

santé VRAI-FAUX

# 4 idées reçues sur LA CELLULITE

On en parle beaucoup, on s'en plaint, on la redoute, mais la connaît-on vraiment ? Par Brigitte-Fanny Cohen

1

**ELLE EST INDISPENSABLE POUR LA SANTÉ**



C'est l'hypoderme, la graisse située sous la peau, qui joue un rôle important. « Il est constitué de cellules graisseuses, les fameux adipocytes, renfermant des substances qui communiquent avec le reste du corps: la leptine, par exemple, envoie des messages au cerveau pour réguler l'appétit », explique le Dr Blanchemaison, phlébologue à Paris. L'épaisseur de l'hypoderme est comprise entre 8 à 12 mm. Au-delà, c'est de la cellulite, qui se dépose sur les hanches, les cuisses, le ventre et... elle n'a aucune utilité!



3

**CERTAINES FEMMES NE SONT PAS TOUCHÉES**



« C'est la loterie génétique! La cellulite touche la majorité des femmes, même les minces. Néanmoins, les grandes sportives ou encore celles qui mangent en faisant coïncider les besoins de leurs cellules avec leurs envies sont épargnées », souligne le Dr Blanchemaison.

2

**LES CRÈMES ANTICELLULITE SONT EFFICACES**



La caféine, en éprouvette, est capable de détruire les adipocytes. La plupart de ces crèmes en contiennent, mais à faible dose – 5% maxi –, ce qui limite leur efficacité. « En revanche, le massage, nécessaire pour les appliquer, a un effet mécanique qui entraîne une réponse biologique. Les étirements ou le palper-rouler stimulent la lipolyse, autrement dit, la fonte du gras », précise le phlébologue.

4

**ELLE EST SEULEMENT DUE À L'ALIMENTATION**



Une alimentation trop grasse et trop sucrée favorise son apparition. Mais un déséquilibre hormonal, qui favorise le stockage des graisses, ou un facteur génétique peut aussi jouer: « chez certaines femmes, les lipases – enzymes capables de détruire les adipocytes – sont paresseuses, et chez d'autres, très actives, ce qui permet d'en venir à bout », explique le spécialiste.

**POUR S'EN DÉBARRASSER.** Le massage, réalisé avec une pression comprise entre 90 à 160 millibars, améliore la fibrose et la rétention d'eau, deux des composantes de la cellulite. Il peut être manuel ou mécanique (type CelluM6). Attention, ce n'est pas parce qu'un massage fait mal qu'il est plus efficace! Autres options: les ultrasons focalisés de haute intensité ou encore la cryothérapie. Quant à la liposuction, elle dépend du type de cellulite et du savoir-faire du chirurgien.