



La cellulite sur les cuisses : comment en venir à bout ?

Bête noire de la plupart des femmes, la cellulite est pourtant un phénomène tout à fait physiologique, qui concerne près de 95% d'entre elles. La localisation sur les cuisses est l'une des plus courantes, avec les fesses et les hanches. D'où vient-elle exactement ? A quoi est-elle due ? Existe-t-il des remèdes efficaces pour en venir à bout ? Les réponses de la Dr Eléonore Cohen, chirurgien plasticien à Paris. [Kredittkort | Søkeannonser Annuler tvsuperboost.com Annuler Trefjering | Søkeannonser Annuler MisterStocks Annuler Hagekontor | Søkeannonser Annuler Kredittkort | Søkeannonser Annuler WW IQ Test Annuler Høreapparat | Søkeannonser Annuler Damiana-Vital.no | Kosttilskudd Annuler Beach Raider Annuler I Am Famous Annuler Hårtransplantasjon | Søkeannonser Annuler Informed Use Annuler Greedyfinance Annuler](#) Qu'est-ce que la cellulite ?

Constituée d'adipocytes et de fibres de collagène, la cellulite est le résultat d'une modification de structure du tissu adipeux, qui confère au derme une apparence de « peau d'orange ». « Les adipocytes sont regroupés en amas séparés par des espaces fibreux responsables de l'aspect capitonné de la peau » résume le Dr Cohen. Ce phénomène, presque exclusivement féminin, est totalement physiologique et concerne la quasi-totalité des femmes, même les plus minces, bien qu'elle soit malheureusement exclue des standards de beauté. Les zones les plus fréquemment touchées par la cellulite sont les cuisses, les hanches et les fesses, mais elle peut également s'installer sur les mollets, les bras, le ventre voire même le dos.

Il existe trois types de cellulites :

La cellulite aqueuse

: Associée à une mauvaise circulation sanguine et à une rétention d'eau, elle est également la plus facile à déloger et la plus superficielle. Elle touche les femmes minces et n'est visible que lorsque l'on pince la peau ;

La cellulite adipeuse

: Souvent associée à un surpoids, elle liée à un excès de cellules graisseuses localisées dans l'hypoderme qui gonflent et se multiplient, provoquant une inflammation. Visible sans avoir besoin de pincer la peau, elle reste souple et indolore ;

La cellulite fibreuse

: C'est la plus profonde, la plus visible et la plus difficile à traiter. La cellulite fibreuse est le second stade de la cellulite adipeuse : on dit qu'elle est incrustée. Elle est souvent indurée et douloureuse au toucher.

Causes : A quoi est-elle due ?

La cellulite est directement influencée par les hormones féminines, et en particulier l'oestrogène. C'est pour cela qu'elle concerne presque exclusivement les femmes, et qu'elle apparaît souvent à l'adolescence lors de la première poussée d'hormones.

A ce phénomène hormonal, s'ajoute une forte composante génétique, ainsi qu'un certain nombre de facteurs aggravants. Selon le type de cellulite concernée, elle peut être liée à une mauvaise circulation de la lymphe, à de la rétention d'eau, à une alimentation trop riche en sucre, en graisses et/ou en sel ou encore à une trop grande sédentarité.

Traitement : Que faire pour la déloger ?

Il existe de nombreux moyens, plus ou moins doux et efficaces pour atténuer la cellulite



et améliorer l'état de la peau des cuisses.

De nombreux soins, produits sous forme de crèmes ou d'huiles anti-cellulites sont disponibles en pharmacie, parapharmacie et grandes surfaces. Ils sont chargés en principes actifs censés activer le déstockage des graisses. « Les crèmes peuvent avoir une certaine efficacité sur la qualité de la peau, et sur la cellulite aqueuse, mais elles n'ont aucune action réelle sur le tissu graisseux » certifie le Dr Cohen. Les principes actifs les plus connus et efficaces sont :

La caféine :

Elle fait partie des actifs anticellulites de référence. Cet antioxydant agirait d'une part en activant la lipolyse qui correspond à la fonte des cellules graisseuses, et d'autre part en freinant la lipogenèse, à savoir la fabrication de nouvelles cellules graisseuses. Elle serait par ailleurs efficace pour activer la microcirculation et favoriser le drainage ;

Le rétinol :

Ce puissant antioxydant permettrait de stimuler l'activité cellulaire pour favoriser le déstockage des graisses ;

La prêle :

Cette plante est une anti-métalloprotéase réputée pour son action anti-glycation. Elle agirait en limitant la rigidification des fibres du derme et faciliterait le drainage ;

La L-carnitine

: cet acide aminé très apprécié des sportifs pour améliorer leurs performances, permettrait d'activer le déstockage des graisses en boostant le métabolisme ;

La reine des prés :

cette plante herbacée vivace est connue pour ses propriétés anti-œdémateuses ;

La glaucine :

extrait du pavot, cet alcaloïde possède des propriétés anti-inflammatoires reconnues. Il est utile pour stimuler le flux sanguin en décompressant les vaisseaux, prévenir les œdèmes et réguler la formation de tissu adipeux dans le corps.

