



L'automassage contre la cellulite

coaching minceur

Virginie ALVIANI

Sommaire

Introduction	2
Qu'est ce que le massage anticellulite	3
Pourquoi le massage est-il efficace ?	4
Quelles sont les conditions pour que l'automassage fonctionne ?	5
Les différents types de massages	6
Les conseils de préparation	8
Le protocole de massage anticellulite	9
Protocole pour les personnes pressées	11
Avertissement	12

Introduction

Malaxer, étirer lisser, tapoter la peau.... Il n'y a pas plus efficace pour se délester de ses capitons contrariants.

D'ailleurs, le palper-rouler ciblé fait le job depuis pas loin de quarante ans.

Inutile en effet d'investir dans des produits minceurs haut de gamme (crème amincissante et compléments alimentaires) si vous ne l'associez pas au meilleur soin anticellulite qui soit :

"Le massage quotidien".

Bonne nouvelle dans ce E-book vous allez découvrir que l'on peut se masser seul et de chez soi. La seule condition : connaître les bons gestes pour bousculer vos capitons.

Alors à vos mains...

Qu'est ce que le massage anticellulite

Le massage anticellulite corrige les imperfections de la surface cutanée et permet d'afficher une peau lisse, plus tonique et éclatante de beauté. Il se montre capable de corriger la majorité des aspect disgracieux de la peau.



Son application régulière permet de délocaliser les masses graisseuses à l'origine de la cellulite. Il retend ensuite la peau pour lui rendre souplesses et fermeté.

Appelé également massage anti-capiton ou massage anti-peau d'orange, le massage anticellulite permet de corriger les aspects inesthétiques de la peau. Il a pour objectif de diminuer le taux de cellules graisseuses contenues sous les tissus cutanés, afin d'empêcher la cellulite de se former à la surface cutanée.

Le massage anticellulite se décline en plusieurs types, chacun peut choisir entre le massage anticellulite manuel ou avec des appareils spécialisés.

Pourquoi le massage est-il efficace ?

La main s'adapte aux reliefs du corps et permet une saisie profonde des tissus, derme et hypoderme, même dans les zones avec un relief osseux comme la taille ou les hanches.

L'action mécanique de la main sur les tissus entraîne une réponse biologique prouvée. Ce phénomène de mécanotransduction agit sur le fibroblaste (cellule cutanée garante de la fermeté), et va produire 15% à 30% de collagène en plus. Intéressant quand on sait que cette production diminue avec l'âge et que la rigidification des fibres de collagène est responsable de l'aggravation de l'aspect peau d'orange et du relâchement cutané.

Autre cible, le système lymphatique. Le palper rouler draine et améliore l'aspect peau d'orange en libérant l'eau emprisonnée entre les cellules graisseuses, d'où une perte en centimètres qui peut être bluffante, puisque ces techniques favorisent aussi la lipolyse, autrement dit le déstockage des cellules graisseuses.

Et ce n'est pas tout.

Lors du massage, des endorphines ou hormones du bien-être, sont libérées, ce qui contribue à la détente physique et psychologique. La levée des zones de tensions musculaires et la libération de chaleur provoquée par le frottement des mains sur la peau participent à la sensation de bien-être



Quelles sont les conditions pour que l'automassage fonctionne ?

La régularité : les professionnels vous le diront tous, inutile de démarrer par deux massages, d'arrêter, puis de reprendre le mois suivant. L'idéal 2 séances minimum par semaine. Et si vous commencez à voir un résultat à partir de la cinquième semaine, il en faut souvent une dizaine et plus en cas de cellulite ancienne et fibrosée. C'est comme le sport, une séance par semaine, c'est de l'entretien mais pour une amélioration des la silhouette il en faut au moins 3 . Les cosmétiques représente un réel budget alors autant faire ce qu'il faut. Car aussi ciblé soit-il un massage donnera peu de satisfaction si on ne se met pas en "mode cure".

