

# Comment atténuer les vergetures ?

Tags : #Minceur



S'il existe des techniques médicales pour atténuer les vergetures, la prévention de la peau par des massages et une bonne hydratation reste le meilleur moyen de les éviter. Alors prête à chouchouter votre peau ?

Mieux vaut prévenir que guérir. Voilà un dicton qui s'applique à 100% au traitement des vergetures. Car malheureusement, une fois qu'elles sont apparues, il est impossible de les faire disparaître totalement. Élisabeth Nado, thérapeute manuelle à l'espace l'Essentiel Paris, vous donne ses conseils côté prévention. Des conseils 100% utiles.

## Les vergetures : c'est quoi ?

Petit récap' pour bien comprendre comment les vergetures apparaissent. Les couches

profondes de la peau contiennent des fibres de collagène et des fibres d'élastine. Ces fibres assurent l'élasticité et la résistance de la peau aux étirements. Mais Dame Nature n'a pas fait toutes les femmes égales face à ce phénomène... Certaines peaux sont tout simplement moins résistantes ou moins souples que d'autres et plus enclines aux vergetures.

C'est une rupture de ces fibres dues un étirement trop rapide et trop brutal de la peau qui crée l'apparition de vergetures. Ce qui est souvent le cas lors d'une grossesse, de la puberté ou lors d'une prise de poids trop rapide...

## Le meilleur traitement contre les vergetures : la prévention

Élisabeth Nado conseille effectivement d'agir sur les vergetures en amont, c'est-à-dire avant qu'elles ne pointent le bout de leur nez. Pour cela, il

faut hydrater sa peau à l'aide de crèmes riches ou une huile (tous les jours) et surtout opter pour des massages et gommages réguliers qui vont assouplir l'épiderme. Car une fois qu'elles sont installées, il est impossible de s'en débarrasser complètement. En effet les vergetures sont comme des cicatrices et les atténuer reste un parcours du combattant. Seule la chirurgie peut en venir à bout.

### **Massages : les bons gestes pour assouplir la peau et éviter les vergetures**

- Les effleurages : faire glisser les mains sur l'épiderme avec une légère pression. La main doit s'adapter parfaitement au relief de la région massée et le déplacement se réalise par un geste ample et souple, continu et lent.
- Les pressions glissées : déplacer vos mains en comprimant les parties molles de la peau. Les mains appuyées s'adaptent au relief en provoquant une dépression des parties molles. Le déplacement est lent et régulier, la pression est proportionnelle à l'épaisseur et la profondeur des parties molles à atteindre.
- Le pétrissage superficiel : soulever la peau en formant un pli pour le faire bouger. Le pli de la peau est créé entre le pouce et la pulpe des trois doigts. La pression est faite de telle façon que les deux faces profondes du pli se touchent. Le massage doit rester souple pour ne pas être désagréable.

N'hésitez pas à masser votre corps en entier en insistant sur les cuisses, les seins, le ventre et les bras (zones les plus sujettes aux vergetures). Les mouvements doivent être circulaires et ascendants vers le cœur. Pour le ventre, faites des mouvements dans le sens des aiguilles d'une montre. A vous de jouer !

*La Rédaction*