



www.femmeactuelle.fr

Femme Actuelle

**ÇA GRATTE, ÇA GONFLE, ÇA BRÛLE...
En finir avec les bobos du printemps**

Gourmandes
mes recettes du week-end à partager



CONSO
Four tradi ou vapeur ?
Notre guide pratique

LES TOPS DE L'ÉTÉ
BOOSTENT MON LOOK

Psycho
POURQUOI RÂLER A DU BON

20 solutions anti-cellulite

testées et approuvées pour vous !

PM PRISMA MEDIA
M 04168-1701 - F: 1,90 €



REG. 2 € - CH. 3,20 CHF - CAN. 5,20 CAD - D. 3,20 € - ESP. 2,20 € - FIN. 2 € - GR. 2,20 € - ITA. 2,20 € - LUX. 2 € - PORTUG. 2,20 € - ROM. 2,95 € - RUSSE 1,90 € - SUÉ. 4,50 € - MAY. 5 € - MAROC. 2,20 € - TURQUE 2,20 TND - ZONE SPA AVION 3,200 XAF - ZONE DP AVION 800 XPF - RAYON 350 XPF



**Le
dossier
de la
semaine**

En finir avec la cellulite

Cette graisse, on la déteste !
Mais peu de femmes y échappent...
Heureusement, il y a des solutions.
Car on connaît mieux ses causes,
et les spécialistes ont enfin mis
au point un programme efficace.
Alors, à nous les bonnes méthodes
et les bons produits ! Par Marie-Christine
Deprund et Virginie Marchand



La cellulite est composée de grosses cellules graisseuses situées juste sous la peau, les adipocytes. Nous abritons en moyenne 20 milliards d'adipocytes. Celles-ci ont la capacité de gonfler jusqu'à atteindre cinquante fois leur taille et multiplier leur nombre par dix pour stocker davantage. C'est ce qui donne cet aspect « peau d'orange ».

Mais ces grosses cellules compriment également les micro-vais-

seaux sanguins et lymphatiques qui irriguent les couches profondes du derme, ce qui entraîne une mauvaise élimination des toxines et des liquides, et donc une stagnation des déchets. Pratiquement toutes les femmes (très rarement les hommes) sont concernées, car leur corps est programmé pour stocker des réserves de graisse, afin de nourrir le fœtus en cas de disette. Le nombre et la taille des adipocytes sont déterminés par le patrimoine héréditaire.

Quand la médecine s'en mêle

Outre l'aspect bosselé et disgracieux dont les femmes se plaignent pour des raisons esthétiques, la cellulite provoque une inflammation du tissu sous-cutané qui peut parfois s'avérer douloureuse. Heureusement, la médecine connaît de mieux en mieux le phénomène et a pu développer et mettre en place des stratégies plus complètes, plus efficaces et plus durables.

3 types de cellulite des solutions "à la carte"

Cellulite adipeuse

Elle est liée au surpoids et à des **causes hormonales**. Elle apparaît sur les **hanches, les fesses, la « culotte de cheval » et le ventre**. On la diagnostique en pinçant la peau, qui apparaît avec des petits creux et bosses. Elle n'est pas douloureuse.

La solution: on l'améliore tout d'abord en réajustant son alimentation et en pratiquant un sport qui muscle.

Cellulite fibreuse

Localisée sur **les cuisses et les fesses**, elle forme des trous bien visibles et **elle est inflammatoire et douloureuse**. Cette situation est due à des fibres de collagène qui enserrant les cellules graisseuses et tire la peau un peu comme des haubans.

La solution: elle relève de techniques médicales.

Cellulite infiltrée

Elle est due à **une mauvaise circulation sanguine et à la rétention d'eau**. Cette cellulite marque surtout **le ventre et les jambes**. Elle se signale par des chevilles qui gonflent et une fréquente sensation de jambes lourdes.

La solution: le maître mot est éliminer! Par les plantes, les massages et les drainages lymphatiques.



L'AVIS DE L'EXPERT

Jouer sur les diverses causes

Pourquoi 85% des femmes souffrent-elles de cellulite?

Génétique oblige, elles sont programmées pour stocker. Et sont soumises à des variations hormonales, la prise de pilule contraceptive, les grossesses...

Quelle est votre approche?

Notre approche vise la qualité en jouant sur les multiples causes de la cellulite. En effet, on en distingue divers types (lire ci-contre). Il y a donc des méthodes différentes et complémentaires pour la traiter.

Y a-t-il un « bon » remède?

On sait qu'il faut choisir ses aliments, que tous les sports ne conviennent pas, que les techniques esthétiques et médicales connaissent des succès et des échecs. Cette année, la vraie nouveauté, c'est le Cellfina (lire p. 33). Considérant l'éventail des moyens proposés, toutes les femmes, quelle que soit leur cellulite, peuvent sérieusement améliorer la qualité de leur peau.

