

Pas une, mais des cellulites

par Sandrine Toutard

On ne peut pas parler minceur sans parler de la qualité de la peau, ou bien évidemment, de la cellulite. Entre fluctuations hormonales et héritage familial, hommes et femmes ne sont pas égaux devant ces réserves de graisses qui doivent servir de garde-manger depuis des temps immémoriaux, et pour des périodes difficiles (hivers rigoureux, disettes, etc.) ou des périodes de grossesse. Rien ne sert alors de s'affamer, car plus on se prive, plus le corps va apprendre à stocker pour la prochaine « crise ».

Les « trois cellulites »

Pour vous y reconnaître, prenez un pli de votre peau entre vos doigts et pincez-le légèrement. Si rien n'apparaît et que vous ne ressentez aucune douleur, vous avez certainement, en plus d'un héritage génétique favorable, une bonne hygiène de vie (alimentation équilibrée, riche en fibres et bien protéinée pour préserver les muscles, beaucoup d'eau en réserve dans l'organisme, et peu de sédentarité). Sinon...

La cellulite infiltrée

Si vous pincez la peau et que vous découvrez une peau « molle », que la « peau d'orange » est bien visible, que vous observez un gonflement en fin de journée, ou en début de règles, avec la sensation que vos jambes sont lourdes, c'est ce que l'on nomme la cellulite infiltrée œdémateuse. Appuyez avec votre doigt quelques secondes sur la cuisse: la peau devient blanche puis rouge, ce qui est dû à une mauvaise circulation associée à une rétention d'eau (les capitons sont entourés d'eau). Il faut alors drainer et dégonfler. Si vraiment vos jambes vous font mal, avec des lourdeurs, voire même des varicosités, n'hésitez pas à faire appel à un phlébologue qui dépistera une éventuelle insuffisance veino-lymphatique. Le gynécologue peut aussi vous aider à voir s'il s'agit d'un problème hormonal lié à un dérèglement de la thyroïde, à la pilule, à la ménopause... Dans tous les cas, pas de sel! La marche peut là encore s'avérer

excellente pour son action de « pompage » qui favorise le retour veineux. Il y a aussi quantité de plantes, tisanes, gélules ou ampoules dont les actions sont drainantes et aident à la circulation du sang (thé vert, vigne rouge, ginkgo, marron d'inde, etc.). Le drainage lymphatique est idéal pour relancer la circulation, drainer et retrouver une belle qualité de peau.

La cellulite adipeuse

Si vos tissus sont mous, que des billes de gras apparaissent bien visibles, mais que cela n'est pas particulièrement douloureux, c'est une cellulite de type adipeuse. Elle se loge généralement sur le bas du corps: cuisses, fesses et hanches, et s'accompagne d'un surpoids. Dans ce cas, il est essentiel de faire un régime équilibré sans jamais s'affamer, car il va falloir déstocker le gras. Tout est bon pour activer la lipolyse (brûlage des graisses): activité d'endurance (marche, natation, une pratique régulière dynamique, etc.), crème à la caféine, massages et drainage lymphatique. Il faut savoir aussi que plus on a de masse musculaire, plus on consomme de calories pour l'entretenir, d'où une bonne lipolyse ainsi qu'une bonne tonicité de la peau.

La cellulite fibreuse

Si vos tissus sont durs et que la sensation est douloureuse, surtout au niveau des genoux et des cuisses, il s'agit de la cellulite fibreuse, ancienne, qu'il va falloir assouplir avant tout. Les techniques décrites précédemment sont bonnes: alimentation équilibrée, activités physiques, drainage (cette cellulite entraîne la rétention d'eau), plantes, crèmes et massages. Le stress est un facteur important dans la formation de la cellulite aussi est-il important de déstresser (voir article sur le shiatsu)! Si la caféine est bonne en usage externe, le petit moka et le thé sont des excitants toxiques dont il va falloir se passer. Respirez et apprenez à respirer: les endorphines ainsi créées vous aideront à chasser la cellulite et à vous sentir mieux (Yoga, Qi Gong, Wutao...).