

# Cellulite

## mon plan d'attaque sur mesure



Nos experts



**Marielle Alix**  
naturopathe  
et coach en  
bien-être

Avec le retour des beaux jours, on va se dénuder davantage. C'est le moment où l'on veut se débarrasser de la cellulite, qui s'est tranquillement installée pendant l'hiver. Mais avant d'entrer en guerre contre la peau d'orange, mieux vaut bien la connaître. Elle sera d'autant plus facile à déloger.

*Aurélia Hermande-Hodin*

### TEST QUEL EST VOTRE TYPE DE CELLULITE ?

*Adipeuse, fibreuse ou aqueuse : pour le savoir, répondez à ces questions.*



**Raphaël Gruman**  
nutritionniste



**Dr Jean-Michel Mazer**  
dermatologue



**Christophe Ruelle**  
coach sportif

#### 1 Votre plus grand complexe ?

- A. Vos jambes souvent gonflées.
- B. Vos fesses capitonnées.
- C. Votre peau relâchée et bosselée par endroits.

#### 2 Vous vous êtes déjà dit que...

- A. Vous abusiez du sel.
- B. Vous ne buviez pas assez.
- C. Vous devriez vous (re) mettre au sport.

#### 3 Le palper-rouler...

- A. Vous fait fondre, à condition de le pratiquer régulièrement.
- B. Vous a déçu : il vous allège sans vous gainer.
- C. Vous soulage et produit des résultats (même si ça fait mal).

#### 4 Dans votre sac de sport, on trouve...

- A. Une paire de palmes.

- B. Un leggings minceur.
- C. Un abonnement périmé depuis 2015.

#### 5 Vos ennemis alimentaires...

- A. Le sucre et les plats cuisinés.
- B. Les aliments frits et la junk-food.
- C. L'alcool et la charcuterie.

#### 6 En fin de journée...

- A. Vous vous sentez engoncée.
- B. Vous vous sentez lourde.
- C. Vous vous sentez fatiguée.

#### 7 Vous et les régimes...

- A. Vous en faites de temps en temps, en privilégiant les recettes drainantes.
- B. C'est votre quotidien.
- C. Vous n'en faites pas, vous êtes mince mais avec une cellulite tenace.

#### 8 Quelles pièces avez-vous bannies de votre garde-robe ?

- A. Les jeans slim.
- B. Les hauts sans manches.
- C. Les jupes au-dessus du genou.

#### 9 Si vous deviez subir une opération esthétique, ce serait pour...

- A. Pratiquer un drainage musculé.
- B. Vous offrir une liposuction hanches/ventre/fesses.
- C. Redonner de la densité à la peau et cibler les amas graisseux.

#### 10 Vous grignotez volontiers...

- A. Des bretzels ou des gâteaux apéritifs.
- B. Du Nutella ou de la glace.
- C. Du saucisson ou du fromage.



## VOS RÉPONSES

COMPTABILISEZ  
LE NOMBRE DE A, B ET C

### PROFIL 1

**Vous avez une majorité de A**

**Votre cellulite est à dominante aqueuse**

**Votre problème :** « Une mauvaise circulation veineuse et lymphatique qui entraîne une rétention d'eau », explique le Dr Jean-Michel Mazer. L'eau absorbée n'est pas bien éliminée, et provoque des gonflements.

**La solution ?** Accélérer l'élimination grâce au sport et aux massages.

### PROFIL 2

**Vous avez une majorité de B**

**Votre cellulite est à dominante adipeuse**

**Votre problème :** une alimentation déséquilibrée, trop riche en gras et en sucre. Les cellules adipeuses se remplissent et la cellulite apparaît sur les cuisses, les hanches, le ventre et les fesses.

**La solution ?** Revoir son hygiène de vie, bouger et utiliser des cosmétiques brûleurs de graisses. « Il faut parfois avoir recours à la liposuction ou à la cryolipolyse, précise le Dr Mazer, mais attention à la récurrence si on retombe dans ses mauvaises habitudes ! »

### PROFIL 3

**Vous avez une majorité de C**

**Votre cellulite est à dominante fibreuse**

**Votre problème :** une cellulite localisée, douloureuse au toucher. « Elle résulte du durcissement des fibres de collagène qui entourent les cellules graisseuses, explique le Dr Mazer, et s'accompagne généralement d'un relâchement des tissus qui concerne même les femmes les plus minces. »

**La solution ?** Reprendre de la "bonne" masse musculaire, pratiquer le palper-rouler et combiner les sports "cardio" et la musculation.

