



Le féminin qui fait du bien

AVRIL 2017 - N°496 - 2,90 €

# santé

magazine

## Prévenir le burn-out au travail, en famille

TEST ÉVALUEZ VOTRE RISQUE

Les produits sans huile de palme vraiment meilleurs?

Belles Jambes

Traiter les petites varices avec la sclérothérapie

SE FAIRE OPÉRER EN UNE JOURNÉE

Tout ce qu'il faut savoir

LES BIENFAITS DU MAGNÉSIMUM

NOUVELLE FORMULE

ALLERGIE AUX POLLENS  
Comment s'en protéger

Dispositifs anti-ondes

Vraies protections ou arnaques?

10 FAÇONS DE S'AFFIRMER

-3 kilos en 2 semaines

# Mincir avec les bons aliments au bon moment & se déshabituer du sucre

M 05665 - 496 - F: 2,90 € - RD santemagazine.fr





Beauté DOSSIER

# Cellulite

## Votre programme ciblé

Nos experts



**Dr Philippe Blanchemaison**  
phlébologue



**Florence Charpentier**  
kinésithérapeute



**Valérie Espinasse**  
micronutritionniste



**Julie Laurent-Marotte**  
coach sportif  
au Klay



**Martine de Richeville**  
masseuse



**Jocelyne Rolland**  
kinésithérapeute

Pour perdre quelques centimètres et lisser votre peau d'orange, ne cherchez plus la solution miracle. La meilleure technique ? Combiner les stratégies !

*Claire Dhouailly*

L'alimentation et la sédentarité sont les principaux facteurs de stockage des graisses, la part de la génétique est faible », affirme Anne Bouloumié, directrice de recherche à l'Inserm, qui ajoute que « le tissu graisseux abdominal est plus réactif que le fémoral (hanches-cuisses). Il stocke plus vite, mais il est aussi plus facile à perdre ». La cellulite ayant toujours une base de gras, on sait ce qui nous reste à faire : manger mieux et bouger plus. Interviennent ensuite pour améliorer la qualité de peau les massages ciblés, le palper-rouler conservant sa place de leader et, au quotidien, les soins cosmétiques. Lionel de Benetti, cosmétologue, insiste sur le fait qu'ils ont peu d'effet si on ne les associe pas à une bonne hygiène de vie : « l'intérêt du soin topique est qu'il rend les adipocytes plus réceptifs au déstockage enclenché par un changement alimentaire. » Voici les stratégies à associer en fonction de votre profil.

Massages et soins cosmétiques aident à améliorer l'aspect de la peau. Ils sont à associer à une bonne hygiène de vie.



## Profil 1

# VOUS FAITES DE LA RÉTENTION D'EAU

**Vous êtes sujette à la rétention d'eau, souffrez d'une mauvaise circulation sanguine et lymphatique. Au programme : des soins pour drainer et désengorger !**

« La rétention d'eau est 100 % liée à une mauvaise circulation, l'eau fuit des capillaires et s'infiltre dans les tissus », explique le Dr Philippe Blanchemaison, phlébologue. On reconnaît cette cellulite à une peau indurée, douloureuse quand on la presse. « Visuellement, les chevilles et les genoux sont plus épais, parfois cela remonte jusqu'aux hanches, le corps s'alourdit autour des articulations », détaille Martine de Richeville, masseuse.

### L'alimentation qui aide à dégonfler

Premier réflexe, éliminer les habitudes qui font gonfler, comme resaler ses plats systématiquement. Attention aussi aux faux amis ! L'excès de crudités ou de soupes a tendance à engorger les tissus chez les personnes sujettes à la rétention d'eau. « Les boissons light, avec leur aspartame et leurs additifs, sont également des pièges à eau », souligne Valérie Espinasse, micronutritionniste. Même effet pour les yaourts et fromages blancs allégés, qui renferment de l'aspartame mais pas seulement. « Leur caséine est une véritable éponge », ajoute Jocelyne Rolland, kinésithérapeute. Et gare à la mode des régimes vegan déséquilibrés. « Un taux de protéines sanguin trop bas est une cause de rétention d'eau », prévient le Dr Blanchemaison. La bonne attitude ? À chaque repas, matin, midi et soir, on partage son assiette entre des protéines

animales ou végétales (tofu, légumineuses, céréales) et des légumes cuits.

