

Par Florence Heimburger

Six conseils pour gommer sa CELLULITE

Toutes les femmes, ou presque, ont, hélas, de la cellulite ! Mais ce n'est pas une fatalité. En adoptant quelques gestes simples et de bons réflexes, on peut atténuer l'effet peau d'orange. Ne baissez pas les bras !

1 Perdez un peu de poids

Si la cellulite a des causes hormonales (ce qui explique que les hommes n'en aient pas et que 80 % des femmes en soient pourvues), elle s'accroît avec la prise de poids. Plus on stocke de graisse, plus les capitons s'épaississent, plus ils empêchent la circulation du sang et plus ils retiennent l'eau, d'où cet effet peau d'orange. En perdant du poids, les adipocytes (cellules graisseuses) vont diminuer de volume et ainsi améliorer la circulation.

2 Évitez certains aliments

Le sel favorise la rétention d'eau. Évitez d'en abuser ! Méfiez-vous notamment des plats tout préparés. Privilégiez les féculents *al dente*, pour qu'ils restent riches en fibres et gardent leurs propriétés de sucres lents. Côté protéines, préférez le poisson et les viandes maigres aux viandes rouges. Enfin, mieux vaut éviter l'alcool qui congestionne les tissus.

3 Buvez pour éliminer !

L'eau a un pouvoir drainant sur les tissus. Ne lésinez pas sur la quantité : deux litres par jour est une bonne moyenne. Attention à ne pas choisir une eau trop riche en sodium (en sel). Les eaux gazeuses sont, à ce titre, toujours un peu plus salées que les eaux plates.

4 Tartinez-vous de crème et aspergez-vous d'eau froide !

Après le bain ou la douche, aspergez vos jambes d'eau fraîche. Partez des pieds et remontez jusqu'aux cuisses, et, pour les plus courageuses, terminez par le ventre. Faites cela deux fois par semaine, puis appliquez une crème anticellulite. Certains gels, notamment à la caféine, associés à des massages dans le



HEMIS

sens de la circulation sanguine ont fait leurs preuves. Mais, ne nous leurrons pas : cette efficacité reste modeste et transitoire.

5 Bougez !

Toujours dans l'optique de décongestionner les tissus, pratiquez une activité sportive régulièrement. Inutile de suer pendant trois heures une fois par mois sur son vélo. Mieux vaut faire de l'exercice vingt à trente minutes trois fois par semaine. Quant à l'activité, choisissez celle que vous aimez, vous aurez plus de facilité à vous y mettre.

6 Des solutions médicales

La médecine peut aussi venir à votre secours. Le drainage lymphatique peut être efficace quand la cellulite n'est pas trop importante. L'électrolipolyse, traitement par courant électrique (environ 45 à 60 euros la séance) donne aussi des résultats.

Les coups de pouce

- Puro Minceur cellulite persistante, de Mary Cohr, le tube de 200 ml, 45 €. Liste des points de vente sur le site www.marycohr.com
- Crème thermominceur « Léger-T », d'Ozon, le tube de 200 ml, 35,90 €. En vente en pharmacie.
- Le caleçon Lympho Tonic développé et breveté par le Dr Dominique Sellier, phlébologue. À utiliser 3 fois par semaine lors de marches de 45 minutes pour un véritable drainage lymphatique. Coloris : gris chiné, rose chiné, blanc/gris. Prix : 89,75 € + port. Points de vente : www.lymphologics.com

Écoute contre l'herpès

vie sociale, familiale et affective des personnes atteintes. Cette année, elle met l'accent sur l'herpès du visage et ses différentes formes (herpès labial, oculaire...) qui touche sept millions de Français, se transmet facilement et constitue un réel handicap pour les patients.



■ Pour plus d'informations : www.herpes.asso.fr