**Retrouvez le programme adapté à votre profil dans les pages suivantes.**

## PROFIL 1

# Je veux dire adieu à la rétention d'eau et aux capitons

*Chez vous, la cellulite s'installe à cause d'une circulation sanguine paresseuse qui entraîne l'accumulation des toxines. Il vous faut drainer pour dégonfler.*

### MON MENU TYPE

Pour drainer efficacement, il faut s'hydrater régulièrement et consommer des ingrédients riches en fibres.

**Les aliments stars :** le thé vert et les asperges (pauvres en sucre et gorgées d'eau), l'ail et l'oignon qui stimulent la circulation.

#### Petit déjeuner

- ▶ Une tranche de pain complet, aux graines ou aux céréales.
- ▶ Une protéine, idéalement un œuf pour caler mais on oublie le jambon et le fromage, trop salés. Ou encore un yaourt nature avec de la cannelle ou un verre de lait végétal (amande, riz, soja...).
- ▶ Un fruit riche en eau, comme le pamplemousse ou le melon.

#### Déjeuner

- ▶ Une salade de crudités avec du concombre et de l'asperge et une protéine pas trop salée comme le blanc de poulet. Si vous aimez le thon, choisissez-le frais.
- ▶ Une belle pomme ou deux tranches d'ananas.

#### Dîner

- ▶ Un poisson blanc ou gras (colin, lotte, limande, sardine, truite...).
- ▶ Des légumes cuits pour éviter les ballonnements.
- ▶ Un laitage végétal et une poignée d'amandes ou un sorbet à la pêche ou au citron ou un smoothie ananas-mangue-citron.

### QUEL SPORT PRATIQUER ?

Tous les sports d'eau et particulièrement le vélo aquatique (le cyclisme) qui favorise le retour veineux, masse et muscle simultanément.

Faire du sport dans l'eau permet de désengorger les tissus et de faire disparaître les gonflements.

100

SANTÉ MAGAZINE | AVRIL 2018

## LE COCKTAIL SUR MESURE

Pour désengorger les tissus et éliminer les capitons, une recette à consommer avant chaque repas !

**La base :** une décoction de queues de cerises (une bonne pincée dans un litre d'eau à laisser reposer toute une nuit) ou un litre de tisane à la menthe, un excellent brûle-graisses.

**Le fruit :** une pomme ou un demi-pamplemousse à mixer.

**L'assaisonnement :** le jus d'un demi-citron.



## 3 EXERCICES

### À RÉALISER À LA MAISON CHAQUE JOUR

**Contre les jambes lourdes.** Allongez-vous sur le dos, les bras en croix sur le sol. Levez les jambes à angle droit et effectuez des mouvements de pédalage en rentrant le ventre pour que la force parte bien des jambes. **FAIRE 2 SÉRIES DE 10**



**Contre le ventre ballonné.** Assise au sol, fléchissez la jambe droite devant vous en tailleur puis croisez la jambe gauche devant la cuisse droite. Le pied gauche doit être sur le sol à l'extérieur de la cuisse droite. Maintenez votre dos le plus droit possible. Posez le bras droit sur l'extérieur de la cuisse gauche et tournez la taille, les côtes, les épaules et la tête vers la gauche en gardant le dos droit. Tenez la position 10 secondes.

**Contre les pieds enflés.** Faites rouler doucement une balle de tennis sous votre pied, du talon à la base des orteils pour stimuler la circulation sanguine et éliminer les tensions.

**PENDANT 5 MIN MATIN ET SOIR**



## L'ASTUCE DRAINAGE

Éliminez les déchets en buvant 1,5 à 2 litres d'eau chaque jour. Trop fade ? Pas si on y ajoute quelques rondelles de concombre ou quelques feuilles de menthe. Encore plus efficace, de l'extrait de jus de bouleau, à diluer dans une bouteille d'un litre pour décongestionner en douceur.

## LES CRÈMES MINCEUR

Des complexes à base d'extraits de vigne rouge, d'huile de cannelle, de petit houx, ou de mélilot qui dopent la microcirculation... Et si ce sont vos jambes qui vous pèsent le plus, misez sur les produits effet glaçon, camphrés ou mentholés.

**1 Massez, pour éliminer.** Cette huile enrichie en extraits de lierre et en caféine se vaporise pour déstocker et drainer là où vous en avez besoin. Huile Minceur Slim Design, Elancyl, 19 € les 150 ml. En pharmacies.

**2 Crépitante.** Une mousse pétillante aux actifs végétaux

anticellulite gorgée de silicium raffermissant d'escine drainant. Soin minceur Fée moi fondre, Garancia, 35,35 € les 400 ml. En pharmacies.

