



Endermologie : combattre la cellulite !

À l'approche des vacances, et étant des filles (donc constamment préoccupées par notre corps et son apparence!) on a testé avec Maude les séances d'endermologie avec le kinésithérapeute François Pigneaux au 95 rue de la Faisanderie dans le 16ème arrondissement de Paris.

J'imagine que, comme nous au début, ça ne vous parle pas du tout ! Il s'agit d'une pratique assez ancienne (créée il y a 27 ou 28 ans) mais remise au goût du jour avec le nouvel appareil Cellu M6 modèle intégral de la société LPG. En apparence, ça ressemble à 15 minutes de massage aux rouleaux, mais en vérité, c'est un incroyable déstockage de graisses qui vise à atténuer l'apparence cellultieuse de la peau. Je vous arrête, ça n'a rien à voir avec le palpé roulé (trop douloureux) ou autres pratiques visant à « perdre du poids ». Cette pratique a pour but d'améliorer l'aspect de la peau, en déstockant les graisses comme nous avons pu le tester, ou encore en la tonifiant.



Avec Maude, nous avons expérimenté cette pratique en 3 séances chacune, en choisissant une zone de notre corps qui nous paraissait assez grasse : les fesses (et la culotte de cheval) pour Maude, et les cuisses pour moi. La technique est simple et complètement indolore (même parfois agréable, on s'endormirait !). Il s'agit de deux rouleaux qui tournent vers l'intérieur et viennent chercher profondément les tissus gras pour les détruire. L'autre technique, le roll out (les rouleaux tournent vers l'extérieur), sert à augmenter l'élasticité de la peau et donc à tonifier la peau.

Pendant 15 minutes, les rouleaux tournent donc vers l'intérieur et aspirent la peau ; ensuite, l'appareil vibre à hauteur de 16 fois par secondes. On a véritablement l'impression de se faire masser !

A qui s'adresse cette pratique ? A n'importe qui ! Nous avons été surprises de constater que l'endermologie avait un panel aussi large de clients :

- C'est très efficace après une grosse perte de poids afin de redonner un aspect esthétique à la peau qui peut perdre en élasticité.
- Accompagné de séances de sport ou d'un régime (il est d'ailleurs fortement recommandé de pratiquer une activité sportive après une séance, ça marche d'autant plus !) afin de sculpter son corps.
- Dans une situation post-chirurgicale car cette pratique améliore aussi l'aspect des cicatrices.
- Pour atténuer les vergetures (lorsqu'elles sont devenues blanches).
- Pour éviter le lifting : à l'aide d'un autre outil qui est une tête à clapet motorisé, on peut considérablement améliorer l'aspect du visage et du cou de la personne âgée par ces massages. Cette technique est très efficace sur les zones comme le contour de l'œil ou le décolleté, elle crée un véritable effet collagène !

Quelles sont les zones sur lesquelles on peut effectuer ces massages ? Presque toutes, selon votre morphologie ! On peut traiter les mollets, les abdos, les genoux, les hanches les bras... Ça dépend de vos besoins !



Combien ça coûte ?

C'est un luxe, certes, mais après l'avoir testé avec Maude, on peut vous dire que ça en vaut vraiment la peine ! La séance de 15 minutes coûte 30 euros. Pour commencer, 6 séances c'est l'idéal ! Par la suite, un entretien peut être fait et vous pouvez partir sur un schéma d'une session dans l'année, ou de 15 minutes tous les mois. François vous conseillera au mieux, c'est un plaisir d'échanger avec lui sur tous les sujets !

Francois Pigneaux
95 rue de la Faisanderie
75016 Paris



de *Allison* dans *Lifestyle*
