



MA FORME

Beauté

Combattre une cellulite

Le printemps est la bonne période pour lutter contre la cellulite et le relâchement cutané très fréquents à la ménopause. Promis, après quelques efforts, le réconfort viendra d'une silhouette raffermie et plus tonique !

PAS DE RÉSULTATS SANS EFFORTS

Alors qu'arrive à grands pas l'épreuve annuelle du maillot de bain, quel que soit notre âge, nous pouvons toutes améliorer notre silhouette, à raison de quelques efforts alimentaires, d'un peu de sport bien ciblé, de massages anti cellulite et de méthodes en instituts qui ont fait leurs preuves. C'est parti pour un programme tonique anti culotte de cheval ! Bien sûr, il faut être tenace et ne pas se décourager pour venir à bout de ce disgracieux et encombrant amas de graisse qu'est la fameuse « culotte de cheval », sans parler de la cellulite.

AMAS GRAISSEUX & CAPITONS

Cette dernière correspond à une dystrophie graisseuse inesthétique localisée bien souvent chez la femme au niveau des fesses, des cuisses, des hanches et du ventre. Lorsqu'il y a un déséquilibre alimentaire, les adipocytes se gonflent de graisses tout en comprimant les vaisseaux sanguins et lymphatiques situés à proximité. La circulation se fait ainsi moins facilement et entraîne une stagnation



des toxines, un appauvrissement nutritif ainsi qu'une congestion des fibres conjonctives qui perdent de l'élasticité. Apparaît alors « la peau d'orange ». On peut y remédier avec un programme très tonique.

TROIS TYPES DE CELLULITE

L'ADIPEUSE

Elle provient d'un déséquilibre entre la quantité de graisse ingérée et celle qui est dépensée. L'accumulation de graisses dans le tissu adipeux empêche la circulation des toxines qui, une fois bloquées, créent une inflammation. Le tissu cutané prend une apparence bosselée et forme la peau d'orange. Au niveau du corps, la cellulite sera le plus souvent localisée au niveau du ventre, des cuisses, des genoux, des fesses et des hanches.

La meilleure recommandation : Limiter sucres et mauvaises graisses

et faire de l'activité physique tous les jours !

L'AQUEUSE

Une mauvaise circulation lymphatique amène une saturation des tissus en eau et toxines. Progressivement, la peau se déforme à cause des gonflements et les capitons se forment. Cette cellulite désigne donc l'eau retenue qui stagne et entraîne de la rétention d'eau. Elle se localise principalement dans les bras, les cuisses, les mollets et les chevilles, et elle est souple au toucher.

La meilleure recommandation : Boire beaucoup d'eau, prendre des drainants, éliminer le sel de son alimentation et faire du drainage lymphatique.

LA FIBREUSE

La cellulite fibreuse est liée au relâchement de la peau, donc courante après 50 ans à la ménopause. C'est la plus difficile à faire disparaître et





incrustée

la plus douloureuse. La peau est dure et capitonnée. Cette peau d'orange incrustée se situe le plus souvent sur les cuisses, les fesses et les hanches.

La meilleure recommandation : Combiner les sports « cardio », l'endurance et la musculation, éliminer gras et sucres, boire beaucoup, pratiquer le jeûne intermittent et faire des séances LPG d'endermologie.

AUCUNE RECETTE MIRACLE

Vous connaissez l'adage « *il faut souffrir pour être belle* ». Soyons lucides, les produits miracles n'existent pas : qualité alimentaire et hygiène de vie sont vos meilleurs atouts. Les professionnels de l'esthétique ont toutefois mis au point des moyens pour nous aider à vaincre ce problème. Sans passer le cap de la chirurgie esthétique, qui reste une opération lourde, certaines méthodes plus « douces » et abordables ont fait leurs preuves...

UN PROGRAMME COMPLET

Pour affiner vos formes, le plus simple et le plus efficace c'est l'activité physique avec des exercices ciblés ! Même si les régimes restrictifs permettent de fondre à vue d'œil, la culotte de cheval reste à sa place. Un régime diminue la masse musculaire et la quantité d'eau contenue dans le corps, mais pas la masse grasse. En complément d'une diète, il est nécessaire de muscler sa silhouette. En se renforçant, la masse musculaire va mieux tenir le corps et ainsi en diminuer l'apparence ramollie. Afin de ne pas stocker votre énergie sous forme de graisses, pas de secret, il faut bouger pour éliminer et évacuer les calories !

MISER SUR L'ENDURANCE

Nos activités sédentaires ne permettent pas de solliciter au quotidien les muscles des fesses et des cuisses. Il ne tient qu'à vous de les faire travailler volontairement par le biais d'une activité sportive. Le sport permet de raffermir les tissus, car il déclenche automatiquement un effet de pompe, par la contraction et la décontraction de la circulation du sang. Le meilleur moyen d'éliminer les cellules graisseuses installées et d'activer cette « pompe », c'est l'endurance. Choisissez de préférence les sports qui allient fermeté et douceur : le vélo, la natation, l'aquabiking, la marche rapide, la randonnée, l'aérobic et les exercices spécifiques de yoga et de Pilates pour renforcer vos fessiers. Et puis, oubliez un temps l'ascenseur pour monter les escaliers. Efficacité garantie !

DES SOINS EN COMPLÉMENT

Associé au sport, les massages sont tout aussi nécessaires et complémentaires par leurs bienfaits drainants et désinfiltrants. Après le sport ou une fois par jour, ils activent la circulation sanguine et favorisent les échanges veineux. Vous trouverez en magasins, des petits appareils pour pratiquer chez vous les massages circulaires, plus connu sous le nom de « *palper-rouler* ». Ces appareils agissent en trois temps, le palper soulève la peau, le massage aspire la peau et le rouler masse. Ces mouvements vont aider à évacuer les toxines, limiter la rétention d'eau et surtout « casser » les capitons de graisse. Vous pouvez aussi utiliser des appareils d'électrostimulation « spécial fessiers », faire

des séances d'endermologie LPG et prévoir des soins de drainage lymphatique en complément.

UN PLAN D'ACTION GLOBAL

Pour régler vos petits soucis de cellulite, de culotte de cheval et de volume graisseux, il est primordial d'associer ces grands principes : apprenez à manger sain et équilibré, évitez les excès en graisse animale et sucre rapide, bannissez l'alcool et les sodas, buvez beaucoup d'eau, pratiquez une activité régulière et soutenue des membres inférieurs avec en parallèle des massages lymphatiques. Une formule 100% gagnante à transformer en véritable mode de vie ! ■ V.L.

BEAUTÉ +

■ Gel minceur à l'ananas

Ce soin anti-cellulite à l'ananas avait déjà tout pour plaire. On appréciait autant son indéniable efficacité que sa capacité à raffermir cuisses, hanches, fesses, bras, ventre... Il fait peau neuve avec une nouvelle version encore plus naturelle et élaborée (Gel Minceur Bernard Cassière, 35 €).



■ Huile bio drainante

La cellulite est le pire ennemi des femmes. Sournoise, elle peut ralentir la circulation sanguine et lymphatique, limitant le retour veineux et l'élimination des toxines. Conséquence : une sensation de jambes lourdes. Les Joyaux de Madagascar, spécialiste des soins bio issus de la flore malgache, propose *Solika Sculpt*, une huile bio drainante aux propriétés stimulantes et tonifiantes (49 € les 100 ml). ■