**3 Anti-eau.** Concentré, ce gel frais allège en douceur en améliorant la microcirculation grâce au thé vert et à un cocktail

de microalgues. Gel Intensif Anti-Cellulite Drainant, Daniel Jouvance, 38 € les 150 ml. En instituts.

**4 Noctambule.** Un complexe de caféine et d'actifs déstockants pour stimuler l'élimination pendant la nuit. Cellu Destock Overnight, Vichy, 32 € les 200 ml.

En pharmacies.

**5 Express.** Une action rapide grâce à ce combiné d'actifs lipolytiques et drainants pour activer l'élimination des liquides. Gel frais amincissant 7 nuits ultra intensif, Somatoline Cosmetic, 44,90 € les 400 ml. En pharmacies.

## PROFIL 2

# Je veux dégommer ma cellulite et alléger ma silhouette

*Votre but : éliminer pour lutter contre l'excès de poids et empêcher les cellules adipeuses de se multiplier encore plus.*

### MON MENU TYPE

Pour lutter contre la cellulite adipeuse, il faut entreprendre un programme détox car les radicaux libres oxydent les cellules et facilitent le stockage des graisses.

**Les aliments stars :** les fruits riches en vitamines C (kiwis, clémentines, fraises) qui aident à désengorger les cellules graisseuses, renforcent les parois sanguines et améliorent visuellement l'aspect de la peau, et les huiles végétales de colza et de noix riches en acides gras poly-insaturés.

#### Petit-déjeuner

- ▶ Une tranche de pain complet, aux graines ou aux céréales.
- ▶ Une tranche de saumon fumé ou une portion de fromage blanc à 0 % ou une tranche de blanc de dinde.

- ▶ Une portion de fruits rouges antioxydants, comme la grenade ou les framboises.

#### Déjeuner

- ▶ Une salade de crevettes, de quinoa et d'avocat assaisonnée à l'huile de noix et au citron ou une omelette aux brocolis ou une petite escalope de veau accompagnée d'une fondue de poireaux.
- ▶ Un laitage de chèvre ou de brebis ou un yaourt au soja ou au lait d'amande.

#### Dîner

- ▶ Un pavé de saumon avec un gratin de courgettes et du riz noir ou des noix de Saint-Jacques et des lentilles corail ou deux tranches de jambon blanc et des petits pois.
- ▶ Un carpaccio d'ananas ou un yaourt au soja ou une compote.

En courant plus de 20 minutes, l'organisme va puiser son énergie dans les réserves de graisse.

### LE COUP DE POUCE ANTICELLULITE

En cure, mais pas à l'année, pensez aux tisanes d'aubier de tilleul pour évacuer les toxines ou à un complément alimentaire riche en pépins de raisin super déstockants et draineurs de graisse à avaler 2 fois par jour pendant 20 jours



Gélules Peau d'Orange Oenobiol, 22,50 € la boîte de 60, en pharmacies.

### QUEL SPORT PRATIQUER ?

Les vingt premières minutes, on brûle surtout les glucides de réserve, ce n'est qu'ensuite que le corps s'attaque aux lipides. L'idéal ? Une marche rapide ou un footing d'une intensité moyenne (vous devez pouvoir parler sans vous essouffler) afin de s'assurer que l'organisme puise bien son énergie dans les graisses.

## LE COCKTAIL SUR MESURE

Pour casser les cellules adipeuses et éliminer l'excès de graisses, une recette à consommer avant chaque repas !

**La base :** un litre de thé maté assez fort (4 sachets à laisser infuser et à filtrer) ou de thé vert, brûleurs de graisses.

**Le fruit :** une pomme ou 3 tranches d'ananas à mixer.

**L'assaisonnement :** 1 petit morceau de gingembre frais râpé (d'un centimètre de large environ) ou deux cuillerées à soupe de vinaigre de cidre.

**Le petit plus :** le contenu de quatre gélules de bardane déstockante.



## ZOOM SUR LE CHROME

Une étude publiée en 2005 dans le *Journal of Psychiatric Practice* montre que cet oligoélément permet de diminuer les envies sucrées et l'accumulation de graisse. Mais attention, prévient l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments : un complément alimentaire à moins de 25 µg de chrome par jour ne sert à rien...

Chrome picolinate, Solgar, 16,20 € les 90 comprimés. En pharmacies et magasins diététiques.



## LES CRÈMES MINCEUR

Des formules de choc ultra-concentrées en agents lipolytiques, anti-adipogénèse ou désinfiltrants. La nouveauté : les huiles et les sérums qui se glissent sous un autre soin minceur pour en booster les effets.

