



La cellulite, quelle galère

Ambre, 62 ans : J'ai toujours fait attention à ma ligne en mangeant sérieusement et en faisant de l'exercice. Grâce à cela, j'ai réussi à garder une silhouette fine et j'en suis fière. Cependant, à cause de la ménopause, mon ventre

s'est un peu arrondi et mes cuisses laissent désormais apparaître de la cellulite. Malgré mes efforts, je n'ai pas réussi à l'éliminer. La médecine ou la chirurgie esthétique sont-elles mes seuls recours ?

Les conseils du Dr Laurence Plumey :

La cellulite est une forme de gras bien particulier. Elle est entourée de fibrose et pour cette raison répond assez mal à la restriction calorique. Elle est surtout liée aux hormones sexuelles, car la nature nous en a fait cadeau comme réserve énergétique en période de grossesse. Même si toutes les femmes ont de la cellulite, certaines en ont plus que d'autres, pour des raisons hormonales. Elles peuvent être minces par ailleurs.

Effectivement, ce sont les techniques mécaniques qui marchent le mieux, comme l'endermologie et les massages profonds. Reste aussi la chirurgie esthétique, mais elle est réservée aux amas de cellulite volumineux. S'il ne s'agit que d'un peu de cellulite, je vous conseille les techniques manuelles de massage ou de pressothérapie. Par ailleurs, bravo pour votre vigilance et votre régularité, concernant votre alimentation et votre activité physique.