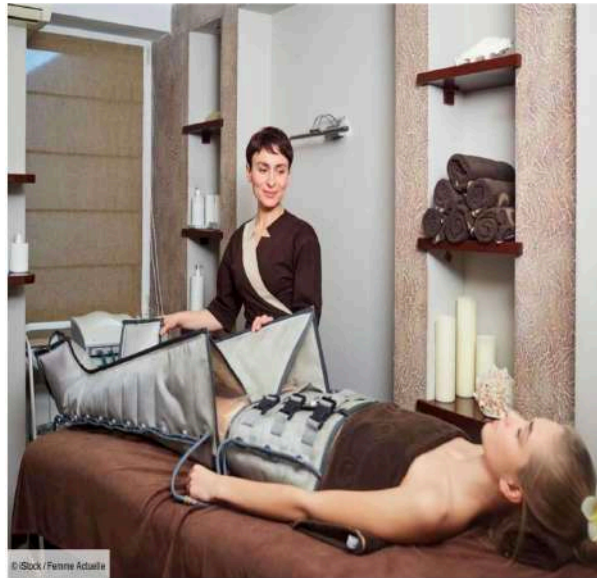


Cellulite, rétention d'eau : les bienfaits de la pressothérapie pour maigrir



La pressothérapie est une méthode mécanique qui reproduit le palpé roulé manuel. Elle est indiquée pour soulager les jambes lourdes, diminuer la rétention d'eau et affiner la silhouette. Découvrez tout ce qu'il faut savoir sur cette technique de drainage.

Qu'est-ce que la pressothérapie ?

La pressothérapie est une méthode de drainage qui repose sur un principe mécanique. Avec l'appareil utilisé lors d'une séance de pressothérapie, on va travailler sur la [circulation sanguine](#) et la circulation lymphatique, pour éliminer les [toxines](#), les déchets présents dans l'[organisme](#).

Ce système mécanique va reproduire le [drainage lymphatique](#) manuel (le [palper-rouler](#)), à la différence que l'on aura une pression constante, plus appuyée et dont l'intensité peut augmenter au fil du traitement, pour un résultat optimal.

Cette méthode est proposée en [thalassothérapie](#), dans les centres d'esthétique et chez les [kinésithérapeutes](#).

Une séance de pressothérapie, comment ça se passe ?

Durant une séance de pressothérapie, qui dure généralement 30 minutes, il n'y a rien de particulier à faire, si ce n'est [se détendre](#). Si on choisit de traiter le [bas du corps](#), on enfile des bottes, équipées de chambres d'air, qui vont gonfler et dégonfler, pour faire remonter la pression exercée avec l'intensité choisie. Cette pression qui commence au niveau des pieds, remonte tout au long de la [jambe](#), et de la [cuisse](#). Cette même pression va faire remonter les flux du bas du corps vers le buste, qui vont ensuite être évacués via la circulation du sang.

Il existe aussi le même système pour la [ceinture abdominale](#) ou les [bras](#) avec des manchons à enfiler et à garder le temps indiqué.

Cette méthode est totalement indolore, on ressent uniquement la sensation des pressions, mais l'appareil s'adapte à la morphologie de la personne.

Si une sensation de légèreté est ressentie dès la première séance, il faut compter en général 5 séances pour avoir un résultat visible sur la [silhouette](#). Puis, en entretien une fois toutes les deux semaines ou trois semaines si besoin. Le nombre de séances dépendra de nombreux facteurs, et de l'objectif fixé.

Mais il s'agit d'une thérapie, le corps ne doit donc pas devenir dépendant des bienfaits de la pressothérapie, mais s'en servir comme un coup de pouce.

Cellulite, rétention d'eau... Les bienfaits de la pressothérapie

La pressothérapie est une méthode qui peut, au fil des séances, modifier la silhouette.

Les pressions exercées avec l'appareil vont agir sur les cellules aqueuses, celles liées à la [rétention d'eau](#). Ce procédé mécanique peut être un vrai plus pour celles et ceux qui cherchent à affiner leurs jambes, leurs bras ou leur ceinture abdominale.

Il s'agit donc d'un traitement efficace contre les problèmes de rétention d'eau, mais qui doit être accompagné d'une [hygiène de vie](#) saine pour en conserver les bénéfices.

Ces pressions exercées sur une zone bien précise, contribuent également à atténuer la [cellulite](#), en s'attaquant aux adipocytes, responsable de cet aspect de la peau.

Pour ce qui est des cellules graisseuses en revanche, davantage de séances et des pressions plus importantes seront nécessaires pour arriver à les « casser ».

Le drainage veineux et lymphatique réalisé avec la pressothérapie pourra également soulager les sensations de jambes lourdes, et les résultats sont observables dès la première séance. Idéal par exemple, pour les personnes qui travaillent assises ou debout, de manière prolongée.

Le bon conseil : attention à bien **s'hydrater** après chaque séance de pressothérapie.

Grossesse, hypertension... Les contre-indications de cette méthode pour mincir

Les femmes enceintes peuvent, sur prescription médicale, faire appel à cette technique, sauf bien sûr au niveau de la ceinture abdominale. Quelques séances peuvent être prescrites pour soulager les sensations de jambes lourdes par exemple.

À noter que la pressothérapie est contre-indiquée chez les personnes qui souffrent d'**hypertension**, de **phlébite**, de troubles cardiaques.

4 conseils pour optimiser ses séances de pressothérapie

- Bien s'hydrater entre les séances, pour aider l'organisme à se renouveler et à éliminer.
- Pratiquer une **activité physique** régulière, et penser à bouger au quotidien.
- Bannir les aliments trop salés, trop sucrés (aliments ultra-transformés), pour réduire les risques de rétention d'eau.
- Éviter de prendre un gros repas avant une séance de soin, car on va déjà solliciter le **foie** et les reins.

Merci à Céline Prudhomme, Thalasso Spa Manager au Grand Hôtel Thalasso & Spa LOREAMAR à Saint-Jean-de-Luz, où des séances de pressothérapie sont proposées. Retrouvez ce soin dans la cure Détox Régénération Santé et la cure Silhouette, www.luzgrandhotel.fr