**1 Galbante.** Texture légère, parfum frais et pénétration rapide pour cette huile qui laisse la peau plus élastique et raffermie. Huile sublimante anticellulite, Le Petit Marseillais, 9,70 € les 150 ml. En grandes surfaces.

**2 Affinant.** Une synergie d'actifs capables d'agir à la fois

sur la silhouette et sur la qualité de la peau pour un résultat minceur global. Body-Slim Minceur Globale, Lierac, 42,50 € les 200 ml. En pharmacies.

**3 Sérums minceur.** Une texture ultra-fluide riche en caféine qui se mélange instantanément à votre soin du corps

préférée pour une action minceur renforcée. Mon Booster Minceur anticellulite, Mixa, 10,30 € les 100 ml. En grandes surfaces.

**4 Sculptant.** Un soin intelligent qui cible les capitons et prévient leur installation grâce à une formule hyper concentrée en caféine. Body Coach 2 en 1,

Dr Pierre Ricaud, 38 € les 150 ml. En instituts.

**5 Lissant.** Des extraits de scabieuse, de géranium et de cangzhu pour minimiser l'apparence des capitons, même rebelles. Body Fit Expert Minceur Anti-Capitons, Clarins, 83 € les 400 ml. En parfumeries.

## 3 EXERCICES

### À RÉALISER À LA MAISON CHAQUE JOUR

À FAIRE 5 FOIS DE CHAQUE CÔTÉ



#### Pour muscler ses cuisses

Le dos bien droit, placez un élastique aux chevilles et tendez une jambe vers l'arrière, puis fléchissez la jambe d'appui. Faites des petits battements avec la jambe tendue. Reprenez l'exercice avec l'autre jambe.

À FAIRE 10 FOIS DE CHAQUE CÔTÉ



#### Pour raffermir ses fesses

Debout, les jambes écartées et le dos droit, faites un pas en avant avec le pied gauche, pliez les deux jambes jusqu'à ce que le genou droit touche presque le sol. Redressez-vous à la force de votre jambe gauche.

À FAIRE 3 FOIS



#### Pour gommer la culotte de cheval

Placez-vous en position de planche, en appui sur vos avant-bras et le dos bien droit. Soulevez une jambe, effectuez 10 battements puis remettez la pointe de votre pied à terre. Changez de jambe.

## PROFIL 3

# Je veux raffermir ma silhouette et cibler la cellulite incrustée

*Votre cellulite est installée depuis longtemps et va de pair avec une peau relâchée et en manque de tonus. Remise au sport obligatoire !*

### MON MENU TYPE

Pour favoriser la prise de masse musculaire sans stocker les graisses, il faut privilégier un régime boosté en protéines.

**Les aliments stars :** les lentilles, les pois chiches, la viande de bœuf (maigre) ou le thon, sans apports excessifs de lipides, pour se dessiner de jolis muscles.

#### Petit déjeuner

- ▶ Une tranche de pain complet, aux graines ou aux céréales.
- ▶ Une portion de fromage frais ou une petite tranche de jambon ou une portion de flocons de céréales.
- ▶ Une banane ou 3 abricots secs ou 2 kiwis.

#### Déjeuner

- ▶ Une viande rouge grillée avec des féculents et des haricots verts ou une portion de saumon avec du riz blanc et de l'oseille ou un blanc de poulet aux lentilles.
- ▶ Une orange ou une pomme ou un bol de fraises à la menthe.

#### Dîner

- ▶ Un poisson maigre (colin...) à la sauce beurre/citron avec un légume vert ou une soupe de légumes et deux œufs durs.
- ▶ Un fromage blanc avec un coulis de fruits rouges ou un yaourt au soja ou une compote.

### QUEL SPORT PRATIQUER ?

L'idéal consiste à combiner les exercices de musculation (voir page ci-contre) à une activité cardio (type running ou corde à sauter) pour se tonifier en profondeur.

Musculation et corde à sauter pour faire disparaître les amas graisseux.

### LE COCKTAIL SUR MESURE

Pour raffermir les tissus et lutter contre la cellulite incrustée, une recette à consommer avant chaque repas !

**La base :** 1 litre de thé maté assez fort (4 sachets à laisser infuser) ou de thé vert, brûleurs de graisses.

**Le légume :** 3 têtes de brocoli, riche en fibres.

**Le fruit ou la graine :** un mug de framboises et de cassis antioxydants et désinfiltrants ou 2 cuillerées à soupe de graines de lin.

