

# La fermeté: l'objectif estival des femmes

**Les problèmes commencent dès l'arrivée des nouvelles collections de maillots de bain dans les magasins. Comme chaque année, les femmes se mettent espérer: et si les produits anti-cellulite étaient efficaces... Mais elles déchantent vite: appliquer de la crème ne sert à rien. Seuls des massages intensifs, une activité sportive régulière et une alimentation équilibrée permettent d'obtenir des résultats.**

Presque toutes les femmes ont de la «peau d'orange». Une fatalité due à la nature de leur peau et à l'effet des hormones féminines. Les œstrogènes confèrent élasticité et extensibilité à la peau fine des femmes. Mais ils sont aussi responsables du stockage des graisses dans la région du bassin – ceci pour assurer la procréation. Ces propriétés cutanées permettent aux femmes de retrouver naturellement la forme initiale de leur ventre et de leurs seins après une grossesse. Les quelque 22 milliards de cellules adipeuses qui se trouvent dans le tissu sous-cutané servent de réserve de fer durant la grossesse et la période de l'allaitement. Entourés de fibres de tissu conjonctif, ces adipocytes sont agencés de manière perpendiculaire au derme. Lorsque les adipocytes grandissent, ils se glissent entre les fibres de collagène et forment de petites protubérances irrégulières pouvant atteindre un centimètre à la surface de la peau.

Même si on ne les apprécie guère, ces capitons sont indispensables à notre survie. En effet, ces dépôts de graisse sont des stocks d'énergie qui nous permettraient – si besoin – de survivre une quarantaine de jours sans manger. Autres tâches de ces stocks énergétiques: éviter les pertes de chaleur et servir de «rembourrage». Sans tissu graisseux à la plante des pieds, autour des articulations, aux fesses et dans les orbites oculaires, impossible de marcher ou de rester assis. Le tissu graisseux est également essentiel pour protéger les reins et le cœur. Mais la sédentarité et une mauvaise alimentation provoquent une augmentation excessive des dépôts de graisse. Et les hommes n'échappent d'ailleurs pas non plus à ce phénomène.

Le tissu sous-cutané masculin contient cependant moins d'adipocytes. D'où cet avantage: même en cas de surpoids, la peau reste ferme – grâce à l'épaisseur du derme et au réseau formé par les fibres du tissu conjonctif. La peau masculine n'ayant pas été conçue pour pouvoir supporter d'importants changements, elle n'est pas non plus sujette à la cellulite.

## Peau d'orange: que faire?

Dès que la cellulite commence à se former, c'est le début du cercle infernal. Les adipocytes hypertrophiés compriment les vaisseaux, entravant la circulation du sang et de la lymphe. Conséquence: l'eau

s'accumule dans les tissus et la peau enfle encore plus

Bien que ce qu'on appelle communément «cellulite» ne soit pas à proprement parler une maladie, les spécialistes différencient cependant trois stades dans son développement, comme pour les maladies.

1. Les protubérances apparaissent lorsqu'on pince la peau
2. Les protubérances apparaissent lors de la contraction des muscles fessiers
3. Les protubérances sont aussi visibles lorsque les muscles sont décontractés

Les prédispositions génétiques jouent un rôle important dans le développement de la cellulite. Et le surpoids ainsi que la sédentarité augmentent encore le risque de formation de la peau d'orange. Le tabagisme est aussi un facteur qu'il ne faut pas sous-estimer. En fait, la cigarette participe de deux manières à la formation de la cellulite: primo, la nicotine détruit les structures de collagène; deuzio, elle rétrécit les vaisseaux sanguins ralentissant ainsi le métabolisme. A noter que les varices, autre forme d'affaiblissement du tissu conjonctif, perturbent aussi le flux sanguin et le métabolisme. Enfin, on ignore encore exactement le rôle de la pilule contraceptive dans la formation de la cellulite.