### Le coup de pouce des compléments alimentaires

« Fucus, pissenlit, orthosiphon, les plantes drainantes marchent bien, à condition de les prendre en continu », assure Valérie Espinasse. Il est bon de les associer à des actifs veinotoniques, comme le mélilot, le ginkgo ou la vigne rouge.

### Le programme forme qui draine

Contre l'eau, rien n'est plus efficace que... l'eau. Natation, aquagym, course et vélo dans l'eau, toutes ces pratiques allègent les gambettes en relançant les circulations sanguine et lymphatique. « On peut aussi travailler dans l'eau avec une frite en réalisant différents battements de jambes. L'eau opère un effet massant très efficace sur la cellulite », remarque Julie Laurent-Marotte, coach sportif. Pour voir rapidement des résultats, deux séances par semaine minimum sont nécessaires.

### Le massage qui affine

Le drainage lymphatique est un classique qui marche, à condition de n'avoir que de la rétention d'eau. « Pour ôter aussi le gras, il est bon de l'associer à un palper-rouler type Endermologie de LPG », estime Jocelyne Rolland.



Tous les sports pratiqués dans l'eau permettent d'alléger les jambes en relançant les circulations sanguine et lymphatique.

### Du nouveau en pressothérapie.

« La pressothérapie, de façon mécanique, draine efficacement. Mais l'effet est très ponctuel et on ne traite pas les autres composantes de la cellulite », estime Florence Charpentier, kinésithérapeute. Un nouvel appareil, Nology de Stendo, ajoute à l'effet drainant une véritable stimulation de la circulation pour un effet plus durable. Renseignements sur [www.no-logy.net](http://www.no-logy.net)

### Les crèmes drainantes

Ce qui marche ? Le même type d'actifs que pour les compléments alimentaires, des plantes drainantes et veinotoniques.

### Mon shopping

#### 1 Soulagement immédiat:

Spray Glacial Jambes Légères, Slim' Minute, 12,75 € les 125 ml. Dans les instituts Body'Minute. (1)  
Aux huiles essentielles anti-eau et antigras. Huile Sèche Minceur, PuresSENTIEL, 20 € les 100 ml. En pharmacies et parapharmacies. (2)

#### 2 7 plantes circulatoires:

Fluide Jambes Légères Baume du Randonneur, Le Couvent des Minimes, 17,50 € les 140 ml. Sur [lecouventdesminimes.com](http://lecouventdesminimes.com) (3)

#### 3 Valeur sûre:

Actif Pur Escine, Etat Pur, 30,50 € les 100 ml. Sur [etatpur.com](http://etatpur.com) (4)





## Profil 2

# VOUS AVEZ DES KILOS EN TROP

Pour vous débarrasser de vos rondeurs superflues, à vous la stratégie brûle-graisse pour déstocker plus facilement !

« L'épaisseur normale du tissu graisseux au niveau fémoral est de 8 à 12 mm. En cas de cellulite, il peut faire jusqu'à 40 mm », détaille le Dr Blanchemaison. Ce dépôt adipeux s'installe sur les zones de stockage, à savoir les fesses, les cuisses mais aussi le ventre, la peau reste souple au toucher. Le haut des bras et la zone haute de l'abdomen peuvent parfois être concernés. « Cela trahit des blocages : un plexus serré, des épaules contractées, l'énergie circule mal, les tissus ne sont pas bien oxygénés, cela provoque du stockage », estime Martine de Richeville.

### L'alimentation qui aide à déstocker

« Le grand responsable du stockage, ce n'est pas le gras, mais le sucre », assure Valérie Espinasse. Par sucre, s'entend le raffiné, mais aussi l'alcool et l'amidon des pâtes, du pain, du riz, des pommes de terre, surtout lorsqu'ils sont trop cuits.

**Les trois règles d'or :** le matin, fini le petit déj' sucré, place au

salé (œufs, fromage, jambon, saumon). À la fin de chaque repas, on oublie le dessert. Et les féculents sont à éviter le plus possible. On les remplace par du quinoa ou des légumes secs, type lentilles, dont les fibres réduisent l'absorption des sucres. On se réserve une pause sucrée au goûter avec un fruit. « Je recommande aussi de consommer des oméga-3 (dans les huiles de noix, de colza), qui sont des acides gras essentiels favorables au déstockage », explique la micronutritionniste.