Chaque produit contient généralement plusieurs principes actifs qui agissent en synergie pour plus d'efficacité.

L'action des crèmes anti-cellulite est indéniablement renforcée par celle du massage, dont l'efficacité pour réduire l'aspect peau d'orange n'est plus à démontrer.

Parmi les meilleurs massages anti-capitons, on trouve le palper-rouler qui consiste à casser la structure fibreuse qui entourent les adipocytes, afin de relancer les échanges cellulaires et favoriser la circulation des graisses. Il consiste à prendre un pli de peau entre ses mains, le soulever, puis le rouler sous les doigts tout en maintenant le pli de départ. Il existe également des appareils électriques plus ou moins performantes qui reproduisent ce massage, dont le célèbres **Cellu M6** proposé en cabinet esthétique. Le palper roulé peut aussi être effectué à l'aide d'une ventouse en silicone : attention toutefois aux peaux fragiles, elle peut entraîner l'éclatement de petits vaisseaux sanguins.

Ce massage peut être un peu désagréable voire douloureux selon le degré de pression, l'intensité et la zone traitée. Il permet de relancer la circulation sanguine, souvent déficiente dans les tissus engorgés de cellules adipeuses.

Le palper-rouler s'effectue toujours de bas en haut pour relancer le retour veineux.

Pour obtenir des résultats sur la qualité de la peau, il doit être pratiqué régulièrement,



idéalement quotidiennement : une dizaine de minutes par jour suffisent pour réduire la visibilité des capitons. « Ici encore, le palper rouler est efficace sur la cellulite aqueuse mais n'a pas fait preuve d'efficacité sur les cellulites adipeuses ou infiltrées » précise la spécialiste.

Parmi les autres machines efficaces pour réduire la cellulite, on trouve des appareils électriques dotés de plusieurs têtes rotatives, massantes et vibrantes. Cet appareil facilite le déstockage des graisses en assouplissant les fibres de collagènes indurées responsable de l'aspect capitonné de la peau. Il nécessite toutefois une utilisation régulière pour être réellement efficace.

Les cellulites adipeuse et infiltrée, qui sont accompagnées d'un surpoids et correspondent à une accumulation localisée d'adipocytes, peuvent être réduites par une alimentation équilibrée et une activité physique régulière, qui conduiront à une perte de poids.

Côté alimentation, on recommande de limiter tant que possible les aliments transformés, riches en sucre, en graisses et en sel : charcuteries, fritures, viennoiseries, pâtisseries, plats industriels, fast-food... On privilégiera à l'inverse les aliments non transformés : fruits et légumes frais, légumineuses, céréales complètes, oléagineux et graines, viandes et poissons peu gras et produits laitiers peu gras.

Côté sport : on mise tout sur les sports d'endurance, qui font travailler le système cardiovasculaire et permettent à l'organisme de puiser son énergie dans les réserves de graisses. La natation est particulièrement efficace, car le corps doit brûler davantage de calories pour lutter contre la température de l'eau et le contact de l'eau sur la peau fait effet de massage drainant. Pour qu'un sport soit efficace sur la perte de poids, il doit idéalement être pratiqué plus d'une demi-heure, temps nécessaire à l'organisme pour épuiser le sucre sanguin et le glycogène hépatique.

L'alimentation et l'activité physique sont les seuls moyens naturels pour déloger la cellulite adipeuse" précise la Dre Cohen.

Le rayon infrarouge permet de faire monter la température des adipocytes situés dans l'hypoderme - à savoir la partie profonde de la peau jusqu'à 4 cm de profondeur - afin de booster naturellement la lipolyse (destruction des tissus gras) sans abimer l'épiderme. Cette infrathérapie favorise par ailleurs la sudation, tout en améliorant la circulation sanguine et lymphatique. Elle facilite donc l'élimination des toxines et provoque une légère déperdition calorique.

