

**JULIEN KAIBECK** est aromato-logue, spécialiste des huiles essentielles et de la cosmétique bio. Il a fondé le mouvement « Slow Cosmétique ».



## Les crèmes et traitements

# anti-cellulite

Que penses-tu de ce que l'on trouve dans le commerce, **Julien** ? Que recommandes-tu ?



L'offre de crèmes raffermis- santes voire amincis- santes en magasins et pharmacies est impres- sionnante. Pourtant, l'idée est toujours la même : une crème pénétrante mais pas trop, qui se masse bien, et qui contient une bonne dose d'actifs capables d'échauffer légèrement le tissu cutané pour le tonifier ensuite. On nous promet de drainer l'eau ou la graisse accumulées dans les couches plus profondes de la peau. C'est là où le bât blesse. Une crème cosmétique ne peut pas, toute seule, avoir une action de lyse effective sur les adipocytes du derme, alors mieux vaut opter pour **une bonne hygiène de vie et quelques gestes malins**, avec des accessoires ou, éventuellement, une recette à base d'huiles essentielles.

### MES CONSEILS en mode Slow Cosmétique

**1. Tentez avant toute chose de bien identifier vos capi- tons.** Distinguez la peau d'orange et la **cellulite adipeuse** de la **cellulite aqueuse**. La cellulite adipeuse, avec les « adipocytes » qui s'enflamment et repoussent les fibres de collagène peut être douloureuse parfois. Il faudra donc trouver des soins anti-inflammatoires et lipolytiques à la fois. La cellulite aqueuse est liée à une mauvaise circula- tion qui provoque une rétention d'eau localisée (les jambes gonflent alors aussi). Dans ce cas, les soins à adopter visent surtout à relancer la circulation, et une bonne marche quo- tidienne peut parfois donner de très bons résultats.

**2. Brossez les capitons chaque matin !** Localement, avant la douche par exemple, on peut broser le haut des cuisses et les fesses à sec, à l'aide d'une brosse douce à poils souples. Le but n'est pas de se faire mal mais bien de stimu- ler la circulation et d'échauffer quelque peu la zone. C'est un geste facile à faire qui est efficace à lui tout seul, ou plus encore couplé à un massage après le brosseage et la douche avec un produit adapté (voir plus loin).

**3. Massez chaque jour une huile aromatique pénétrante adaptée à la lutte anti-capitons.** On pense à l'huile de nigelle comme base, aromatisée à 3 % par exemple avec de l'huile essentielle d'immortelle (*helichrysum italicum*) et d'eucalyptus mentholé (*eucalyptus dives*). Cette dernière est cétonée, ce qui lui donne à la fois un pouvoir lysant sur les cellule à éliminer mais aussi légèrement anti-infla- matoire. Attention, à ne pas utiliser si l'on est enceinte ou allaitante. Dans ce cas, on se rabat sur des soins cosmé- tiques prêts à l'emploi et adaptés, comme la crème « Coach Fermeté » de la marque Omum développée pour les jeunes mamans.

La cosmétique bio est plus riche pour notre peau et notre santé et plus respectueuse de l'environnement.

## Quelques soins lauréats de la Mention Slow Cosmétique valent le détour :

**LES VENTOUSES** : la vraie Cellu-cup ou la ventouse Bubble In de la marque Indemne vous permettent de masser votre huile anti-capitons avec plus d'efficacité. Elles sont en plastique souple et s'appliquent sur la peau, l'aspirent, et permettent un massage qui pince légèrement à la façon du fameux « palper-rouler ». On masse une huile sur les zones à traiter, puis on applique la cup et on la déplace de bas en haut et en zigzags.

| Bubble In, Indemne, 15,95 €, disponible sur [slow-cosmetique.com](http://slow-cosmetique.com)

**LIBEREZ L'ORANGE** : cette huile de massage développée par Indemne est un des seuls soins naturels en parapharmacie qui traite la cellulite. Une huile pénétrante avec la bonne dose d'huiles essentielles lipolytiques et actives de la circulation sanguine : immortelle (héliochryse), eucalyptus mentholé, pamplemousse et poivre noir.

| Libérez l'orange, Indemne, 100ml, 27,85 €

### **CHANTILLY MINCEUR** : un baume

« 3 en 1 » à la nigelle qui lisse les capitons, draine l'eau, idéal pour raffermir la silhouette : c'est le soin proposé par Secret Sacré, 120ml, 36 € sur [slow-cosmetique.com](http://slow-cosmetique.com)