Dr Philippe Blanchemaison, phlébologue et auteur de « Vaincre la cellulite », éd. Albin Michel.



Notre stratégie en 5 actes

1. Dans l'assiette

ON CHASSE LE SUCRE

«Le sucre, c'est l'ennemi numéro un!» s'exclame le Dr Laurent Chevallier, médecin nutritionniste. Donc on le chasse, sauf quand il s'agit de fruits. Au petit déjeuner, on remplace la confiture par une compote maison. On ne va plus chez le glacier, mais on mixe ses fruits soi-même avant de les faire glacer au congélateur. On se lâche sur les salades de fruits. On élimine le pain blanc et on le remplace par du pain au vrai levain, beaucoup plus digeste.

ON DIMINUE LES CALORIES

Pour ne pas prendre du poids ou, mieux, essayer d'en perdre un peu, on divise sa ration de féculents par deux. On diminue drastiquement les fromages à pâte molle ou cuite, trop gras, et on les remplace par du fromage frais (chèvre, brebis) ou des yaourts allégés.

ON AUGMENTE SA RATION D'OMÉGA 3

En garnissant le réfrigérateur de soja (dont l'autre avantage est d'apporter des protéines végétales) et en utilisant uniquement des huiles de colza ou de noix, car elles sont également anti-inflammatoires (l'inflammation étant une des composantes de la cellulite).



2. On fait confiance aux plantes

On se concocte un cocktail miracle sur les conseils du Dr Laurent Chevallier.



Ma recette home-made

30 g de reine-des-prés (anti-inflammatoire) + 30 g de piloselle (drainante) + 30 g d'hamamélis (qui réactive la circulation sanguine). Verser une pincée à trois doigts de ce mélange pour un bol. Et boire environ un demi-litre par jour.

3. Sport: le programme anticapitons

Voici une feuille de route valable pour toutes, car elle aide à perdre un peu de poids et surtout à lisser! En tonifiant les muscles profonds, on retend l'épiderme. «Résultat: on regalbe et on lisse. Et même s'il reste des cellules grasses, on ne les voit plus.» Tel est le credo du Dr Christian Delong, médecin du sport, auteur de *Le sport dans la vie d'une femme* (éd. Cherche-Midi).

Le principe est simple: éviter les sports ou l'on piétine ou sautille (tennis, running, équitation), qui causent des chocs néfastes pour la circulation sanguine. Ou alors, on les pratique,

mais avec des vêtements qui soutiennent bien pour ne pas distendre les tissus et la peau.

On préfère les exercices de gainage au moins une fois par semaine. On peut suivre les vidéos de Valérie Orsoni sur YouTube ou, mieux, des séances d'escalade en salle ou de varappe, qui gagnent en s'amusant.

On se met aux sports aquatiques qui musclent, lissent et stimulent le système lymphatique. En plus, ils relancent la circulation sanguine dans les zones grasses pour un effet détox. Au menu: natation, gymnastique aquatique, aquabike, Pilates dans l'eau...

Pour ou contre la liposuction?

C'est la solution tentante: on aspire, et on n'en parle plus! Attention, cette méthode n'est pas simple à pratiquer (anesthésie, douleurs post-opératoires, port de panty pendant des semaines). Et elle n'est efficace que sur la cellulite adipeuse et localisée, et sur des femmes jeunes (peau tonique). Trop utilisée, il y a quelques années, elle laisse au moins un tiers des patientes insatisfaites. D'autant plus que l'opération n'évite pas la récidive. Les femmes qui reprennent du poids ou s'alimentent mal voient leur cellulite réapparaître. A considérer également, le prix: environ 2 000€ selon la zone.





4. On essaie les nouvelles machines

Elles traitent le relâchement de la peau, diminuent l'excès graisseux, améliorent le drainage. Mais attention, les séances sont chères et les résultats variables. Le Dr Mazer, dermatologue, nous parle des dernières machines.

INFRAROUGES + RADIOFRÉQUENCE = LE VELASHAPE

Les infrarouges à 40°C tonifient la peau et relancent la production de collagène. La radiofréquence atteint les graisses superficielles, et l'appareil masse, stimulant ainsi le drainage et la circulation sanguine. C'est indolore.

Le résultat : un bon drainage et une peau plus lisse et retendue. Mais les effets ne sont visibles que 2 mois après le traitement (4 ou 5 séances).
En entretien : une séance tous les 4 à 6 mois.

Le prix : De 200 à 450 € selon la zone traitée.