Pour éliminer la cellulite infiltrée localisée sur les cuisses, la seule solution vraiment efficace et radicale est la lipoaspiration, aussi appelée liposuction. " Cette technique de chirurgie esthétique consiste à retirer les lobules gras à l'aide d'une canule. C'est radical car les graisses retirées ne reviennent jamais" insiste la chirurgienne.

Attention toutefois, les graisses alentours qui n'ont pas été retirées, sont susceptibles quant à elles de grossir en cas de prise de poids, il reste donc important de conserver un régime alimentaire sain et une activité physique régulière.

L'acte chirurgical se pratique en ambulatoire, au bloc opératoire. « La lipoaspiration au niveau des cuisses peut être faite sous anesthésie générale, sous rachianesthésie ou encore sous anesthésie vigile, dite aussi sédation consciente » indique la Dre Cohen. L'acte en lui-même dure moins d'une heure, mais il faut compter une journée d'hospitalisation.

Je pense que le plus important à souligner et à rappeler sans cesse, c'est que la graisse est indispensable et nécessaire à notre santé. Les corps exempts de graisse et de cellulite ne doivent pas être des modèles à atteindre : ça n'est ni physiologique ni sain ! " rappelle la Dre Eléonore Cohen. Vouloir retrouver un poids de forme dans les normes de



santé et lisser son grain de peau est une chose, vouloir obtenir la silhouette des mannequins sur les podiums, dont l'IMC est situé dans la maigreur, en est une autre.

Diapo : 20 exercices pour des cuisses fermes

Des cuisses toniques, fermes, fuselées, galbées... ? On en rêve toutes ! Mais on ne sait souvent pas par où commencer. Machines et salle de sport, mini séries à faire le midi au bureau, exercices faciles quotidiens... Faites le plein d'outils pour vous sculpter de jolies cuisses que ce soit chez vous et sans accessoire, en club sur des appareils voire au bureau incognito ! Prêtes ? Echauffez-vous !

Anne-Flore Gaspar-Lolliot / MAJ Pauline Arnal

A lire aussi : 10 astuces pour avoir de belles cuisses

En parler sur nos forums : Forum Sport et santé

Se tonifier et s'amuser en même temps, c'est votre credo ? Cet accessoire est fait pour vous ! Le programme ne doit pas durer plus de 15 minutes. Mais pour ne pas vous ennuyer, il est nécessaire de varier les exercices. Le bon entraînement : 3 minutes de saut à pieds joints, 2 minutes à cloche pied (droite et gauche), 3 minutes en montant les genoux et 3 minutes en alliant sauts et talons fesses. Trente secondes de pause peuvent être adoptées entre chaque exercice. A savoir : si vous sautez à la corde sur la pointe des pieds, vous musculerez également votre fessier !

Selon Fabien Charreyre-Calvez, coach référent pour la marque Asics, l'exercice de la chaise est « inusable, simple et indémodable » et surtout parfait pour des cuisses fermes. Voici son explication pour des mouvements parfaitement effectués : « Le dos bien appuyé contre le mur et les cuisses parallèles au sol (pas les cuisses avec un angle à 60° par rapport au sol, on est des champion(ne)s !), faire des sessions de 30 secondes à 1 minute avec 30 secondes de repos pendant 3-4 minutes quand vous débutez. »

Pour travailler votre coordination, votre équilibre et vos appuis en même temps que les muscles de vos cuisses, c'est cet exercice qu'il vous faut. Thierry Pinheiro, coach particulier explique en détail l'enchaînement à faire : « Il s'agit d'enchaîner les mouvements de glisse du patineur, mais en remplaçant la glissade par un travail d'impulsion latérale. Poussez sur la pointe de pied pour donner une grande impulsion sur le côté tout en maintenant votre équilibre grâce au travail des bras à la manière d'un patineur, puis repartez sur le côté inverse. La jambe qui ne saute pas vient passer derrière la jambe d'appui afin de simuler au mieux les quadriceps. » La bonne série ? 4 X 20 impulsions latérales, 30 à 45 secondes de récupération entre chaque série. C'est le moment de jouer la reine des glaces !

Aller au bureau en vélo ou faire de longues balades en bicyclette le weekend, voilà un exercice/détente qui fera beaucoup de bien à vos cuisses ! Pour avoir des jambes fermes mais pas trop imposantes, il suffit de préférer la durée à l'intensité. Pas question donc de faire des courses de vitesse avec votre Velib'. Seul inconvénient : pour pratiquer été comme hiver, il faut s'équiper un minimum avec des gants, une selle confortable et pourquoi pas des chaussures adaptées.

