



Yseult Théraulaz | 07.04.2010 | 00:01

Raffermissantes, anti-eau, tonifiantes, anti-capitons, galbantes, lissantes... Les fabricants de crèmes censées aider les femmes à venir à bout de leur cellulite se lancent dans la rhétorique pour vanter les mérites de leurs potions magiques. Certaines crèmes promettent des résultats en dix jours d'application, d'autres avancent des pourcentages de cellulite grignotée. Info ou discours marketing peu crédible?

«Seul le massage avec la technique palper-rouler peut diminuer l'aspect peau d'orange, explique Franca Dolci, gérante de l'Institut Mandarine, à Lausanne. La cellulite est de la graisse infiltrée sous la peau. Pour l'enlever, il faut la casser, la broyer. Il ne faut pas croire qu'une crème peut éliminer la cellulite, au mieux les tenseurs qu'elle contient peuvent atténuer visuellement la peau d'orange.»

Inutile donc de se ruiner en produits cosmétiques, surtout si on se contente de les appliquer à la va-vite. «Un massage pratiqué quotidiennement avec une huile d'amandes ou des huiles essentielles est plus efficace que toutes ces crèmes miracle, assure Fabienne Huber, responsable de l'Institut Instants précieux à Lutry. Cela permet aussi d'agir sur la rétention d'eau.» Alors, à jeter à la poubelle les huiles tonifiantes et autres crèmes amincissantes? Pas forcément. «L'amincissement est une démarche globale qui se décline en trois points incontournables: une bonne hygiène de vie, un bon cosmétique, un bon massage», peut-on lire sur le site français de l'Observatoire des cosmétiques. Reste à prendre plus de trois minutes chaque jour pour se prodiguer un bon massage...

Plus d'infos sur la cellulite: <http://www.institut-mandarine.com>

Plus d'infos sur les cosmétiques: <http://www.observatoiredescosmetiques.com>

Le palper-rouler

D'après nos deux spécialistes, rien ne vaut un massage selon la technique du palper-rouler pour combattre la cellulite. Ce dernier peut être fait à la maison avec un peu de courage et beaucoup d'huile de coude! «Il faut coincer la peau entre le pouce et l'index, explique Franca Dolci, la pincer et la décoller en remontant le long de la cuisse.» Pour augmenter l'efficacité de ce massage, utiliser une huile drainante aux huiles essentielles (L'Occitane, Decléor et d'autres marques en proposent). «Idéalement, il faudrait faire cela tous les jours en sortant de la douche», poursuit Fabienne Huber. «Cela peut être douloureux et laisser quelques bleus», continue Franca Dolci. Raison pour laquelle la plupart des instituts de beauté proposent des séances de palper-rouler prodiguées par une machine.