RADIOFRÉQUENCE + ULTRASONS = EXILIS ELITE

La radiofréquence relance le collagène et les ultrasons ont un léger effet lipolytique potentialisant les résultats, sur une cellulite localisée.

sée. Une légère rougeur passagère après la séance. La peau est plus tendue, la peau d'orange moins visible. Mais là aussi, on doit attendre le résultat au moins 2 mois. La fréquence? 4 ou 5 séances tous les 15 jours. Puis une séance d'entretien tous les 6 mois.

Le prix : environ 200 € (selon la zone).

LA NOUVEAUTÉ, CELLFINA

C'est vraiment efficace sur la cellulite fibreuse. **Comment ça marche :** après une anesthésie locale, le chirurgien «coupe» les haubans fibreux qui enserrant la peau. Résultat: la peau est lissée, sans cicatrices.

Les contre-indications : le pli sous-fessier, les genoux, la raie des fesses.

En pratique : une première consultation permet de confirmer que la méthode est bien choisie. Un anesthésique local est injecté. Le jour de l'intervention, les zones à traiter sont marquées. On met alors en place un appareil qui comprend un système aspirant, un appareil de guidage et de minuscules aiguilles-bistouris.

Prix : entre 2 500 et 4 500 € selon la zone.

5. Des massages chez le kiné

« Le » massage anticellulite, c'est le palper-rouler, réalisé par un kiné, car ses doigts « sentent » les zones indurées, celles où il faut insister. Il pince la peau, la décolle et mobilise les tissus conjonctifs. Il relance la circulation sanguine et lymphatique et accélère le drainage et l'élimination des déchets.

Comme c'est douloureux, Gérard Magat, kinésithérapeute, spécialiste à la station thermale de Brides-les-Bains, conseille d'alterner avec des manœuvres plus douces.

Son conseil : un massage 2 ou 3 fois par mois.

Le prix : environ 50 €.

La nouvelle "dégommeuse" de bourrelets

La dernière-née des machines permet de déstocker les graisses, de doper la synthèse de collagène et d'élastine, de raffermir la peau et de lisser la peau d'orange. Comment? Grâce à une tête de massage munie d'un rouleau et d'un clapet. Combinée à une aspiration séquentielle, cette technique réactive le métabolisme des cellules. Les résultats sont visibles en 3 séances sur le ventre et la culotte de cheval. Bluffant. Cellu M6 Alliance, 60€ les 30 min.





Nos solutions cosmétiques

Les crèmes anti peau d'orange

En complément de mesures diététiques et d'une pratique sportive régulière, les cosmétiques anticellulite sont de vrais atouts. Grâce à des actifs comme la caféine, les algues, le plancton, ou encore des extraits végétaux comme les feuilles de maté ou la betterave, ils permettent de limiter la formation des adipocytes mais aussi de « vider » les existants pour lisser la peau d'orange. La nouveauté de l'année ? Des formules qui mimet les effets d'une séance de sport au niveau des cellules pour les pousser à brûler encore plus de graisse. Accompagnées d'un massage et à raison d'une application matin et soir, vous pourrez voir une différence sur la qualité de votre peau dès 7 jours et une réduction des capitons dès 14 jours.



NOTRE BEST OF

Parfumée Une formule bio qui favorise l'élimination des graisses. Sérums Silhouette, zones rebelles, L'Or Rose, Melvita, 29,50 € (1). **Sensorielle** Elle reproduit l'effet du sport pour affiner. Mousse Crépitante Corps, Fée-Moi Fondre, Garancia, 35 € (2). **Intensive** L'extrait de feuille de cognassier accroît le brûlage des graisses et lutte contre l'effet fibreux. Expert Minceur Anti-Capitons, Body Fit, Clarins, 54 € (3). **Concentrée** En cure de 15 jours pour diminuer l'apparence de la cellulite et doper la stimulation des fibres de soutien. Intraderm Cellulite, Mary Cohr, 45 € (4). **Performante** De la caféine pour déstocker les graisses et un complexe qui évite de les restocker. Sérums activateur minceur, Morpho Fitness, Esthederm, 45 € (5). **Rapide** Une texture qui ne demande qu'une minute pour être absorbée. Traitement Ventre et Hanches express, Somatoline Cosmetic, 33,90 €.



L'outil coup de pouce



En silicone, il est votre meilleur allié d'auto-massage. Sur peau savonnée ou huilée, posez la « cup » sur la zone après avoir fait le vide, relâchez pour créer le pincement, puis déplacez-la de bas en haut et de gauche à droite, 4 min. Faites des mouvements en S, 3 min, et terminez par des pressions, 1 min. La cup change de couleur lorsque vous pouvez arrêter !

Colorchange, Cellu-cup, 18,90 € chez Sephora.

