

Combattre la cellulite

Il suffit presque d'être une femme pour avoir de la cellulite : jeunes ou âgées, minces ou rondes, gentilles ou pas, 90 % des femmes ont de la cellulite (2 % chez les hommes).

Heureusement, des solutions existent pour réduire efficacement la « peau d'orange ».

Le corps de la femme s'est adapté pour stocker des réserves

En moyenne, le corps d'une femme contient 25 % de cellules graisseuses en plus, ce que les médecins appellent des adipocytes. Comme toujours dans le langage médical, c'est un mot compliqué, pratique pour impressionner la galerie, mais au fond tout bête : en grec, adipo veut dire graisse, cyte veut dire cellule, donc adipocyte « cellule de graisse ».

Mais revenons aux femmes : selon la théorie de l'évolution, le corps de la femme se serait adapté pour maximiser ses chances de reproduction et de survie de son enfant. De la puberté à la ménopause, en passant par les éventuelles grossesses, le corps de la femme se prépare activement à accueillir, et nourrir, des enfants. Pour cela, il stocke de la nourriture dans les hanches, la poitrine, la face interne des genoux, les mollets, et parfois à d'autres endroits comme les épaules, l'addomen, et un peu partout sous la peau, sous forme de graisse.

La graisse est en effet un formidable moyen de stocker des calories pour les moments difficiles.

Notre corps consomme de l'énergie sous trois formes : les glucides, les protéines, les lipides (graisses). Après 24 heures de jeûne, les stocks de glucides (glycogène) sont épuisés. Au bout de 10 jours, ce sont les réserves de protéines qui sont épuisées. Le corps puise ensuite dans ses réserves de lipides, et là, cela peut durer beaucoup plus longtemps : un adulte d'1m70 et 70 kg compte 15 kg de réserves de graisse, donc il pourrait tenir 40 jours sans manger.

Les femmes sont particulièrement avantagées par rapport aux hommes puisqu'elles ont des zones de stockage plus grandes dans la poitrine et les hanches, mais aussi, nous l'avons vu, parce qu'elles ont plus de cellules graisseuses.

Et ce n'est encore pas tout : elles fabriquent aussi des hormones, les œstrogènes, qui activent le stockage de la graisse. Ces hormones entrent dans la fabrication des pilules contraceptives, et c'est la raison pour laquelle beaucoup de femmes voient leur cellulite s'accroître lorsqu'elles prennent la pilule.

Grâce à tout cet équipement, beaucoup de femmes ont de la facilité à constituer d'importants stocks de graisse. Ceci est formidable pour bébé, qui profitera d'un lait bien riche. Mais pour la femme qui s'examine dans la glace de la salle de bain, ou qui enfle des maillots de bain dans une cabine d'essayage par une belle journée d'avril, cet avantage compétitif peut sembler une véritable malédiction.

3 types de cellulite

Pour lutter efficacement contre l'aspect peau d'orange, il est impératif de connaître quel type de cellulite vous touche.

- La cellulite adipeuse est souple au toucher. Elle apparaît surtout lorsque l'alimentation est trop riche en graisse ou en sucre, cumulé au manque d'activité physique.
- La cellulite aqueuse ou infiltrée apparaît chez les femmes qui ne pratiquent pas ou peu de sport, chez celles qui souffrent de problèmes circulatoires ou de rétention d'eau. Une alimentation trop salée peut faire apparaître ce phénomène. Des jambes qui souffrent de cellulite infiltrée, gonflent lorsqu'il fait chaud ou lors d'un voyage en avion.
- La cellulite fibreuse se voit à la palpation, c'est une cellulite dure, souvent douloureuse au pincement. On la reconnaît à sa couleur violacée et son installation plus ancienne la rend plus difficile à éliminer.

Les solutions pour combattre la cellulite

Bien que la cellulite vienne à l'origine de l'alimentation, vous avez compris que c'est en fait un mécanisme naturel de votre corps, qui fait ses réserves de graisse. Ce n'est donc pas en changeant votre régime alimentaire que vous ferez disparaître la cellulite.

Evidemment, un régime alimentaire malsain aggrave la situation : certains types de cellulite s'accumulent à cause de l'excès de graisses ou de sucres dans les repas. Mais en réalité, la première arme contre la cellulite, ce sont les massages.

Les massages

Les massages sont l'arme la plus efficace contre la cellulite. Il faut les pratiquer tous les jours, et si possible matin et soir pour des résultats vraiment optimaux. En améliorant la circulation sanguine dans les amas de cellulites, en favorisant les échanges cellulaires et le drainage de la lymphe, ces massages vont casser et faire suer les capotons de graisse.

