



Comment éliminer sa culotte de cheval ?

Cette graisse au niveau des hanches et des cuisses vous dérange ? Nathan Carvalho, coach sportif dans les clubs Océania et spécialisé dans l'alimentation nous livre ses conseils pour dire adieu à la culotte de cheval.



La culotte de cheval, ça vient d'où ?

Ce que l'on appelle « culotte de cheval » est un amas graisseux sous-cutané qui se loge majoritairement sur le bassin et les hanches, en haut de la cuisse. Elle apparaît quand le corps stocke de manière excessive des cellules graisseuses : il s'agit dans ce cas d'une cellulite adipeuse, accumulée au niveau de l'hypoderme.

Manger mieux pour éliminer la culotte de cheval

Le premier réflexe à adopter si l'on veut perdre sa culotte de cheval ? Equilibrer son alimentation. En effet, ce que l'on mange joue en grande majorité sur le stockage des graisses. Il n'y a donc pas de recette miracle pour effacer ces graisses disgracieuses et cela commence dans l'assiette. Pour autant, il ne faut pas s'affamer : l'idée est de choisir des aliments adaptés. Les fruits et légumes, riches en fibre, vont par exemple favoriser l'élimination. Pour les graisses, privilégiez plutôt les oméga 3, présents dans les noix ou les graines de lin, plutôt que les oméga 6 des cacahuètes ou l'huile de tournesol. Il faut également faire attention à ses apports en sucre, sel ou encore l'alcool, qui favorisent la rétention d'eau. Eviter également les repas trop riches le soir. Bien évidemment, on oublie les sodas, bonbons et junk food...



Quel sport choisir pour éliminer la culotte de cheval ?

Mais pour des résultats visibles, il reste indispensable d'associer une pratique sportive à cette alimentation saine. En effet, la culotte de cheval est le résultat d'un déséquilibre entre la quantité de graisse absorbée par l'organisme et la quantité de graisse brûlée. Il va donc falloir se chercher une dépense calorique, soit en faisant une activité cardio (running, boxe, corde à sauter) ou même en pratiquant la musculation. La notion d'intensité va également entrer en compte : privilégiez des séances plus courtes mais à haute intensité, comme fonctionnent certains cours en salle (RPM, Body Attack, Body Combat) en mode "hiit". *"Pour brûler des graisses, mieux vaut 15 minutes de fractionné en fin de semaine, qu'une heure de cardio à faible intensité", confirme notre coach Nathan Carvalho.*

Vidéo: <http://www.doctissimo.fr/forme/fitness/culotte-de-cheval>

Et quels exercices physiques réaliser à la maison ?

A ce travail cardio, notre coach conseille d'associer un renforcement musculaire ciblé. Pour cela, plusieurs exercices sont plus indiqués, comme le squat, la presse ou du travail d'abduction (ouverture de jambes sur des machines adaptées). Si vous n'êtes pas inscrits dans une salle de sport, voici une combinaison que vous pourrez répéter chez vous :

Enchaenez 10 squats sautés, 10 fentes alternées, 10 jumping jack. Commencez par 3 tours avec 1 minute de récupération entre chaque. Petit à petit, diminuez la récupération pour augmenter votre fréquence cardiaque. Pendant 45 secondes, faites ensuite des montées de genoux. Répéter 5 fois, avec 45 secondes de récupération entre chaque. Puis passer à 3 sessions d'une minute de chaise et enfin 3 sessions d'une minute de gainage.

Le massage, pour lutter contre les capitons

Le fameux « palper-rouler » est totalement indiqué pour faire disparaître la cellulite au niveau de la culotte de cheval. Cette technique consiste à masser la peau en agrippant les tissus-cutanées afin de stimuler la circulation et favoriser le drainage. Réalisé de manière régulière, ce massage est très efficace pour évacuer les toxines, limiter la rétention d'eau et casser les capitons. Vous pouvez le réaliser vous-même ou aller en institut avec du Cellu M6 ou l'endermologie avec LPG.

Coolsculpting : quand la culotte de cheval fait de la résistance

Si votre culotte de cheval ne veut pas disparaître malgré vos efforts alimentaires et vos séances de sport, d'autres solutions peuvent s'envisager. La cryolipolyse (ou coolsculpting) peut s'avérer très efficace sur des petits surplus graisseux bien localisés. Cette méthode s'effectue grâce à un appareil qui va exposer la zone choisie à un refroidissement extrême. Les cellules graisseuses s'éliminent progressivement dans les semaines suivant la séance. Cependant, cette option a un coût puisqu'il faudra compter environ 500 euros pour une zone.

Et la chirurgie esthétique ?

Enfin, si toutes les méthodes évoquées n'ont pas eu la peau de votre culotte de cheval, vous avez toujours la possibilité de prendre rendez-vous chez un chirurgien esthétique. Ce dernier pourrait vous conseiller une liposuction ou lipoaspiration, mais attention : une opération de ce type ne doit pas être prise à la légère et comporte des risques non-négligeables. A envisager donc en dernier recours.