

ESTHÉTIQUE

Les machines qui

NOS CONSULTANTS



Dr Philippe Blanchemaison,
phlébologue
et fondateur du
Groupe Cellulite



Dr Jean-Marc Chardonneau,
vice-président de
la société française
de phlébologie



C'est l'été, les jambes sont de sortie ! Pour les affiner, les alléger, leur donner du galbe et du tonus, le point sur les appareils médicaux qui annoncent des résultats.

Annabel MacGowan

Nous sommes toutes égales devant la cellulite : « Elle affecte 9 femmes sur 10, rondes et minces, et se concentre dans 95 % des cas sur les fesses et les cuisses », explique le Dr Philippe Blanchemaison. Il a d'ailleurs élaboré une classification, appelée RFAT, qui différencie les types de cellulite : R comme rétention d'eau, due à un mauvais retour veineux et à une insuffisance lymphatique ; F comme fibrose, avec un durcissement des fibres de collagène – cette cellulite fait mal quand on pince la peau ; et AT comme adipeuse des tissus – les cellules graisseuses (adipocytes) sont plus nombreuses et plus grosses. La peau est flasque, c'est la trop célèbre peau d'orange.

Un point positif, l'énorme marché de la cellulite a motivé les laboratoires à perfectionner technologies et protocoles de soins combinés pour de meilleurs résultats.

« Autres facteurs responsables, la perte musculaire due à un manque d'exercice, une maladie ou un régime prolongé », précise le Dr Jean-Marc Chardonneau. Quel que soit le type de traitement, il est donc indispensable de faire un minimum de sport pour évacuer les graisses mobilisées, et maintenir le résultat.

90%

des femmes ont de la cellulite logée à 95% sur les fesses et les cuisses.

FREEZE DE POWERPLATE

La radiofréquence pour dégonfler



La promesse : agit sur la cellulite localisée et le relâchement cutané, surtout

chez des femmes matures, ou dont la peau est distendue suite à un régime. Cible la rétention d'eau.

Le principe : la radiofréquence octopolaire (à huit têtes) chauffe la peau en profondeur, là où se trouve la cellulite : « Cette chaleur fragilise la membrane des adipocytes permettant aux cellules de déstocker les triglycérides, ensuite brûlés par l'organisme. Les champs magnétiques pulsés augmentent la vascularisation, optimisent la circulation et

affinent les jambes

permettent de nourrir les cellules en oxygène et en nutriments», explique le Dr Jean-Marc Adda, médecin esthétique. « La principale vertu est à mon avis de retendre la peau relâchée et de lisser la peau d'orange. Parmi toutes les radiofréquences, Freeze est l'un des meilleurs », commente Philippe Blanchemaison.

Les preuves : études en cours, selon le fabricant.

Le prix : Cuisses et fesses : 225 € la séance de 40 à 60 min. Chevilles et genoux : 125 € la séance de 20 min. À raison de 5 à 10 séances, 1 fois par semaine.

Notre avis : la peau est chauffée à 42 °C. L'effet est quasiment indolore, plutôt relaxant. La peau est tout de suite nettement raffermie, la peau d'orange atténuée, les cuisses affinées. Le coût reste prohibitif pour des résultats non validés par une étude clinique.

CELLUM6 LIPOMASSAGE DE LPG

Un palper-rouler mécanique pour sculpter



La promesse : élimine les graisses résistantes à l'exercice physique et aux régimes alimentaires, lisse tous les types de cellulite, raffermi la peau et resculpte les formes, même les chevilles gonflées.

Le principe : un palper-rouler et une aspiration de la peau stimulent de manière mécanique le tissu conjonctif et graisseux. Cette célèbre machine a révolutionné les soins de la silhouette dans le monde entier. La nouveauté 2010 : une pièce à main plus longue pour gagner en volume de traitement.

Les preuves : « En termes d'études, ils détiennent le record absolu de garantie de qualité », commente le Dr Blanchemaison. « C'est très efficace sur la fibrose et la rétention d'eau ». Une étude scientifique, réalisée en 2008 sur neuf femmes par un laboratoire indépendant et contrôlée par le Dr Max Lafontan, montre que la libération des graisses par les adipocytes est améliorée par le traitement. Les mesures ont été faites au niveau des cuisses, avec une méthode exploratoire du tissu adipeux.

Le prix : 50 à 60 € la séance, 10 à 20 séances de 35 min. Nouveau : 40 € le soin endermo jambes légères qui stimule la microcirculation, 1 à 2 séances de 25 min. pour soulager des jambes lourdes, 6 pour affiner des

chevilles en "poteaux".

Notre avis : le Cellum6, bien utilisé, donne d'excellents résultats (liste de praticiens sur <http://centers.endermologie.fr/>, préférez ceux qui ont reçu une "formation pro").

RAYLIFE DE ASCLEPION

Des ondes acoustiques pour "casser" la cellulite



La promesse : corrige une cellulite fibreuse molle avec peau d'orange, et un relâchement modéré de la peau.

Le principe : cet appareil associe ondes acoustiques, qui "cassent" la cellulite, et radiofréquence, qui travaille sur le relâchement cutané. « Les ondes acoustiques créent des vibrations dans l'hypoderme, la partie la plus profonde de la peau où se logent les cellules graisseuses, une zone cellulitique par excellence. Cet appareil permet de défibroser, de rendre perméable la membrane de l'adipocyte, et d'augmenter l'activité

lymphatique pour éliminer les déchets », explique le Dr Blanchemaison.

