les différents types morphologiques comme l'« androïde » si vous avez tendance à stocker la graisse autour du ventre, des hanches et du dos et que vos épaules sont plus larges que vos hanches. Ce type de morphologie, plus répandu chez les hommes, se voit également chez quelques femmes, en général lors de la ménopause ou de

grands changements hormonaux. L'approche de l'auteur est spécifique en fonction des zones à traiter, toutefois elle dispense aussi les règles élémentaires d'une bonne hygiène de vie qui peuvent déjà grandement aider, ainsi que les sports efficaces contre

les différents types de cellulites (aqueuse, infiltrée, adipeuse...). **C.M.**  
« **Le Massage amincissant, les carnets de la forme** », *Isa belle Trombert-Gimeno*, Editions Ellébore, 20 €.

