

La cellulite

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Il existe trois types cliniques de cellulite et plusieurs grades de classement en fonction de son importance.

01 LA CELLULITE ADIPEUSE

La cellulite adipeuse est essentiellement due à un manque d'activité physique et à une alimentation trop riche en graisses. Elle est molle quand on la touche et n'est pas douloureuse quand on la pince. Elle s'installe surtout sur les hanches et les fesses. C'est ce qu'on appelle la culotte de cheval.

Le principe de base de l'alimentation anti-cellulite adipeuse consiste en une réduction des apports en matières grasses et en produits industriels au profit d'aliments frais et de qualité, riches en protéines, en vitamines et en minéraux.

LA CRÈME IDÉALE : pour lutter contre la cellulite adipeuse, il faut déstocker. La crème doit éliminer le surplus de lipides stockés dans les cellules. Pour cela, il faut bien malaxer la peau et ne pas lésiner sur les massages pour décoller les graisses. Les composants essentiels de la crème : **caféine, guarana, géranium, liane du Pérou.**

02 LA CELLULITE AQUEUSE OU INFILTRÉE

La cellulite aqueuse est due à des problèmes de circulation veineuse et lymphatique et à la rétention d'eau. Elle entraîne un effet de jambes lourdes et est aussi générée par une sédentarité excessive. Elle est souple au toucher et présente un relief légèrement bosselé. Elle se fixe sur les fesses, les cuisses, le ventre, les mollets, les chevilles et les bras.

LA CRÈME IDÉALE : pour lutter contre la cellulite aqueuse, il faut drainer afin de relancer la circulation lymphatique et éliminer les déchets. Pour faciliter la circulation veineuse, il faut bien masser les jambes en douceur de la cheville au genou, puis du genou à l'aine. Les composants essentiels de la crème : **vigne rouge, fucus, marron d'Inde, ruscus, flavanoides.**

03 LA CELLULITE FIBREUSE

La cellulite fibreuse est plus dure au toucher. La peau est sensible et le seul fait de la pincer est douloureux. Elle est un peu violacée et se caractérise par un aspect « peau d'orange » sans que l'on ait besoin d'y toucher. Les adipocytes (cellules de stockage des graisses) sont entourées de fibres de collagène qui, dans ce cas, vont durcir. Cette cellulite est la plus difficile à déloger car elle est généralement ancienne. Elle se fixe essentiellement sur les genoux et les cuisses.

LA CRÈME IDÉALE : pour lutter contre la cellulite fibreuse, il faut décongestionner. On doit utiliser une crème qui assouplit les tissus et traite le collagène afin de libérer les lipides. Masser lentement avec des gestes circulaires pour détendre la peau et les tissus sous-cutanés. Les composants essentiels de la crème : **centella asiatica, oligomères procyanidine (pépins de raisin).**

LA CLASSIFICATION DE NURNBERGER ET MULLER

Cette classification est basée sur une inspection clinique :

- Stade 0 : aucune irrégularité, debout comme couché.
- Stade 1 : l'aspect « peau d'orange » n'est pas visible en position couchée ou debout, mais apparaît au pincement.
- Stade 2 : l'aspect « peau d'orange » apparaît uniquement en position debout.
- Stade 3 : l'aspect « peau d'orange » apparaît spontanément, quelle que soit la position.

LA CELLULITE EN CHIFFRES*

- Le manque d'activité physique (37%) et la mauvaise alimentation (34%) sont les deux principaux facteurs perçus comme étant à l'origine de la cellulite, suivis des grossesses et du stress.
- Selon les profils, les origines de la cellulite varient : elle est avant tout liée à l'alimentation chez les femmes obèses (54%), tandis que les femmes de 45 à 50 ans l'associent plus à une période de stress (41%).
- La cellulite provoque avant tout une souffrance personnelle par rapport à soi-même pour 72% des femmes. Le regard des autres intervient ensuite, lorsque les femmes se montrent en public : en maillot de bain (57%) ou habillées (51%), elles se sentent mal à l'aise.
- L'appréhension du maillot de bain est plus marquée chez les femmes qui ont eu une seule grossesse (71%) que chez celles qui en ont eu plusieurs, comme si cette première transformation du corps était un cap difficile à passer.
- Aujourd'hui, la quasi totalité des femmes françaises sont touchées par la cellulite (92%), mais la majorité d'entre elles en ont juste un peu, de manière localisée sur certaines parties du corps (54%).
- La quantité de cellulite est liée à l'IMC (Indice de masse corporelle) : plus de la moitié des femmes en surpoids (IMC compris entre 25 et 30) ont beaucoup de cellulite localisée et les femmes obèses en ont beaucoup sur la totalité du corps (IMC > 30).
- Finalement, la plupart des femmes sont gênées par la présence de cellulite sur leur corps, quel que soit leur profil : les femmes de corpulence normale (IMC compris entre 18,6 et 25) ressentent le même niveau de souffrance (75%) que les femmes en surpoids (74%).
- La gêne est toutefois plus ou moins importante selon la quantité de cellulite : près d'un tiers des femmes qui ont beaucoup de cellulite (localisée ou sur toutes les parties du corps) en font une obsession quotidienne ou évoquent une souffrance morale importante, contre 4% des femmes qui en ont juste un peu.