Le concept Miha bodytec est basé sur un système d'électrostimulation. 20 minutes passées branchées aux électrodes seraient équivalentes à 4 heures de sport en salle. Et parmi les 8 groupes musculaires mobilisés par cet entraînement, on retrouve évidemment les cuisses ! Pendant la séance, les squats, fentes et autres mouvements indiqués par le coach dédié permettent de multiplier les effets de la stimulation. Une séance par semaine pendant deux mois au minimum pour transformer votre corps, ça vous tente ?

Cet exercice fait partie des mouvements les plus appréciés par les professeurs de fitness. Thierry Pinheiro, coach sportif, confirme qu'il s'agit d'un vrai plus pour avoir des

cuisses fermes. Le mouvement ? « Allongée sur le dos, vous tâcherez de ramener vos pieds au plus près des fessiers, afin de plier les jambes et les genoux. Vos bras sont au sol, le long du corps. En gardant les talons bien ancrés au sol et en poussant sur ces derniers, montez le bassin et les fessiers de manière à ce que la tête, les épaules, les abdos, la hanche et les genoux soient parfaitement alignés. Vous pouvez accentuer la difficulté de l'exercice en pliant une seule jambe, et en maintenant l'autre jambe tendue et décollée du sol, tout en respectant l'alignement du corps. ». Quatre séries de 30 répétitions seront nécessaires pour voir un résultat réel.

Ce mouvement permet surtout de muscler les adducteurs mais il faut savoir que cette partie modèle aussi la cuisse. Pour effectuer cet exercice, il suffit de se coucher sur le dos et de replier les jambes pour que les plantes de pied se touchent. Le but ? Rapprocher le plus possible les talons des fesses tout en effectuant des mouvements d'ailerons de papillons pour faire toucher les genoux au sol. Attention, la cambrure du dos ne doit pas être trop importante sinon vous risquez de vous blesser ! Restez dans cette position trente secondes tous les jours !

Autre exercice recommandé par Fabien Charreyre-Calvez, coach Asics, ces squats d'un autre genre permettent de muscler les cuisses et le fessier. Il explique : « En position de squat, on met une jambe en arrière, surélevée sur un bloc quelconque. Le squat est donc alors axé sur une seule jambe : la jambe avant. Vous pouvez alors faire des mouvements de haut en bas (se relever jusqu'à tendre la jambe avant et redescendre jusqu'à avoir la cuisse de la jambe avancée parallèle au sol) en faisant 10 répétitions sur 4 séries (puis 15 répétitions quand vous aurez progressé, puis 20 quand vous sentez qu'on approche des Jeux Olympiques et 25 quand vous êtes au sommet.) ». On y croit !

Ou en version française : soulèvement des hanches avec une jambe. Le mouvement est simple et il permet de muscler en profondeur les cuisses. Positionnée sur le dos, il suffit de plier une jambe pour poser le pied sur le sol et de laisser l'autre bien droite. En poussant sur votre jambe pliée, il faut soulever vos hanches. Votre jambe doit être parfaitement tendue pour que le muscle s'active avec efficacité.

Mouvement très aimé par les addicts au Crossfit, le grimpeur permet de gagner en explosivité tout en musclant ses cuisses. La position de départ est semblable à une position de gainage mais de type pompes, les bras tendus et les mains au sol. L'ensemble du corps doit être aligné. Grâce à un mouvement d'impulsion depuis la pointe de pied, vous devrez ramener à tour de rôle les genoux au niveau du torse, tout en gardant les épaules basses afin de ne pas faire le dos rond. Le coach particulier Thierry Pinheiro propose un programme spécifique pour renforcer votre fermeté : « Faire 4 séries de 30 secondes, avec 20 secondes de récupération entre chaque série. Afin d'accroître la difficulté de l'exercice, augmentez au fur et à mesure le temps d'effort tout en diminuant progressivement le temps de récupération. ». Courage.

Facile et accessible pour se remettre en selle après une longue période sans sport, cet exercice montre très vite aux cuisses et aux fessiers de quoi il est capable sur les graisses, même installées ! Attention à ne pas cambrer le dos et à ne pas "casser" la nuque en regardant devant soi (on regarde le sol comme ci contre). On peut tendre la jambe levée ou bien plier le genou à 90°. On commence par des séries de 10 et on alterne avec la position tenue jusqu'à ce que ça brûle (travail isométrique = radical mais sadique !).

