Que faire contre la cellulite ?

Zitouni IMOUNACHEN - 2016-07-25 16:05:37 - Vu sur pharmacie.ma

La cellulite n'est pas une maladie, c'est un problème esthétique qui touche près de 90 % des femmes, minces ou en surpoids. On distingue généralement trois types de cellulites : la cellulite «adipeuse», la cellulite "aqueuse" provoquée par un excès de rétention d'eau et lorsque la cellulite est installée depuis longtemps, elle est dite «fibreuse».

Une fois installée, la cellulite est difficile à déloger. Néanmoins, il est possible d'améliorer sa silhouette. Une activité physique régulière et une alimentation équilibrée sont les premières pistes à envisager. Le vélo, la gymnastique et la marche aquatiques sont très efficaces. «En complément, les crèmes anticellulite, appliquées tout au long de l'année et au moyen d'un massage méticuleux, offrent également de bons résultats», selon le Dr Toledano médecin vasculaire phlébologue. Ces crèmes peuvent cibler la circulation (marron d'Inde, hamamélis ou encore vigne rouge) ou les cellules graisseuses (caféine, carnitine, forskoline).

Les massages modelants (palperrouler) permettent par ailleurs de réduire les capitons après plusieurs séances. Ils sont réalisés manuellement ou mécaniquement par un professionnel (kinésithérapeute, médecin esthétique ou esthéticienne). Ils sont indiqués pour tous les types de cellulite.

Pour la cellulite adipeuse uniquement, certains dermatologues proposent de détruire la graisse par le froid. Assez onéreux, ce procédé, appelé cryolipolyse, est destiné aux graisses très localisées et permet de détruire 20 % des adipocytes. «Néanmoins, les effets à long terme de cette technique récente sont encore méconnus», tempère le Dr Toledano. Enfin, toujours en cas de cellulite adipeuse, la liposuccion peut être envisagée. Mais cet acte chirurgical n'est pas anodin et reste coûteux.

Notons que ces méthodes présentent un point commun: leur effet n'est que transitoire. La peau d'orange peut être diminuée, mais la cellulite revient si les traitements sont arrêtés. Le meilleur moyen de limiter son développement reste d'adopter une bonne hygiène de vie au quotidien.