### Le programme forme qui brûle

Pour déstocker, il ne suffit pas de faire du cardio. « Il faut lui associer du renforcement musculaire. C'est en prenant de la masse musculaire que l'on peut brûler plus efficacement », assure Julie Laurent-Marotte. Pas de panique, prendre de la masse musculaire ne veut pas dire prendre du volume. « Pour cela, il faudrait s'entraîner deux fois par jour et avoir en plus un régime hyperprotéiné », précise la coach.

L'idée ? Des exercices quotidiens type 3 x 1 minute de planche, 3 x 10 pompes, 3 x 20 squats et deux séances hebdomadaires de 30 à 45 minutes de cardio, comme la marche rapide, l'elliptique, ou, à condition de n'avoir ni surpoids ni problème d'articulations, le running.

**C'est déjà là :** le CrossFit.

« Une excellente méthode d'entraînement car elle combine cardio et travail musculaire », estime la coach. Dans le même style, la boxe et le Body Pump marchent aussi très bien.

### Le massage qui affûte

Oui au massage manuel, à condition qu'il fasse intervenir du palper-rouler. « Sans cette manœuvre, cela ne sert à rien », assure Florence Charpentier. La technique consiste à faire rouler des plis de peau entre les doigts pour activer le drainage et stimuler le métabolisme des adipocytes, une sorte de pétrissage qui se fait du bas vers le haut du corps. Les valeurs sûres : le Soins du Corps Expert Minceur d'Institut Esthederm, estherdem.com ; le Soins Performance Minceur & Fermeté de Maria Galland, maria.galland.fr

### Les crèmes antigras

« Pour agir sur l'adipocyte, la caféine (et ses équivalents) n'a pas encore été détrônée », assure Lionel de Benetti.



### Mon shopping

- **Perte de volume:** Détox Amincissant Nuit, Somatoline, 44,90 € les 400 ml. En pharmacies et parapharmacies. (1)
- **Déstockage dès 14 jours:** Défi Cellulite Soins Expert Zones Rebelles, Thalgo, 39 € les 150 ml. Dans les spas. (2)
- **Avec action peeling:** Resurfaslim, Phytomer, 59,50 € les 150 ml. En instituts. (3)
- **10% de caféine:** Body Slim Cure Minceur Express : Lierac, 38,90 € les 100 ml. En pharmacies et parapharmacies. (4)

### RESPIRER POUR S'ALLÉGER

Avant même de se bouger, de se faire masser et de revoir son alimentation, il est primordial d'adopter une bonne respiration, qui part du ventre. « Bien respirer oxygène les cellules et améliore le métabolisme. On stocke moins. On est aussi moins stressé », détaille Julie Laurent-Marotte. La respiration stimule le système parasympathique, le niveau de stress baisse, les pulsions alimentaires sont limitées.



Le palper-rouler active le drainage et stimule le métabolisme des cellules graisseuses.



## Profil 3

# VOS CAPITONS SONT CORIACES

Si votre cellulite est ancienne et difficile à éliminer, il faut agir tous azimuts et adopter un plan d'attaque musclé !

« C'est une cellulite qui est installée depuis des années et qui présente une anomalie de qualité et de quantité de fibres de collagène, on la dit fibrosée », explique le Dr Blanchemaison. Le tissu de collagène situé autour des adipocytes s'est durci, formant comme une coque. La peau est comme cartonnée, douloureuse. Elle s'accompagne aussi souvent de rétention d'eau, car les vaisseaux sanguins sont comprimés par les amas d'adipocytes.

### L'alimentation triple action

On joue sur plusieurs facteurs, le déstockage du gras mais aussi la qualité de peau et la rétention d'eau. « Il est important avant tout d'éliminer le sucre, néfaste aux fibres cutanées et au stockage, et de consommer des protéines à chaque repas. Il ne s'agit pas de manger hyperprotéiné mais d'avoir une portion de protéine matin, midi et soir », note Valérie Espinasse. Parallèlement, on combine recommandations anti-eau et antigras. On privilégie donc, à côté des protéines, les légumes cuits, les légumineuses et les céréales. Les fruits sont à réserver au goûter. Et aux yaourts et fromages blancs, on préfère les fromages affinés, sans lactose.

### Le programme forme qui sculpte

Il est intéressant de combiner les deux programmes précédents, c'est-à-dire une activité aquatique, un travail de déstockage cardio et du renforcement musculaire. « Une bonne façon de tout allier : nager ou faire des exercices en piscine à contre-courant, de plus en plus de lieux sont équipés de

ce type de jets », explique Julie Laurent-Marotte. On peut aussi opter pour du yoga dynamique pour un effet drainant, cardio et tonification musculaire simultanée, comme le Vinyasa ou le Bikram, un yoga qui se pratique sous 40 °C.