## Du café pour brûler les graisses

La graisse est responsable des protubérances disgracieuses. «Les produits anti-cellulite doivent favoriser l'élimination des graisses, inhiber leur formation ou renforcer le derme pour que les adipocytes ne puissent pas trop se rapprocher de la surface de la peau», explique **Dr Daniel Schmid**, biochimiste chez Mibelle AG Cosmetics, à Buchs (SG). «Actuellement, les recherches portent aussi sur des crèmes, délivrées sur ordonnance, à base de testostérone, l'hormone masculine. Les hormones sont des principes actifs de plus en plus appréciés.» Mais cette approche va naturellement bien au-delà de la cosmétique. La substance la plus efficace et la plus utilisée dans les produits habituels est la caféine. «Pour brûler les graisses, on ajoute aussi souvent de la forskoline et la synéphrine. Les flavonoïdes contenus

dans le soja favorisent la formation du collagène et renforcent donc le derme», poursuit Daniel Schmid.

**Caféine:** extraite du guarana, des feuilles de thé ou des grains de café. Elle draine l'eau des tissus et active les lipases, des enzymes capables de décomposer des triglycérides en glycérol et acides gras. Les acides gras ainsi obtenus peuvent être éliminés par le sang.

**Forskoline:** extraite du coléus (*Coleus Froskohlii*), plante aromatique indienne. La forskoline dilate les vaisseaux sanguins et améliore donc la vascularisation des tissus. Elle stimule également le métabolisme cellulaire. Elle fait partie des terpènes, composant de nombreuses huiles essentielles.

**Synephrine:** alcaloïde présent dans l'orange amère. Elle est chimiquement et pharmacologiquement proche de l'éphédrine. Administré oralement, l'extrait d'orange amère devrait activer le métabolisme et favoriser la perte de poids. Mais son efficacité en la matière est encore contestée. Aux Etats-Unis, on l'utilise de plus en plus pour remplacer l'éphédrine qui est désormais soumise à ordonnance.

**Isoflavones de soja:** font partie des phyto-œstrogènes. Ces hormones végétales et les œstrogènes humains peuvent se lier au noyau des cellules. Lorsque la concentration d'œstrogènes est trop élevée dans la cellule, les phyto-œstrogènes viennent occuper des liaisons à la place des œstrogènes sur le noyau cellulaire. Résultat: les œstrogènes sont moins nombreux à se lier aux noyaux cellulaires et à les stimuler excessivement.

Attention: les crèmes ne peuvent que partiellement raffermir et améliorer l'aspect de la peau. Car, comme l'expliquent les médecins spécialisés, aucune crème, pas même la plus chère, ne peut atteindre les tissus sous-cutanés profonds et y brûler efficacement les graisses. Une réalité qui n'empêche pas les entreprises de promettre des résultats de plus en plus mirobolants aux consommatrices. Une enquête réalisée en Allemagne en janvier 2007 constate: «Si vous voulez vraiment faire quelque chose contre la cellulite, faites du sport et nourrissez-vous sainement. De nombreux producteurs se basent sur des tests subjectifs réalisés sur un nombre insuffisant de participantes. De plus, bien des produits ne sont pas sans effet sur la santé humaine et l'environnement.» La seule méthode qui fonctionne vraiment est la thérapie qui considère la personne dans son ensemble. Une thérapie qui inclut donc des massages (avec des produits appropriés), du mouvement et des cures pour stimuler le métabolisme de l'intérieur.

Bien trop compliqué et fatiguant pour de nombreux consommateurs! Qui préfèrent investir beaucoup d'argent en liposuction ou en appareils d'aspiration. Voici quelques traitements anti-cellulite proposés en dermatologie médicale et cosmétique:

**Endermologie (LPG):** une méthode moderne et onéreuse. Un appareil d'aspiration soulève la peau

qui est alors massée par deux rouleaux (méthode inspirée du palper-rouler). Il s'agit en principe d'un massage puissant qui mobilise les couches profondes des tissus.

**Lipolyse par injection:** cette méthode consiste à injecter de la phosphatidylcholine sous la peau avec une aiguille très fine. Cette substance est présente dans toutes les cellules vivantes. En l'occurrence, pour favoriser la lipolyse, elle est extraite de la fève de soja. Cette méthode convient à toutes les zones à problème.

