



Le féminin qui fait du bien

AVRIL 2020 ■ N°532 ■ 2,90 €

santé

magazine

Cahier nutrition
19 PAGES

-3 KILOS EN 2 SEMAINES
Détox de printemps
Nettoyer son foie et s'alléger

ALIMENTATION ANTICANCER
Mieux manger, c'est se protéger

Arthrose, sciatique, migraine, fibromyalgie...
Ne pas laisser la douleur s'installer

SOMMEIL
Changement d'heure horaires décalés...
Comment bien supporter les changements de rythme ?

RHUME DES FOINS
Soulager vite et bien conjonctivites et rhinites

PHYTO
Que valent les fleurs de Bach ?

TEST
Évaluez votre résistance au stress

Reflux, digestion lourde, intestin irritable...

STOP AUX MAUX DE VENTRE !

→ 25 conseils pour les calmer
→ Les aliments à éviter et ceux à privilégier

4 EXOS D'OSTÉO CONTRE LES ACOUPHÈNES

M 05665 - 532 - F: 2,90 € - RD

unj médias

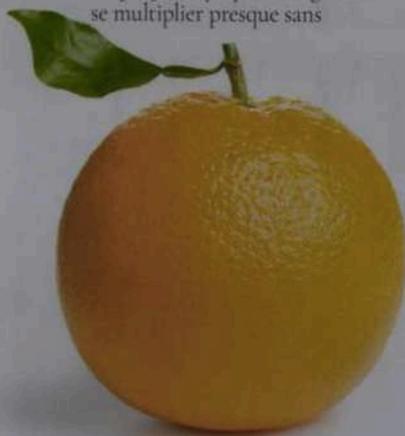
**BEAUTÉ** *Le dossier*

J'ai de la cellulite

Due à un stockage de gras plus important que les dépenses de l'organisme, elle donne à la peau un effet peau d'orange.

La problématique

L'effet peau d'orange disgracieux est lié à une trop grande accumulation de gras dans les adipocytes, qui peuvent grossir et se multiplier presque sans



limite. À l'origine, le gras est stocké pour fournir de l'énergie au corps lorsqu'il en a besoin. Il est alors déstocké régulièrement. Cependant, si on stocke plus qu'on ne dépense, le gras s'installe. « Avec le temps, cela peut devenir douloureux, on parle de cellulite fibreuse, les adipocytes sont alors enveloppés par du tissu fibreux rigide », dit le Dr Ariel Toledano, médecin vasculaire. Inactivité physique et mauvaise alimentation sont grandement impliquées dans le phénomène. Un problème circulatoire peut aussi jouer mais pas forcément. « Pour voir changer sa silhouette, il faut agir à tous les niveaux », poursuit le médecin.

Le bon massage

« Il est essentiel de ne pas uniquement agir sur le gras mais de commencer par éliminer l'excès d'eau, toujours plus ou moins présent en cas de cellulite. On s'est en effet aperçu que l'on arrive à véritablement cibler le déstockage de l'adipocyte, une fois seulement l'eau

éliminée », souligne Anne Call, kinésithérapeute, dont le massage combine drainage, élimination du gras et renforcement de la fermeté de la peau, via une prise en main en trois temps qui cible les cellules endothéliales des vaisseaux, les adipocytes et les fibroblastes. Autre méthode qui a montré des résultats : le palper-rouler mécanique, notamment celui de LPG.

Nos bonnes adresses :

LPG : adresses des professionnels dans toute la France sur endermologie.com

Technispa Minceur Anti-Cellulite

Guinot : adresses des instituts sur guinot.com

Le bon sport

Première chose à faire,

augmenter sa dépense énergétique pour déstocker. « La course, la marche rapide ou le vélo (à bonne allure) sont idéaux », note Julie Laurent-Marotte, coach sportive.

Pour une action complète, on favorise aussi le drainage avec de la nage, de l'aqua-fitness, n'importe lequel des sports préconisés contre la rétention d'eau (voir pages suivantes).

« **On complète avec une troisième activité** : le renforcement musculaire », conseille la coach. Squats, fentes, avec ou sans poids, on peut intégrer un cours en salle type body-pump ou faire 10 min par jour à la maison.

En vacances d'hiver, préférez le ski de fond ou même les raquettes, des sports d'endurance qui brûlent et font travailler intensément les jambes.