### Le massage qui défibrose

« On commence par décoisonner (et non "casser") la graisse emprisonnée, cela veut dire assouplir les parois fibreuses pour ensuite permettre à la graisse et à l'eau de s'éliminer », explique Jocelyne Rolland. Cela ne doit pas faire mal. Un massage trop brutal abîme encore plus la circulation et l'état de la peau. Une fois le côté fibreux traité, il est possible de s'attaquer au stockage avec du palper-rouler, associé à du drainage pour éliminer l'eau.

**Du nouveau en matière d'Endermologie LPG :** « C'est la technique qui possède le plus de publications scientifiques, elle a fait ses preuves », estime le Dr Blanchemaison. Quelle nouveauté cette année ? « Une nouvelle tête massante permet d'agir sur le déstockage, la fermeté et le lissage, en même temps (avant, on faisait l'un après l'autre). On gagne donc du temps et de l'efficacité. De

Nager ou faire des exercices en piscine à contre-courant est efficace contre une cellulite bien installée.

plus, de nouveaux réglages permettent de mieux s'adapter à la qualité de peau, notamment lorsqu'elle est fibrosée », estime Florence Charpentier, qui teste la machine depuis plusieurs mois. Sur [lpgsystems.fr](http://lpgsystems.fr)

### Les crèmes zones rebelles

« La caféine n'agit que sur le gras, on lui associe ici des actifs qui ciblent les fibres de collagène, qui luttent contre leur rigidification », explique Lionel de Benetti.

L'Endermologie LPG est la technique qui a le plus de publications scientifiques sur son efficacité dans la lutte contre la cellulite.



### Mon shopping

- **Antiréциdivе:** Intraderm Cellulite, Mary Cohr, 45 € les 125 ml. En instituts. (1)
- **Effet séance de sport:** Fée Moi Fondre, Garancia, 35,35 € les 400 ml. En pharmacies. (2)
- **Déstocke, draine, assouplit:** Slim Design Nuit, Elancyl, 26,90 € les 200 ml. En pharmacies et parapharmacies. (3)
- **Avec gestuelle d'application:** Body Fit, Clarins, 54 € les 100 ml. En parfumeries. (4)



## Profil 4

### VOUS MANQUEZ DE FERMETÉ

Votre peau d'orange est davantage due à une perte de fermeté qu'à un excès de gras. Votre credo : galber encore et encore.

Passé la quarantaine, l'effet "gondolé" de la peau n'a souvent rien à voir avec de la cellulite. « En cause, un relâchement des tissus lié à une baisse de qualité du collagène et de l'élastine », note le Dr Blanchemaison. Le test ? On pose une main sur sa cuisse, puis on tire la peau vers la hanche. Si la peau prend un aspect lisse, c'est un manque de fermeté. Lorsqu'il y a cellulite, l'aspect gondolé résiste au lissage avec la main.

#### L'alimentation qui améliore la qualité de peau

Le meilleur lifting naturel pour la peau, c'est de doper son collagène et son élastine, et de faire du muscle. Un muscle galbé retend la peau. Pour cela, rien ne vaut les protéines, qui nourrissent les fibres cutanées et musculaires. « Il faut aussi éviter de mincir », prévient Jocelyne Rolland. Le bon gras – huiles végétales, oléagineux, etc. – est également indiqué pour améliorer l'élasticité cutanée.

#### Le programme forme qui tonifie

Pour faire du muscle, l'alimentation seule ne peut pas suffire, il faut bouger. L'exercice améliore en prime l'oxygénation et

l'irrigation des cellules cutanées et donc la qualité de peau. « Dès que l'on s'entraîne, même un peu, la texture de la peau change », constate Julie Laurent-Marotte. Si on pratique déjà une activité, on intensifie le rythme des séances pour en faire au minimum trois par semaine. On utilise des poids pour les exercices de renforcement ou on met de la résistance si on fait du vélo en salle ou de l'elliptique.