L'huile anticellulite



Ma recette home-made

Mélangez 3 c. à s. d'huile de pépin de raisin, 2 c. à s. d'huile d'amande douce, 5 gouttes d'huile essentielle (HE) de germe de blé, 20 gouttes d'HE de romarin, 20 gouttes d'HE de fenouil, 15 gouttes d'HE de genièvre, 15 gouttes d'HE de pamplemousse et 5 gouttes d'HE de géranium. Laissez reposer 4 jours. Versez ensuite 2 cuillères à café du mélange dans l'eau de votre bain ou massez directement cette huile sur peau humide.

Extrait de « La bible de l'aromathérapie », de Nerys Purchon.

Les textiles amincissants

Shorty, collants... il suffirait de les porter pour remodeler sa silhouette. Pour parvenir à ce résultat, ces vêtements emploient différents modes d'action. Certains utilisent un tissu qui reproduit le mouvement du palper-rouler et un système de compression qui accélère la destruction de la cellulite pendant le sport. D'autres contiennent des sérums anticellulite micro-encapsulés qui se libèrent à chaque frottement du tissu sur la peau.

Pourquoi vous allez aimer ? Avec eux, plus besoin d'appliquer de crèmes, ni de prendre le temps de vous masser, ils le font à votre place, sans que vous y pensiez. Les nouveaux modèles sont faciles à enfiler et plutôt agréables à porter. Un bon compromis quand le timing de la journée est serré.

Ce que vous verrez dans le miroir Une peau plus lisse au bout de 3 semaines d'utilisation et moins de capitons visibles sur les fesses et les cuisses. Vous vous sentirez aussi plus à l'aise dans votre jean ou votre jupe crayon.

Corsaire anti-cellulite nuit, Lytess, 44,90 € (1) ; Cuissard Keep Fit, BV Sport, 64,90 €.





Thalasso, les séjours efficaces

Des algues qui permettent de déstocker, de la boue pour détoxifier, de l'eau pour raffermir les tissus... les centres de thalasso utilisent les richesses de la mer pour vous aider à vous débarrasser de votre cellulite. Elles combinent

ces ressources marines dans des soins avec des séances de sport comme l'aquagym ou encore l'aquabike et des menus diététiques presque sur mesure. Le but? Trouver l'équilibre idéal entre soins, alimentation et activités physiques pour que votre organisme puise dans l'accumulation des cellules graisseuses qui forment les capitons et ainsi gommer l'effet cellulite efficacement.



ON AIME

Cure Silhouette Rivage thalasso & spa, La Baule, 6 jours, 22 soins, 990 € ;
Cure Minceur bio Carnac, 6 jours/6 nuits, à partir de 1932 € ; **Cure Mincir en pleine conscience**, Thalasso Concarneau Spa Marin Resort, 6 jours/7 nuits à partir de 1602 €.

Massages d'Asie

Pour la médecine chinoise, surpoids et cellulite sont dus à un déséquilibre entre yin et yang. Deux soins inspirés du traitement par acupuncture pour y remédier.

Azuki Ce rituel combine un massage tui na (alternance de pressions, frictions, palper-rouler) pour améliorer l'élimination des toxines et le fonctionnement du métabolisme et des pressions sur des points d'acupuncture avec des pochons d'azuki (haricot rouge) pour drainer les liquides du corps. Lanqi Spa, 1h, 76 €, lanqi-spa.com.

Yi shou Ce protocole dont le nom signifie « aide à maigrir » est pratiqué avec des ventouses, qui reproduisent les effets d'un palper-rouler, et des mouvements de massage sur les rondeurs et les zones les plus riches en capitons. La maison du tui na, 55 min, 85 €, lamaisondutuina.fr.

Faites du sport ultrasonique!

On pratique son sport équipée d'une ceinture qui possède des plaques métalliques. Celles-ci émettent des ondes d'ultrasons qui déstructurent et liquéfient les cellules graisseuses. L'énergie du sport per-



met ainsi de brûler les graisses. Ces ceintures peuvent être connectées à votre smartphone pour un monitoring en temps réel et se portent sur les bras, la taille, le ventre, les cuisses en fonction de votre problématique. Pour obtenir les meilleurs résultats, comptez 3 séances de sports de 40 minutes par semaine. Slim Sonic à partir de 895 € la ceinture.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES 3 coups de pouce



Antiréserve Avec son cocktail de framboise, thé vert et guarana, il vous aidera à éliminer. SlimShot Brûle Graisses, Vitarmony, 9,41 €.



Intensif Il augmente la production de chaleur du corps pour déstocker massivement les graisses. Ketoslim Max, Biocyte, 30€.



Lissant Il élimine les graisses, favorise le drainage et améliore la circulation. Peau d'orange 3 en 1, Juvamine, 8,50€.

