



## Ménopause : la cellulite a-t-elle tendance à s'aggraver ?



© Istock

A la ménopause, le corps de la femme se modifie à cause d'une insuffisance hormonale. Cela se traduit souvent par l'apparition de la cellulite.

**Cellulite** et **œstrogènes**, un mariage à haut risque. Car la première est grandement dépendante des seconds. C'est pour cette raison que les femmes y sont plus sensibles en période de grand chamboulement hormonal : l' **adolescence**, la **grossesse**, la **ménopause**. "À la cinquantaine, la possible prise de poids associée aux modifications hormonales aggrave la cellulite, et ce, surtout s'il existe une insuffisance veinolympatique et une sédentarité. Des zones cellulitiques peuvent apparaître sur l'abdomen et les bras", observe le Dr Catherine Serfaty-Lacrosnière, expert en nutrition.

### Voici les parades :

Miser sur l'alimentation

"Diminuez le sel et augmentez les protéines pour renforcer le derme", conseille la spécialiste.



#### Faire du sport

Il aide à lutter contre le surpoids et fait fabriquer du muscle. Au programme : natation, vélo, etc.

#### Consulter un phlébologue

Il pourra vous prescrire des médicaments qui améliorent la circulation et le drainage : Endotélon®, Esberiven Fort®, Ginkor fort®, Daflon®, Hydracure®, Exputyl®.

#### Utiliser des crèmes à la caféine

Elles ne font pas de miracle mais améliorent la qualité de la peau. Et comme elles vous obligent à vous occuper de vous, elles sont aussi une bonne motivation pour soigner votre assiette, et bouger : Percutaféine gel®, Ecla-Cell duo®, Body-Slim®, Elancyl®, etc.

#### Tenter le drainage lymphatique

Il consiste en des massages profonds et circulaires, associés à des manœuvres de pompage (pression / relâchement) sur le trajet des vaisseaux lymphatiques et des ganglions.

#### Essayer l'endermologie

Cellu M6 ou palper rouler : en une dizaine de séances, on obtient un effet désinfiltrant des zones fibreuses et une baisse de volume. Idem avec la radiofréquence (alternance de courants bi- et unipolaires) et l'UltraShape® (remodelage par ultrasons). La lipocryolyse est la technique la plus récemment proposée pour lutter contre les zones cellulitiques localisées et rebelles