La meilleure façon de stimuler la lipolyse c'est d'éviter les sucres et les graisses industrielles, de se mettre en vigilance alimentaire et en activité sportive.

Le conseil : marcher 30 à 40 minutes après le massage pour brûler les adipocytes que l'on a décoller pendant la séance.

Toute la stratégie silhouette ne repose pas que sur le massage. Une bonne alimentation



Les différents types de massages



MASSAGE MANUEL

Facile à faire, l'automassage, pratiqué de manière régulière permet de mettre un terme à l'agression de la cellulite.

La technique utilisée varie en fonction du résultat escompté. Mais la plus simple consiste à appliquer un produit anticellulite, puis à masser la zone ciblée en dirigeant les mouvements de bas en haut pour renflouer le sang vers le cœur.

Il est ensuite nécessaire de poser des mains à plat sur la zone à traiter et d'effectuer des frictions par des mouvements circulaires. Le massage se termine en pétrissant la surface cutanée afin de délocaliser les graisses dans les tissus.

D'autre part, le palper rouler figure parmi les techniques de massage les plus connues pour lutter contre la cellulite. Son principe est simple, il s'agit d'effectuer un pincement de la peau avec le pouce et les doigts et de faire rouler le pli au niveau de la zone à traiter. Ce mouvement permet de décoller et de faire fondre les graisses collées au niveau du tissu cutané.

Parallèlement, le palper-rouler régule la microcirculation sanguine et lymphatique, puisque sous cette action, les graisses précédemment délocalisées sont éliminées subtilement par les voies naturelles de l'organisme (les ganglions lymphatiques). Pour une meilleure élimination de ces toxines, il est conseillé de boire beaucoup d'eau après les séances.

MASSAGE MECANIQUE

Mis au point par LPG Systems, l'endermologie apparaît au premier rang des techniques de massage anticellulite mécanique le plus prisées. Après avoir fait ses preuves dans la médecine réparatrice dans les années 1980, la méthode est développée pour venir à bout de la cellulite. Elle consiste en l'application de deux rouleaux de massage au niveau de la zone cible.

Performante, l'endermologie délocalise les graisses sous la peau, réduit la cellulite et remodèle la surface cutanée.

Au final, un traitement avec cette méthode fait disparaître la cellulite tout en raffermissant la peau.

La ventouse, l'accessoire en vogue, est une des bêtes noires de la peau d'orange qu'elle arrive à chasser facilement. Mais cela à condition de s'en servir régulièrement. On l'utilise sur la crème cellulite.

Les massages avec des appareil en bois, par procédé de roulement et de compression qui va permettre de décoller le graisse de la peau de façon tonique.

Les conseils de préparation

1. TROUVER LE BONNE POSITION:

Adaptez votre position en fonction des zones à traiter, mais cherchez avant tout à adopter une position confortable.

Les cuisses et les fesses :

Debout, pliez votre jambe et posez votre pied sur une chaise.

Le ventre :

Mettez vous debout ou bien allongée et utilisez vos 2 mains simultanément.

Les bras :

Asseyez sur une chaise ou bien restez debout et utilisez une main.



2. PREPAREZ VOTRE PEAU :

Pour éviter les bleus, commencez par masser la zone concernée avec quelques effleurages en appliquant de la crème ou de l'huile anticellulite.

3. RESPECTER UN TEMPS :

Pour un effet optimum, chaque séance de massage anticellulite doit durer au minimum 15 min.

Le protocole de massage anticellulite



1. LISSAGE DES CUISSSES ET DES FESSES :

Remonter des chevilles vers les genoux, puis le long de la cuisses face interne et externe) vers les hanches et enfin, du bas des fesses vers le haut des fesses.

2. PETRISSAGE DES CUISSSES ET DES FESSES :

Effectuez des mouvements de pétrissage lents et profonds avec les deux mains en alternance, tout en déplaçant les doigts simultanément de bas en haut depuis les chevilles jusqu'au hanches.