Les preuves : « Les études publiées sont de bonne qualité avec un bon niveau de preuves », poursuit le spécialiste. Trois études sur 200 personnes démontrent, échographies et mesures à l'appui, une réduction de la masse grasse et une amélioration de la microcirculation sanguine.

Le prix : 20 à 30 € la séance. 6 à 8 séances, 2 fois par semaine.

Notre avis : la première partie du traitement dure environ 12 minutes par zone de 10 X 15 cm, sur l'intérieur et l'extérieur des cuisses, et la culotte de cheval. S'ensuivent 15 minutes de radiofréquence pour retendre les tissus. La combinaison des deux technologies est efficace et le tarif très abordable.

ICOONE Un micromassage pour drainer



La promesse : resculpte la silhouette et combat le relâchement cutané. Pour la cellulite récente ou cédée- ▶

Ces machines regalpent et améliorent la peau d'orange

mateuse et celles qui font des bleus facilement.

Le principe : la technologie Icoone fait vibrer les fibres du tissu conjonctif les unes par rapport aux autres. Les deux têtes équipées de rouleaux à alvéoles, les "twins", sont travaillées simultanément sur les fessiers, cuisses et mollets pour un massage en profondeur qui relance la circulation et désengorge les tissus. À chaque passage, la peau reçoit 1 180 microstimulations par décimètre carré.

Les preuves : études en cours, selon le fabricant. S'inspire apparemment de la recherche sur le Cellu-M6. Reste à prouver que les résultats sont similaires.

Le prix : 15 à 30 € la séance de 30 min. 10 à 15 séances, 2 à 3 fois par semaine.

Notre avis : la circulation est améliorée, la peau

d'orange moins visible vers la quatrième séance. Agréable, sans pincement, on ressort allégée. « Icoone a le défaut de ses avantages : la microaspiration en douceur engendre une perte d'aspiration due au rouleau multiperforé », tempère le Dr Blanchemaison.

CAVITATION II DE RE AGE

Des ultrasons pour déloger la graisse



La promesse : une alternative non chirurgicale à la

liposuction pour la culotte de cheval, les amas graisseux tenaces et localisés.

Le principe : « Les ultrasons sont des ondes sonores qui se propagent dans les tissus biologiques riches en eau. Ils créent une rupture des membranes par l'implosion de microbulles, lorsqu'un liquide est soumis à une onde de pression », explique le Dr Jean-Marc Charbonneau. Les graisses perdent leur fonction de réserve et sont éliminées par l'organisme, qui les utilise comme énergie.

À condition de bannir les sucres lents et rapides pendant les 3 jours suivant la séance et de marcher 40 minutes par jour.

L'organisme brûle alors les graisses et non les sucres.

Les preuves : des mesures échographiques sur 11 femmes (effectuées à l'université Complutense

de Madrid) montrent, en moyenne 5 mm de réduction par traitement, sur une zone de 5 cm.

Le prix : 110 à 140 €, la séance de 45 min. Il en faut 4 à 8, espacées d'une semaine. Pas de séance d'entretien.

Notre avis : indolore, mais le bruit aigu des ultrasons est un peu déplaisant. Dès le premier rendez-vous, mesures à l'appui, on perd des centimètres sur la culotte de cheval et les fesses sont regalbées. L'allégation "une alternative à la liposuction" est cependant exagérée et manque de validation. De plus, comme les séances sont couplées à un régime alimentaire et un exercice physique trois jours sur sept, il est difficile de déterminer ce que fait exactement la machine. ■

LE RÉSULTAT S'ENTRETIENT AVEC L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

La corde à sauter

Équipement de tous les sportifs, elle renforce les muscles jambiers et fessiers, affine la silhouette en brûlant des calories et fait travailler l'équilibre et le souffle. Choisissez une corde à poignées ergonomiques et surtout, portez un soutien-gorge de sport. 10 minutes de corde à sauter rapide = 20 minutes de jogging = 160 kcal brûlées*.

Le roller

Incomparable pour avoir de belles fesses rebondies, des cuisses et des mollets en béton. Moins traumatisant pour les cartilages que la course à pied, c'est l'activité conseillée par les médecins du sport pour les quadras et plus. 30 minutes de pratique = 200 kcal brûlées*.

L'hydrobike

20 minutes de vélo dans un caisson rempli d'eau avec des jets dirigés sur les jambes. Améliore la circulation, muscle mollets et cuisses et réduit les œdèmes. Fun et agréable, on ressort les jambes légères. 30 minutes = 300 kcal brûlées. 25 à 30 €, ou forfait (adresses sur www.aquabiking.fr).

Le Vacu Step

30 minutes de pédalage sur un entraîneur, dans un caisson fermé hermétiquement et vidé de son air, pour relancer la circulation et aider à brûler les graisses. Son principal bienfait : il aide à améliorer le retour veineux. 15 € la séance (adresses sur www.vacu-step.fr).

Le caleçon à picots de Lymphologics

Son action de massage et de drainage soulage les jambes lourdes et aide à perdre des centimètres. À enfiler lorsqu'on fait du sport ou de la marche rapide. Prix : 92,50 €.

* pour un poids moyen de 60 kg.