



beauté

PAR YASMINE MEURISSE

Combattre la cellulite, c'est comme préparer une course de fond, il faut s'entraîner régulièrement, bénéficier de bons conseils, travailler son endurance... et rester au top niveau! On vous dit tout pour troquer sa peau d'orange contre une peau d'ange.

Cellulite

Ce qui marche vraiment

La cellulite n'est pas une maladie mais lorsqu'on en a beaucoup, on la vit comme une disgrâce qui affecte parfois profondément l'image de soi. Savoir qu'elle concerne neuf femmes sur dix, y compris les plus minces, et qu'elle est physiologique, se révèle une piètre consolation. Rappelons qu'il s'agit d'une graisse sous-cutanée « prisonnière » de fibres de collagène qui donne à la peau cet aspect capitonné. Cette graisse, sous influence hormonale, est composée de cellules spécialisées (adipocytes) génétiquement

programmées pour stocker les lipides de l'alimentation. Des cellules intelligentes et difficiles à leurrer car elles n'oublient jamais ce pourquoi elles existent : assurer la survie de l'humanité en cas de famine ! C'est la raison pour laquelle le combat contre la cellulite est une lutte sans fin : il ne s'agit pas de la détruire, mais de la rendre acceptable et empêcher qu'elle ne prolifère. Encore faut-il agir sur tous les facteurs responsables à des degrés différents suivant les femmes : la qualité de la peau et la circulation veineuse et lymphatique.



ISTOCK/PROLEPAGES



IDENTIFIER SA CELLULITE POUR MIEUX CHOISIR SON TRAITEMENT

GRAISSEUSE. C'est celle qui fond le mieux. Surtout logée sur les cuisses, les fessiers, le ventre et les hanches, elle est molle, non douloureuse et apparaît lorsqu'on pince la peau. La solution ? Combiner crème minceur déstockante et sport remodelant (gym, danse, fitness...). Après 40 ans, on veille aussi à entretenir la fermeté des tissus (massages, LPG).

AQUEUSE. Elle s'accompagne de jambes lourdes et de gonflements : cette cellulite qui concerne aussi les femmes jeunes et minces est aggravée par une circulation veineuse et lymphatique paresseuse. Pour en venir à bout, on privilégie les activités physiques qui mobilisent les membres inférieurs : marche, vélo, natation, waterbike, massages drainants, manuels ou mécaniques, une alimentation pauvre en sucres rapides et en eau (moins de salades, moins de fruits, peu de sel). On fait des cures de thalasso et on utilise des crèmes drainantes à longueur d'année.

FIBREUSE. Elle se voit sans qu'il soit nécessaire de pincer la peau. Essentiellement localisée sur les fessiers et les cuisses, elle est indurée et douloureuse car le collagène, fibreux, comprime les lobules graisseux. La recette pour en venir à bout ? Associer les massages manuels et mécaniques aux techniques médicales, sans oublier les crèmes drainantes et déstockantes.

Crèmes minceur, le traitement au long cours

C'est le complément indispensable de tout traitement anticellulite même si à elles seules, elles ne peuvent dissoudre les capitons. Le secret de la réussite ? Les utiliser à longueur d'année à la place du lait corporel. **POURQUOI ?** Parce qu'elles contiennent des actifs capables de libérer la graisse des adipocytes, tout en favorisant le drainage. Selon le professeur Max Lafontan de l'Inserm, « elles doivent pénétrer la peau et contenir un ou plusieurs actifs ayant des propriétés lipolytiques comme la caféine ».

ÇA MARCHE ? Oui, si on les applique deux fois par jour avec un massage suffisamment long, et si on fait de l'exercice immédiatement après pour éliminer les graisses délogées par la crème. Sinon ces dernières « retournent » dans les adipocytes. Donc ça marche pour les femmes actives, celles qui filent au bureau à pied ou en vélo juste après l'application, ou qui partent à la salle de sport.

LES RÉSULTATS ? À partir d'un mois.



Cup et huile, un duo gagnant

Le massage est l'ennemi numéro 1 de la cellulite grâce à l'action combinée des « cups » – ces drôles de petites ventouses en silicone (Cellu cup, CelluBlue, Cellu Vac Pureessentiel) – et d'une huile drainante, on peut lisser ses capitons à faible coût dans sa salle de bain.

POURQUOI ? Tout ce qui masse contribue à assouplir les fibres de collagène qui écrasent les adipocytes, et à stimuler le drainage.

ÇA MARCHE ? Oui, si on les utilise tous les jours, au moins le premier mois, qui plus est, avec une huile végétale active, éventuellement enrichie en huiles essentielles (nigelle, baies roses, calophylle, eucalyptus mentholée, cèdre de l'Atlas, de cyprès sauf pour les femmes enceintes, pamplemousse). Et à condition d'attraper le tour de main pour éviter les bleus.