3. PALPER ROULER DES CUISSSES ET DES FESSES :

Il s'effectue en 3 temps : 1 pincez, 2 décollez, 3 roulez. Le geste consiste à prendre un pli de la peau avec les deux mains, à la décoller avec les pouces puis à faire rouler ce pli comme une vague, en conservant les pouces appuyés sous le pli cutané et en avançant peu à peu les autres doigts.

Pour les cuisses le mouvements s'effectue de l'intérieur vers l'extérieur.

4. LISSAGE DU VENTRE :

Le massage se réalise mains à plat, en effectuant des cercles lissés autour du nombril, dans le sens des aiguilles d'une montre, le sens du transit intestinal.





5. PETRISSAGE DU VENTRE :

Effectuez les mouvements de pétrissage de gauche à droite.

6. PALPER ROULER DU VENTRE :

Le geste est le même que pour les fesses, mais il doit être réalisé de haut vers le bas du corps.



7. LISSAGE DES BRAS :

Partez du coude vers l'épaule, en insistant sur la face interne du bras.

8. PETRISSAGE DES BRAS :

Les mouvements de pétrissage doivent cette fois-ci être effectués du coude vers l'épaule.



9. PALPER ROULER DES BRAS :

Effectuez le mouvement de l'intérieur vers l'extérieur des bras.

Protocole pour les personnes pressées



Pratique pour les femmes pressées et confortable pour les plus douillettes, les automassages anticellulite sont praticables sous la douche. L'idéal pour traquer efficacement les capitons reste tout de même de compléter cette routine "sous l'eau" par le protocole indiqué précédemment.

Sous la douche chaude, on démarre par un

gommage du corps qui va débarasser la peau des cellules mortes. On la rend ainsi plus réceptive au massage en améliorant la pénétration des actifs contenus dans les produits minceur qui seront appliqués par la suite.

Puis place au massage : On se savonne en mouvements circulaires, sur les cuisses, sur les fesses et sur le ventre. Le massage peut-être fait manuellement ou bien à l'aide d'une fleur de douche. On réalise alors des lissages.

Toujours sous la douche, on peut utiliser des ventouses anticellulite pour un effet "kiss cool" et augmenter l'intensité des massages et chasser plus facilement les amas graisseux. On les pose sur sa peau savonnée avec du gel douche.

On termine avec un jet d'eau froide qu'on passe sur les jambes de bas en haut, de la cheville jusqu'au cuisses. Le gain est double : le jet d'eau froide joue sur la cellulite et les jambes lourdes. Il raffermi les tissus et diminue l'aspect peau d'orange.

Avertissement

Copyright © Relaxens - Tous droits réservés

LICENCE D'UTILISATION ET DROITS

Le contenu de ce guide est protégé par les droits d'auteur. Il est donc formellement interdit de reproduire ou vendre une partie ou l'entièreté de ce guide sans le consentement écrit de Relaxens.

AVIS LEGAL

Relaxens s'est efforcée d'être aussi exact et complet que possible dans la création de ce guide. Néanmoins, des erreurs ou des informations obsolètes peuvent apparaître, il est du devoir du lecteur de confirmer toutes les informations. L'auteur décline toute responsabilité pour les erreurs, omissions, ou interprétations erronées du sujet traité dans ce guide. L'auteur décline toute responsabilité pour tout dommage subie par la mauvaise interprétation de ces informations. Toutes les informations doivent être soigneusement étudiées, réfléchies et clairement comprises avant d'entreprendre toute action fondée sur le contenu de ce guide. Relaxens n'assume aucune responsabilité quelle qu'elle soit au nom du lecteur de ce guide. Le lecteur assume l'entière responsabilité de l'utilisation des informations fournies. En lisant ce guide, il accepte que Relaxens ne puisse être tenu responsable du succès ou de l'échec des décisions prises après la lecture de celui-ci.