**Liposuction:** cible très précisément les zones à problèmes. Une séance permet par exemple d'aspirer 70 % des adipocytes de la cuisse. Ce qui peut correspondre à quatre litres de graisse. Les opérations s'effectuent sous narcose totale ou anesthésie locale. Chaque intervention provoque la formation de cicatrices dans la peau.

**LaEvita:** technique consistant à brûler les graisses par la chaleur. Un principe photoactif est introduit sous la peau. Après deux jours, il est activé plusieurs fois avec une lampe chauffante (4 séances).

**BeautyTec:** comme en acupuncture, certains points permettent de rééquilibrer les énergies et donc de stimuler les forces d'autoguérison de l'organisme (12 séances).

**Vacustyle:** pressions et aspirations drainent les jambes, les cuisses et le ventre. L'appareil stimule aussi toute la vascularisation des membres inférieurs.

**Phorèse hydroélectrique:** un mélange médicamenteux est introduit dans les tissus profonds via la barrière cutanée. Cette méthode stimule la microcirculation sanguine et la circulation lymphatique (10 séances, puis une fois par mois).

### Appliquer de la crème: une demi-mesure

Une chose est sûre: pour agir contre la cellulite, il est indispensable de perdre du poids, de suivre une cure de stimulation du métabolisme, de pratiquer un sport d'endurance et de pratiquer des massages toniques.

**Alimentation:** de nombreuses femmes remarquent que la graisse est particulièrement tenace dans les zones à problème. Les cures de détoxination ou de produits basiques, associées à une alimentation équilibrée, sont donc bien plus importantes et efficaces que les régimes express. Le corps utilise les cuisses, les fesses et le ventre pour stocker les acides dont il ne sait que faire. Les fruits, les légumes et les substances vitales basiques permettent de réguler l'équilibre acido-basique de l'organisme.

**Sport:** les sports comme le walking, la natation, le jogging ou le vélo font bien travailler les jambes. Les activités quotidiennes, à savoir monter les escaliers ou aller travailler à pied, constituent aussi un bon programme anti-cellulite! Seule une activité physique régulière permet à l'organisme à brûler les graisses au lieu de les entreposer. C'est donc le moyen idéal de se débarrasser de quelques kilos.

**Massage:** le massage stimule la vascularisation de la peau, éliminant les graisses, réduisant les adhérences cutanées et affinant l'aspect général de la peau. Le plus simple est de procéder avec une brosse, un gant en sisal ou un loofah. Mais on peut aussi y aller à mains nues, en ajoutant un peu d'huile de massage: masser, frotter et pétrir énergiquement la peau. Et la persévérance paie: en procédant quotidiennement, on obtient des résultats bien visibles.

### La quête de la perfection

Arborer des fesses, des cuisses et un ventre bien rebondis a longtemps représenté le summum de la féminité. Dans de nombreuses cultures, l'embonpoint passait pour un signe de prospérité. Il en va autrement de nos jours et sous nos latitudes. Chaque femme connaît le calvaire de l'essayage du bikini dans la cabine du magasin. Et le problème ne vient pas du maillot de bain. Non, ce qui irrite madame, c'est l'aspect de son ventre, de ses fesses et de ses cuisses. Certes la femme d'aujourd'hui est plus indépendante, plus émancipée et plus sûre d'elle-même que jamais. Mais elle a toujours du mal à assumer ses zones à problème. Alors elle accepte d'ouvrir son porte-monnaie pour tenter de réaliser son rêve de corps parfait.

Cette année encore, de nombreuses femmes soucieuses de leur apparence vont se ruer dans les magasins à l'approche de l'été. Des consommatrices alléchées cette promesse fallacieuse: «Appliquez et retrouvez une silhouette de rêve!» L'occasion pour vous de les rappeler à la réalité et de leur conseiller de pratiquer une activité sportive, d'entamer une cure de détoxination et de se masser régulièrement. En contrepartie, vous réaliserez certainement des ventes supplémentaires.

Sabine Humi / trad: cs

Source et informations complémentaires:

[www.oekotest.de](http://www.oekotest.de)

[www.netdokter.de](http://www.netdokter.de)

<http://fr.injection-lipolysis.net>

<http://www.gesundheitsseiten.com/wirkstoffe/forskolin.htm>