

MA BEAUTÉ

**NOTRE
EXPERTE**
KARINE GAUTHIER,
responsable
de la formation LPG

Cellulite

Help, je n'arrive pas à m'en débarrasser !

Les sportives aussi affichent de la cellulite sur leurs cuisses musclées. Si, si, c'est possible. Normal quand on sait qu'elle concerne 95 % des femmes. Ce qu'il faut savoir pour lutter contre cet aspect capitonné que l'on déteste !

par Sophie Pattier

Pendant la grossesse, la cellulite sert à stocker les graisses. Elle se localise essentiellement sur la partie inférieure du corps : l'intérieur des genoux, les cuisses et les fesses. Liée à la rétention d'eau ou suite à une prise de poids, parfois durablement installée depuis des années, la cellulite s'explique par des facteurs génétiques et hormonaux mais pas seulement ! Peu de femmes le savent mais elle est peut aussi être associée à un excès de sport, mal ciblé. En effet, les cellules graisseuses sont

entourées par de petites cloisons dont les fibres sont semblables au collagène de la peau. Sous la pression des adipocytes qui grossissent, les cloisons se rétrécissent, tirant le muscle vers l'intérieur. Gondolée, la surface prend l'aspect d'une peau d'orange. Lorsque l'on prend trop de masse musculaire, les muscles poussent également les cloisons, entraînant l'apparition ou l'aggravation des capitons. Pas de panique, il est tout à fait possible de retrouver une peau plus lisse en rectifiant le tir sur les mauvaises habitudes ou la pratique d'un sport inadapté. ♦

On adopte les bons sports

Malgré les efforts sportifs, la peau d'orange reste incrustée sur les fesses, les hanches, les cuisses, les genoux ou les chevilles. Dans ce cas, l'objectif est de ne plus trop solliciter les membres inférieurs et de tout simplement changer de sport.

On évite : tout ce qui provoque un développement musculaire trop important ainsi que les activités créant des chocs de manière brutale et répétée sur la voûte plantaire comme le running, le tennis ou le CrossFit.

On privilégie : les sports qui, au contraire, vont allonger le muscle, l'étirer, l'assouplir et le gagner efficacement tout en douceur et sans violence pour le système lymphatique et la circulation sanguine des jambes. C'est le cas du Pilates, de la natation, de la marche rapide, de tous les sports de combat et du cyclisme.

Petite astuce : si l'on fréquente une salle de sport, il est conseillé de supprimer le cardio-training fractionné et de le remplacer par des exercices comportant des séries longues.

On applique un cosmétique ciblé

Il permet de drainer, de désengorger et d'assouplir la peau. L'idéal est un sérum ou une lotion très concentrée en principes actifs reconnus tels que la vigne rouge, le marron d'Inde, les extraits d'algues ou la caféine. Un soin anticellulite peut aider à améliorer la texture de la peau, mais il doit s'appliquer tous les jours d'un bout à l'autre de l'année. Deux minutes sont suffisantes, mais il faut les prendre, quitte à se chronométrer.

On prépare : intensifiant l'action du massage, le gommage stimule la circulation sanguine et améliore la pénétration des actifs. Une fois par semaine, plutôt le matin car dynamisant, c'est la première étape avant le massage.

On masse : on fait chauffer le soin dans les mains puis, avec les paumes, on effectue des massages

lents et doux du bas vers le haut jusqu'à pénétration du produit, qui ne doit plus coller.

- Si la cellulite est associée à la rétention d'eau, les pressions seront glissées et profondes à deux mains vers le haut.
- Si la cellulite est constituée de graisse, ce seront plutôt des pétrissages, toujours en remontant au niveau des cuisses et du mollet.
- Si la cellulite est fibreuse, l'idéal est un palper-rouler en prenant à deux mains un pli de peau pour le faire rouler sous les doigts. Ce minidrainage lymphatique offre une action mécanique stimulant la fabrication des fibres de collagène et d'élastine donc l'augmentation de la tonicité cutanée. Repulpée, la peau paraît alors plus lisse. ✨

DANS MA TROUSSE PEAU LISSE



Concentré anticapiton

Sa texture d'eau gélifiée contient de l'Oligomer et un cocktail d'algues drainantes et déstockantes pour venir à bout des petites rondeurs ultra localisées.

Lotion PS, 68 € (150 ml), Phytomer.

Version textile

Idéal pour les sportives, ce legging s'inspire de la cryolipolyse grâce à un tissu en fibre de jade refroidissant ainsi que des microcapsules aux actifs phyto-marins.

Legging anticellulite Beauty Therm, 69 €, Skin'Up.

Gommage facile

Sans rinçage, une lingette munie d'une face avec des alvéoles exfoliantes en tissu, qui prépare la peau à recevoir un soin minceur.

Gommage Express Corps, 4,50 € (10 lingettes), Linéance.

5 tips POUR PEAUFINER

ON SE CRÈME : chez une sportive, l'hydratation est tout aussi importante car la peau, comme le muscle, a besoin d'être entretenue. On n'oublie pas de la nourrir avec une crème hydratante. Le soin anticellulite seul ne suffit pas. Petite astuce : l'application sur une peau humide après la douche ou le bain sera plus facile et bénéfique.

ON PLONGE : la rétention d'eau est l'une des conséquences de la cellulite. Les jambes « en poteaux » deviennent lourdes, voire douloureuses au toucher,

des chevilles aux cuisses. Certains sports comme la natation sont très bénéfiques à pratiquer en complément car l'eau permet de masser et de drainer tout en douceur.

ON ÉQUILIBRE : côté alimentation, on évite tous les aliments dits « éponges » qui captent l'eau : les sucres rapides, le sel, les graisses saturées, le lait et la viande rouge, qui contiennent des protéines.

ON S'HYDRATE : tout au long de la journée et pas seulement

après l'effort, il est important de boire un litre et demi de liquide par jour : eau plate, tisane, thé...

ON SE SUPPLÉMENTE : trois fois par an, on entame une cure mensuelle de compléments alimentaires (gélule, poudre ou liquide) à la fois détoxifiante et drainante afin de relancer tous les systèmes de l'organisme. Nos propositions qui aident à boire davantage dans la journée : Fit Water, chez Dietox, et Water Detox Drainant, chez Biocyte.