

La cellulite :

Troquez votre peau d'orange pour une peau de pêche.



On estime que près de 90 % des femmes ont de la cellulite, à des degrés divers, contre 2 % chez l'homme. C'est pourquoi on considère la cellulite comme typiquement féminine. Mais peut-on la faire disparaître ou à tout le moins, l'atténuer ?

Qu'est-ce que la cellulite ?

Le terme cellulite est typiquement français et n'a pas d'équivalent dans les autres langues. Ce qui ne signifie pas que seules les Françaises soient affligées de cet état. Étymologiquement et du point de vue médical, la cellulite est une inflammation du tissu conjonctif cellulaire d'origine infectieuse.

Le terme s'est popularisé vers les années vingt et on l'utilise depuis, dans le langage courant, pour désigner le phénomène de peau d'orange ou de capitons que la plupart des femmes connaissent. Et qui n'est, ni plus ni moins, qu'une accumulation de graisse sous-cutanée.

La cellulite se loge en fait dans l'hypoderme, une couche de tissu adipeux situé juste sous le derme et l'épiderme. C'est l'hypoderme qui donne au corps ses formes plus ou moins arrondies. L'hypoderme est composé de cellules graisseuses, les adipocytes, qui constituent une réserve fondamentale d'énergie pour l'organisme en stockant et en libérant les acides gras.

Ces cellules sont organisées en grappes de lobules, séparées les unes des autres par du tissu conjonctif, un peu à la façon des mailles d'un filet. Lorsque les adipocytes grossissent, ils traversent les mailles du tissu conjonctif et forment de petites protubérances. C'est ce qui donne à la cellulite son aspect de peau d'orange.

Une affection bien féminine

Certaines particularités expliquent le caractère typiquement féminin de la cellulite.

Chez la femme, les lobules graisseux sont non seulement plus gros, mais ils sont délimités par des cloisons parallèles situées perpendiculairement au derme. Si on pince la peau, ils apparaissent en forme de losange, un peu comme le capitonnage d'un matelas.

Chez l'homme, les lobules sont plus petits et ils sont placés de façon oblique par rapport au derme. Lorsqu'on pince la peau, les lobules glissent donc les uns sur les autres, sans faire de capitons.

Le taux de graisse est aussi plus important chez la femme. Alors qu'il représente environ 12 % de la masse corporelle chez un homme de poids normal, il atteint environ 22 % chez la femme. De plus, la distribution des adipocytes dans le corps varie selon le sexe.

Chez la femme, ils se situent surtout au niveau du ventre, des cuisses, des fesses et des hanches, tandis que chez l'homme, ils sont plutôt localisés dans l'abdomen. Tout cela ajouté à une peau plus mince chez la femme, nous voici devant la cellulite, un phénomène, somme toute, presque «normal».

Les degrés de cellulite

On reconnaît généralement trois degrés de cellulite.

Au premier degré, la peau présente un aspect lisse lorsque la personne est debout ou couchée, mais révèle un aspect de peau d'orange lorsqu'on pince la peau.

Au deuxième degré, la peau d'orange est visible lorsque la personne est debout mais n'est pas apparente en position couchée.

Enfin, au troisième degré, la peau d'orange est nettement perceptible, que la personne soit debout ou couchée.

Les causes de la cellulite

Les causes directes de la cellulite ne sont pas clairement établies, mais certains facteurs semblent influencer son apparition à des degrés divers, selon l'individu. L'hérédité, la fluctuation des hormones à l'adolescence, pendant la grossesse et à la ménopause, la prise de contraceptifs oraux, les problèmes circulatoires, la surcharge de poids, le régime alimentaire, le tabagisme, l'alcool et même le stress semblent tous incriminés.

À cause de ces facteurs multiples, la cellulite n'épargne pas les minces. Douce revanche de la nature : même les mannequins se plaignent de leurs capitons.

Les traitements

Si on se fie à la diversité des traitements proposés pour combattre la cellulite, la guerre serait gagnée depuis longtemps. Devant les crèmes, les enrobages, les massages, les médicaments en vente libre (diurétiques, laxatifs, mélanges d'herbes) et l'endermologie (un type de massage effectué à l'aide d'un appareil) qui promettent tous des miracles, on ne sait plus où donner de la tête.

La réponse est simple : même si les traitements vendus en pharmacie ont pour effet d'atténuer la cellulite, souvent très efficacement du point de vue esthétique (n'est-ce pas là l'essentiel ?), il n'existe aucun traitement pour la faire disparaître complètement.

Quant à la liposuccion, son action se situant sous l'hypoderme, elle a peu d'effet sur la cellulite elle-même.

Des solutions à notre portée

Le régime alimentaire et l'exercice physique sont, de l'avis de plusieurs médecins et diététistes, les meilleures armes contre la cellulite en appui d'un traitement local.

D'une part, une alimentation trop riche en sucres raffinés et en graisse apportent souvent un apport calorique important, ce qui entraîne un déséquilibre dans le stockage des adipocytes.

D'autre part, le manque d'activité physique a un effet direct sur la qualité et la quantité des muscles et sur la circulation. Les deux combinés ensemble peuvent avoir un effet désastreux sur la cellulite.

Les bonnes habitudes alimentaires et l'activité physique régulière sont à la portée de toutes les femmes et de toutes les bourses. Les produits vendus en pharmacie seront alors des alliés d'autant plus efficaces.



Quelques conseils simples :

- évitez de porter des vêtements ou des chaussures trop serrés ou des talons trop hauts, qui coupent la circulation.
- limitez votre consommation de tabac, de café et d'alcool.
- ne restez pas debout ou assise trop longtemps
- respectez vos heures de sommeil.
- faites attention aux bains trop chauds et à l'utilisation du gant de crin, qui peut être un peu agressif pour les vaisseaux superficiels de la peau.