Pour les moins sportives : MihaBodytech promet l'équivalent musculaire (mais pas cardio) de 4 heures de sport en seulement 20 minutes, grâce à l'association d'exercices de

renforcement et d'électro-stimulation. 2 séances par semaine suffisent. [www.miha-bodytech.com/fr](http://www.miha-bodytech.com/fr)

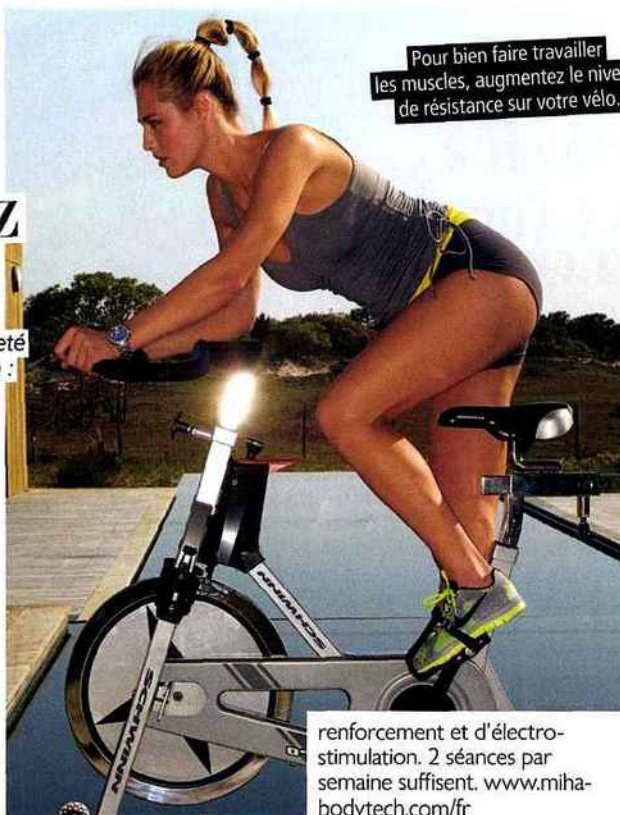
#### Le massage qui raffermit

« Il faut conserver le gras sous-cutané », assure Jocelyne Rolland. Les manœuvres sont profondes, toniques, alternant pétrissage et pincements. Le but : redonner à la peau de la densité, de la matière. L'Endermologie de LPG, réglé en mode fermeté, donne là encore de bons résultats. Des massages manuels type Kobido corps sont aussi efficaces sur la tonicité des tissus. Pour celles qui veulent du manuel : le soin Aroma Blend Fermeté de Decléor, [decléor.fr](http://decléor.fr)

#### Les crèmes fermeté

On cible le tissu dermique, le collagène et l'élastine.

Pour bien faire travailler les muscles, augmentez le niveau de résistance sur votre vélo.



### Mon shopping

#### 1 Grain de peau affiné.

Sérum Lissant Régénérant Corps, La Chénaie, 35 € les 200 ml. En pharmacies et parapharmacies. (1)

#### 2 Tenseur.

Sculpt Expert, Guinot, 49 € les 200 ml. En instituts. (2)

#### 3 Élasticité boostée.

Intelligence Fermeté, Dr Pierre Ricaud, 32 € les 150 ml. Sur [ricaud.com](http://ricaud.com) (3)

#### 4 Applicateur stimulant.

Roll-On Massant DermaSpa Tonicité +, Dove, 12,09 € les 100 ml. En GMS. (4)

#### 5 Nutritive.

Huile Sèche 4 en 1, Nivea, 9,20 € les 200 ml. En GMS. (5)



PARTAGEZ VOTRE EXPÉRIENCE, RETROUVEZ-NOUS SUR

Facebook



[santemagazine.fr](http://santemagazine.fr)

### FAUT-IL CROIRE AU FROID ?

La cryolipolyse est une technique non invasive qui consiste à aspirer la peau localement et à "geler" les cellules graisseuses pour les éliminer. « Elle est efficace en cas de bourrelets adipeux localisés », note le Dr Blanchemaison. On élimine environ 20 % de gras par séance (à partir de 600 € la séance pour une zone ; 5 séances maximum). Sur [coolsculpting.com](http://coolsculpting.com), [cocoonmedical.com](http://cocoonmedical.com), [deleo.fr](http://deleo.fr)

Autre technique qui fait le buzz : la cryothérapie du corps entier. Initiée par l'Insep (Institut national du sport, de l'expertise et de la performance), elle consiste à s'immerger à - 196 °C, 3 min. « Le froid stimule la réparation du corps, lutte contre l'inflammation, et permet aux sportifs de récupérer. Mais, cela ne va pas vous faire fondre et l'effet sur la cellulite sera léger », estime le phlébologue.