EN COMBIEN DE TEMPS ? Compter quatre semaines.



Prébiotiques, 30 mn avant le repas

Certes, la cellulite n'est pas due à l'excès de poids puisque les femmes minces en ont aussi. Mais elle se voit davantage lorsqu'on a des kilos à perdre. La nouvelle façon d'y parvenir d'une façon naturelle, c'est de rééquilibrer la flore intestinale ou microbiote.

POURQUOI ? Des études* ont montré que 20 à 30 % des personnes en surpoids ont une flore bactérienne pauvre et insuffisamment diversifiée. Pour être toutes égales devant la minceur, il suffirait donc de consommer suffisamment de probiotiques (yaourts, fromages) régulièrement «ensemencés» par

des «prébiotiques» (fibres, légumes, légumineuses).

ÇA MARCHE ? Les laboratoires Oenobiol ont – les premiers – eu l'idée de concentrer dans des gélules, des capteurs de sucres et de graisses qui captent 71 % des calories ingérées, à des prébiotiques capables d'équilibrer la flore intestinale en 48 heures.

EN COMBIEN DE TEMPS ? On perd en moyenne 4,4 kg en un mois. Et on reste mince si par ailleurs on mange suffisamment les prébiotiques cités plus haut.

*Le charme discret de l'intestin, Giulia Enders, Actes Sud.

LA RECETTE ANTI PEAU D'ORANGE BIO HOME MADE

Dans 30 ml d'huile végétale de calophylle et 20 ml d'huile végétale de noyau d'abricot, mélanger 40 gouttes de chacune des huiles essentielles suivantes : cyprès, cèdre de l'Atlas et pamplemousse (attention, cette préparation est contre-indiquée aux femmes enceintes et allaitantes), onatera.com
aroma-zone.com

Cellu-training LPG, un nouveau brevet

Le Cellu M6 ou LPG ou encore l'endormologie est le secret «zéro capiton» des mannequins qui défilent pour la lingerie, des danseuses du Crazy Horse et de toutes les «LPG addicts», soit 300 000 femmes dans 110 pays. La machine qui fait faire de la gym à la peau améliore encore sa technique avec un nouveau brevet.

POURQUOI ? À l'origine l'appareil se contente de reproduire le geste manuel du palper rouler qui consiste à aspirer et à masser la peau. Cette année, il s'équipe en plus d'un rouleau et d'un clapet motorisés qui mobilisent les tissus plus en profondeur et stimulent

la peau de multiples façons. LPG Alliance (pratiqué par les kinés) lisse encore mieux la peau, libère les compressions, améliore les flux veineux et lymphatiques tout en activant la lipolyse naturelle.

ÇA MARCHE ? Oui et même sur les cellulites fibreuses. Rappelons que cette technologie qui existe depuis 30 ans est utilisée en médecine, en particulier chez les grands brûlés pour les aider à retrouver une peau plus souple avec un collagène de meilleure qualité.

EN COMBIEN DE TEMPS ? Compter 12 séances (deux par semaine) pour apprécier les premiers résultats. De 20 à 80 °C la séance de 10 à 40 mn.

Ultra-sons et radiofréquence, ondes de choc en traitement d'attaque

Chaque année de nouveaux appareils sont vendus pour essayer d'éliminer cette satanée cellulite de la façon la moins invasive possible. Radiofréquence, ultrasons, ondes de choc... la fin justifie les moyens ?

POURQUOI ? Envoyer des ondes radiales de choc acoustiques pour casser les fibres de collagène (Z wave), diffuser de la radiofréquence, une chaleur produite par les ondes électromagnétiques à haute fréquence, s'attaquer aux membranes fibreuses avec des ultrasons (Exilis Elite ; VelaShapeIII, Venus Legacy, EndyMed, Diamond) tous ces nouveaux appareils utilisés en cabinet médical sont les nouvelles armes anti-peau d'orange.

ÇA MARCHE ? Les résultats sont variables d'un sujet à l'autre. En revanche, toutes produisent un réel effet lift à la peau. De bons compléments, quoiqu'onéreux, à toutes les autres procédures.

EN COMBIEN DE TEMPS ? Au bout de trois à quatre mois, de 150 à 250 °C la séance.

LE PIMENT « BRÛLE CALORIES »

Une étude publiée en 2007 dans la revue scientifique *Obesity* a montré que le piment favorise la dépense des calories et réduit la sensation de faim tout en maintenant une glycémie normale : concentré dans des gélules, la pilule est plus facile à avaler...

Piment Brûleur: Chili Burn, Vitalco, 50,50 €.