Redoutables pour se sculpter des cuisses parfaitement galbées, les squats ouverts sont hyper complets puisqu'ils travaillent les quadriceps (l'avant des cuisses), les adducteurs (le haut intérieur des cuisses) ainsi que les fessiers et un peu les ischio-jambiers (l'arrière des cuisses). En position debout, jambes écartées, le dos bien droit et les mains posées sur les hanches, on va progressivement descendre les fesses (comme si on s'apprêtait à s'asseoir) en pliant les genoux puis remonter. Par séries de 10. On

prend bien garde à rentrer le ventre et contracter les fessiers.

Comme son nom l'indique, cet exercice ne peut s'effectuer qu'à l'aide de la machine spécifique disposant de la plateforme à repousser avec les pieds en se servant de la force du haut de ses jambes. Selon la position et l'écartement de vos pieds, les muscles seront sollicités différemment. Le but n'étant bien évidemment pas de pousser de lourdes charges mais bien de solliciter simultanément les quadriceps, les ischio-jambiers et les fessiers (et accessoirement les mollets, les lombaires et les abdominaux).

Pour renforcer et affiner les adducteurs (cette partie intérieure des cuisses qui se remplit vite de graisse mais ne se muscle pas aisément), on presse un ballon un peu résistant entre ses genoux (ou comme ici un Swiss Ball) et on relâche la pression, plusieurs fois de suite, assise le dos bien droit ou allongée sur le dos (comme ci contre). En salle de sport, il existe aussi une machine à adducteurs qui consiste à repousser/soulever une charge en mobilisant cette partie des cuisses. Pour la culotte de cheval, la résistante s'opère dans le sens inverse (on pousse alors vers l'extérieur).

Disponible gratuitement dans de nombreuses structures de plein air ouvertes au grand public, surtout depuis le phénomène street workout (généralement les parcs municipaux, certains espaces verts des grandes communes et à l'entrée des bois et forêts), le vélo elliptique est en plus hyper accessible aux débutants. Non contente de tonifier vos cuisses et vos fessiers, vous solliciterez également vos mollets, épaules, bras... bref, ce vélo a tout bon !

C'est l'exercice qu'il vous faut pour des cuisses musclées façon J.Lo ou Beyoncé ! Pratiquées au moins 3 fois par semaine à raison de séries de 10 de chaque côté, les fentes avant vous garantissent un équilibre d'enfer en plus de cuisses fermes. Descendez d'abord les bras tendus parallèles au sol pour vous familiariser avec l'exercice, puis, posez les mains sur vos hanches puis enfin, lorsque vous serez habituée, munissez-vous de petits haltères pour ajouter en difficulté. En position d'effort, chacun de vos genoux doit marquer un angle à 90°.

Assise à votre bureau (oui oui, même en plein open space !), tendez une jambe et maintenez-la à l'horizontale (elle doit être parallèle au sol, le pied fléchi) en prenant appui sur l'autre pied bien ancré au sol. Serrez bien les abdos et maintenez la position le plus longtemps possible puis changez de jambe. Comme pour les différents challenges ayant essaimé sur internet récemment (ventre, squats...), commencez par tenir la position 1 minute, puis doublez la durée la semaine suivante et ainsi de suite. Répété quotidiennement, cet exercice vous fera des quadriceps en béton !

Assise sur une chaise (ou mieux, sur une machine spécifique pourvue d'une charge réglable), les chevilles ou les pieds lestés, levez les pieds joints en tendant les jambes et effectuez plusieurs séries de 10. A la différence de l'exercice précédent, vous ajoutez en difficulté avec les poids (vous pouvez augmenter progressivement la charge) et vous ne travaillez pas en isométrie mais en mouvement. Radical pour se forger des quadriceps en béton. Attention à bien rentrer le ventre pendant l'effort.

Cet exercice s'effectue obligatoirement sur une machine spécifique dotée d'une charge au niveau des pieds (ou à défaut, en position allongée sur le ventre sur un banc, les chevilles lestées de poids). Les mains accrochées pour maintenir l'équilibre du corps lors du mouvement, on inspire en ramenant les talons vers les fesses et on expire en dépliant. On prend toujours bien garde à creuser le dos le moins possible et à gagner les abdominaux. Et on effectue plusieurs séries de 10.

Pas de séance de renforcement musculaire qui ne s'achève par des étirements. C'est la garantie de jolis muscles allongés et élastiques mais c'est aussi et surtout la meilleure façon de permettre aux muscles de récupérer, d'éviter de se blesser et de limiter les courbatures par la suite. Petit rappel : on n'y va jamais par à coups mais toujours

progressivement et on ne force pas lorsque ça commence à tirer. Pour les quadriceps : talon-fesse pendant une minute. Pour les ischios, jambes tendues et pieds fléchis.

