

## La pressothérapie : comment ça marche ?

Les personnes à la recherche d'une solution favorisant le bien-être et la remise en forme peuvent aujourd'hui choisir entre des méthodes variées. Parmi ces techniques figure la **pressothérapie**. Il s'agit d'un terme bien connu dans le monde de la médecine esthétique. La pressothérapie constitue un moyen efficace pour se créer une belle silhouette. Elle est aussi utilisée pour guérir les jambes lourdes et soigner la cellulite. Alors, concrètement, qu'est-ce qu'une pressothérapie ? Quels sont ses principes et ses avantages ? Y a-t-il des contre-indications ?

## En quoi consiste une pressothérapie et quels sont ses bienfaits ? Pressothérapie : de quoi s'agit-il ?

En quête d'une cure minceur, de remise en forme ou récupération rapide après un effort? La pressothérapie est une méthode de drainage veino-lymphatique par pression physiologique qui a fait ses preuves. Il s'agit d'une spécialité paramédicale utilisée au profit des personnes voulant maigrir. Elle requiert l'usage d'un appareil sous forme de bottes à très grande dimension ou entier. L'équipement est constitué aussi Le dispositif de pressothérapie, par l'application de pressions sur les jambes, a des effets sur la circulation sanguine. Ses actions touchent également les cellules graisseuses et éliminent la cellulite. Une séance de pressothérapie dure environ 30 minutes.

Les pressions exercées par les bottes agissent comme un massage propice à la détente. Elles stimulent le système de défense immunitaire tout en dynamisant le flux lymphatique. Elles sont réglables. Le rythme de compression et de décompression de l'équipement peut aussi être ajusté.

Les bottes de pressothérapie sont fabriquées en tissu. Elles se remplissent d'air et sont conçues de manière à pouvoir exercer à intervalles réguliers une certaine pression sur les jambes d'un patient. Un compresseur à air est utilisé pour assurer le fonctionnement de l'outil. L'augmentation de la pression doit se faire progressivement.

## Les principes de la technique

La pression générée par les bottes de pressothérapie a un rôle important sur la circulation sanguine et le drainage. En effet, sous son influence, le sang peut circuler de manière plus fluide. Les liquides résidant dans les tissus sont évacués<sup>1</sup>.

L'action d'une pressothérapie est similaire à celle d'un drainage lymphatique pratiqué manuellement par un expert. Grâce à elle, le sang et l'air circulent plus facilement pour atteindre le cœur. C'est pourquoi des séances de pressothérapie sont recommandées aux personnes disposant de problèmes de circulation sanguine.

En cas de surpoids provoqué ou amplifié par des problèmes de rétention d'eau, la pressothérapie a un haut niveau d'efficacité. Il en est de même pour le cas des cellulites aqueuses. Un spécialiste de la médecine esthétique est compétent pour identifier l'origine d'un surpoids et peut orienter un patient vers la meilleure solution.

À noter que la pressothérapie n'a pas la même efficacité sur toutes les formes de cellulite. Elle ne peut traiter qu'une cellulite engendrée soit par une rétention d'eau soit par des soucis de circulation du sang. La rapidité des actions du traitement dépend également de l'usager. En effet, chaque organisme est différent. Pour des résultats satisfaisants, il faut suivre des séances régulières.

La pressothérapie peut compléter d'autres techniques d'amincissement telles que la cryolipolyse ou la lipocavitation. Sa combinaison avec ces méthodes utilisant une lipolyse permet de voir les meilleurs résultats en un minimum de temps. Cela, en garantissant l'élimination des déchets créés.