*données du laboratoire Pierre Fabre



Lutter contre la cellulite

Pour lutter contre la cellulite, quelle qu'elle soit, il faut associer alimentation saine, sport, massages et mobilisation des cellules adipeuses avec l'aide d'une machine. Cela permet de corriger les déséquilibres nutritionnels, circulatoires et physiques. On pourra ajouter à ces changements l'application régulière d'une crème adaptée et le port de dessous galbants. Attention toutefois : lorsque l'on parle de lutter contre la cellulite, il faut savoir que le combat est à mener tous les jours et de façon indéfinie. Si on a une tendance à avoir de la cellulite, celle-ci ne disparaît pas miraculeusement du jour au lendemain et reviendra sournoisement si on n'y prête pas attention.

UNE ALIMENTATION SAINE

On ne le dira jamais assez : il faut limiter les quantités de nourriture absorbée pour retrouver son propre équilibre alimentaire. Si on grossit, c'est que l'on ingère plus de nourriture et donc d'énergie que ce que le corps dépense. C'est mathématique. Il faut savoir écouter les besoins naturels de son corps, qui est programmé pour ne réclamer que quand cela est nécessaire à son bon fonctionnement. Le problème, c'est qu'avec notre style de vie moderne et les plats préparés, des dérèglements ont commencé à apparaître, et l'on mange sans réel besoin. Seule l'envie devient prioritaire.

01 L'IMPORTANCE DE L'INDICE GLYCÉMIQUE (IG)

L'indice glycémique permet de connaître l'impact d'un aliment sur la glycémie. Plus l'IG est élevé, plus l'aliment va favoriser la production de gras.

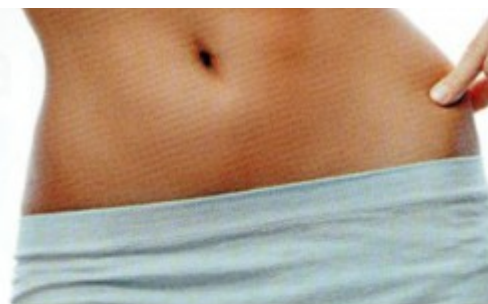
Les aliments sont classés selon un IG allant de 0 à 100 :

- de 0 à 55 : IG bas : aliments à privilégier.
- de 56 à 69 : IG moyen : aliments à consommer avec modération.
- de 70 à 100 : IG élevé : aliments à éviter car provoquant des pics d'insuline.

02 RÉÉQUILIBRER LA PROPORTION ENTRE OMÉGAS 3 ET OMÉGAS 6

Pour que l'équilibre soit bon, il faut manger **1 oméga 3 pour 5 omégas 6**. Or, les Français consomment 1 oméga 3 pour 18 omégas 6. Aux Etats-Unis, le rapport est quant à lui de 1 pour 40 !

Les omégas 6 favorisent le développement du tissu adipeux, et ce dès l'enfance. Le tissu adipeux est composé de millions de cellules qui stockent les graisses et les sucres non brûlés par les muscles : les adipocytes. Les adipocytes créés se remplissent et se vident au gré des régimes ou des traitements, mais ne disparaissent pas. Il faut donc faire en sorte de ne pas créer davantage de zones de stockage et ne pas insister sur les omégas 6, qui sont les « promoteurs » de ces cellules que l'on combat à chaque régime et que l'on essaie parfois d'éliminer par des traitements onéreux.



03 LES ULTRASONS PULSÉS ET FOCALISÉS

avec l'Ultrashape de Syneron

L'Ultrashape utilise des ultrasons à très haute énergie qui ciblent et éliminent les cellules graisseuses. L'appareil délivre de manière pulsée des ultrasons focalisés qui détruisent mécaniquement, sans action thermique et sélectivement, les cellules adipeuses situées au point de focalisation, sans provoquer d'inflammation et sans abîmer les tissus environnants. Aujourd'hui, l'Ultrashape est équipé d'un nouveau transducteur qui cible plusieurs profondeurs en une seule impulsion.



LES AVANTAGES

- Le monitoring informatique garantit un traitement homogène et reproductible. La méthode de guidage informatique, très sophistiquée, ne traite jamais deux fois la même zone, et assure une couverture intégrale de la localisation choisie. À la fin d'une séance, une couche de tissu adipeux a été détruite et a rejoint la circulation lymphatique.
- Cette méthode n'entraîne aucune éviction sociale et est non invasive.



LES INCONVÉNIENTS

- Le traitement n'est efficace que sur des masses graisseuses localisées.
- le traitement concerne l'abdomen, les cuisses et les poignées d'amour.
- les résultats s'apprécient dans le temps, il faut donc être patient.



LE RÉSULTAT

La réduction moyenne est de 4 cm de diamètre par protocole et peut atteindre 10 cm dans le meilleur des cas. Il faut prévoir 3 à 5 séances d'1 heure espacées de 2 semaines.



COMBIEN ÇA COÛTE ?

Entre 800 et 1 000 euros par séance, en fonction des zones traitées.