La méthode dite du « palper-rouler » est une des plus efficaces. A l'aide de vos deux mains, pressez la zone à travailler comme si vous malaxiez une pâte à pain, puis faites la rouler du bas vers le haut, pendant plusieurs minutes. Si ce n'est pas agréable, c'est bon signe. Faites néanmoins preuve de douceur : un massage trop violent peut enkyster la cellulite et entraver le drainage.

Il existe enfin une machine spéciale, le Cellu M6, qui agit sur le principe du palper-rouler. Cette technique est efficace, cependant, les massages manuels restent la formule la plus performante, (surtout s'ils sont effectués par votre conjoint...)

Vous pouvez améliorer l'effet du massage grâce à une huile de massage anti-cellulite. Voici un mélange d'huiles essentielles (HE) à faire vous-même. Il stimule la circulation sanguine, la dissolution des graisses (lipolyse) et a des propriétés anti-inflammatoires.

Ingrédients : 1ml d'HE de cyprès; 1,5ml d'HE de lemongrass; 2,5ml d'HE de cèdre de l'Atlas; 15ml d'huile végétale de calophylle et de l'huile végétale d'argan ou de sésame (quantité suffisante pour 50 ml).

Mode d'emploi : Appliquez 10 à 20 gouttes du mélange en massant les zones à cellulite matin et soir. Faites des cures de 2 à 3 semaines, que vous pouvez renouveler en laissant toujours une semaine d'écart avant la suivante. (1)

Notez bien que le gras des adipocytes ne peut disparaître miraculeusement de votre corps. Certaines crèmes amincissantes qui contiennent notamment de la caféine peuvent en effet aider à chasser le gras des cellules mais encore une fois, une fois libéré dans le sang, il faut effectuer une activité physique pour le brûler et donc éliminer la cellulite.

Les exercices physiques

L'effet recherché est proche de celui des massages : en bougeant vos muscles, vous effectuez des pressions par dessous votre cellulite, qui permet de relancer la circulation sanguine ainsi que le liquide lymphatique. Le sport évite donc le stockage des graisses. Tous les sports sont bons pour gommer la cellulite cependant les sports aquatiques sont les meilleurs grâce aux phénomènes d'aquadrainage (massages par l'eau). On le dit même plus performant que le drainage manuel.

Tous les sports qui sollicitent le bas du corps sont bons : le vélo, mais aussi la course à pied ou encore les cours d'abdo-fessiers.

Boire

Si les régimes alimentaires contre la cellulite ne sont pas très efficaces, il est en revanche intéressant de boire une quantité raisonnable d'eau par jour (1 à 1.5 L). Boire améliore la circulation et favorise l'élimination des déchets. Au contraire, une mauvaise circulation sanguine et lymphatique entrave l'élimination des déchets et favorise ainsi la stagnation du sang et de la lymphe dans le bas du corps. Cela vous donne un aspect engorgé qui aggrave la cellulite.

Voici en outre une recette de tisane anti-cellulite, qui améliore la circulation sanguine et a des vertus anti-inflammatoire et anti-oedémateuse :

Ingrédients : 25g de vigne rouge et 25g d'hamamélis.

Mode d'emploi : Préparez une infusion à raison de 5g de ce mélange pour 250 ml d'eau bouillante. Buvez 2 à 3 tasses par jour en dehors des repas. Faites cette cure pendant 15 jours à 3 semaines et renouvelez si besoin. (1)

Les bains

Prendre une douche froide sur les capitons permet de combattre la cellulite. L'eau froide permet de relancer la circulation sanguine. Elle est donc tout à fait recommandée pour combattre la cellulite. Pour une vraie efficacité, effectuez ce geste chaque jour à la fin de votre douche en partant des chevilles jusqu'à la taille. Terminez par un massage profond avec une huile amincissante, ainsi qu'indiqué ci-dessus.

Vous pouvez enfin prendre un bain aux plantes actives contre la cellulite et raffermissantes :

Ingrédients : 1 poignée de fucus vésiculeux, 1 poignée de pissenlit, 1 poignée de prêle des champs et 1 poignée de camomille.

Mode d'emploi : Faites une infusion forte d'une poignée de chacune de ces plantes dans 2 litres d'eau. Laissez refroidir, filtrez et ajoutez à l'eau de votre bain. (1)

Voilà. Gardez bien en tête que lutter contre la cellulite, c'est au bout du compte lutter contre la Nature, ce qui n'est pas facile. Mais s'il est difficile voire impossible de se débarrasser totalement de sa cellulite, on peut au moins revenir à une situation acceptable grâce aux méthodes ci-dessus.

A votre santé !

Jean-Marc Dupuis