**L'assaisonnement :** quelques feuilles de menthe pour faciliter la digestion et l'assimilation.



106

SANTÉ MAGAZINE | AVRIL 2018

## LE SOIN EN INSTITUT

Utilisée à l'origine pour résorber les œdèmes post-opératoires, l'endermologie consiste à aspirer la peau à l'aide de rouleaux motorisés pour faire rouler les tissus et déstocker les graisses. Stimulés par ce massage mécanisé, les fibroblastes sécrètent davantage de collagène et d'élastine, et la qualité de la peau est améliorée. Assouplis et désengorgés, les tissus perdent leur aspect matelassé et la peau d'orange s'estompe progressivement. À vérifier en institut via les lipomassages réalisés avec le Cellu M6 ou le Lipo M6 de LPG.

Comptez 60 à 65 € la séance de 35 min, et des résultats visibles au bout de 6 séances (renseignements sur [www.endermologie.com](http://www.endermologie.com))



## LES CRÈMES MINCEUR

Misez sur des cocktails stretching qui vont lutter la perte d'élasticité via des actifs d'origine naturelle, comme le trèfle d'eau ou l'extrait de lupin, ou de synthèse comme la Lox Lastine.

**1 Tonifiant.** Une action nourrissante et gainante grâce à la Centella asiatica qui stimule la synthèse de collagène. Lait Hydratant Raffermissant 2 en 1, Yves Rocher, 15,90 € les 200 ml. En boutiques.

**2 Liftant.** Une association acide hyaluronique + complexe Biolift pour gagner et tonifier les zones sujettes au relâchement. Soins Corps Raffermissant,

Patyka, 47 € le tube de 50 ml. En pharmacies.

**3 Naturelle.** Une formule à 98 % d'origine naturelle enrichie en aloe vera hydratant et en huiles essentielles et caféine déstockantes. Natura Slim, Linéance, 14,90 € les 200 ml. En pharmacies.

**4 Élasticité renforcée.** Et peau raffermissante grâce au Q10 antioxydant et à la vitamine C

qui stimule la production d'élastine. Lait hydratant fermeté Q10, Nivea, 5,50 € les 200 ml. En GMS.

**5 Remodelant.** Caféine et collagène pour raffermir et huiles détoxifiantes pour affiner la silhouette au programme de ce baume fondant. Baume affinant Nutri-Modeling, Filorga, 39,90 € les 200 ml. En pharmacies.

## 3 EXERCICES

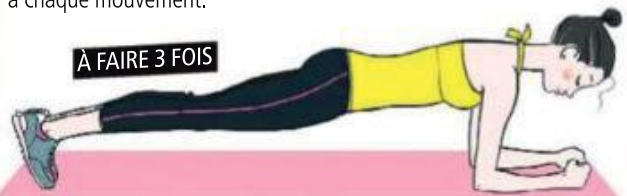
### À RÉALISER À LA MAISON CHAQUE JOUR



À FAIRE 20 FOIS

#### Pour affiner la taille

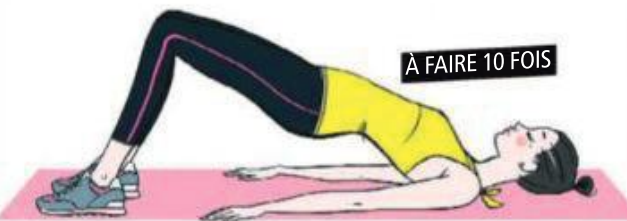
Allongée sur le dos, relevez les jambes et positionnez vos mains derrière la tête. Tendez une jambe et pliez l'autre. Amenez le coude au genou opposé sans casser la nuque, et décollez l'épaule et l'omoplate à chaque mouvement.



À FAIRE 3 FOIS

#### Pour raffermir la ceinture abdominale

Allongée sur le ventre, mettez-vous en appui sur vos avant-bras et vos pieds (talons décollés). Maintenez cette position de gainage pendant au moins 20 secondes.



À FAIRE 10 FOIS

#### Pour gagner les fessiers

Allongez-vous d'abord sur le dos, les bras le long du corps et les omoplates en contact avec le sol. Pliez les genoux et ramenez les pieds près des fesses en les gardant écartés à la largeur de vos épaules. Gardez bien les talons à plat, puis décollez votre bassin du sol et restez quelques secondes en position de gainage.



#### MA BIBLIO

**Mon coaching minceur en 10, 15, 20 minutes par jour**, Christophe Ruelle, Leduc.S Éditions, 19,90 €. **La méthode Gruman**, Raphaël Gruman, Leduc.S Éditions, 15,85 €.