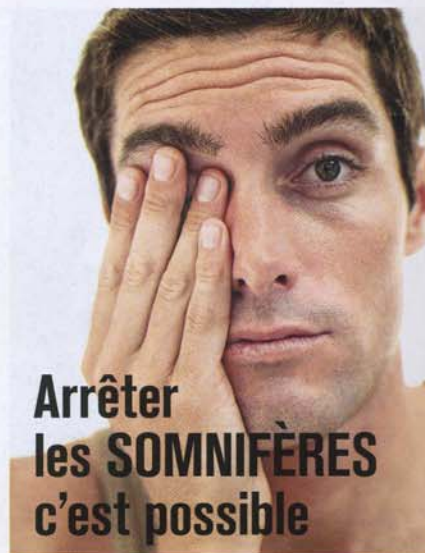


NOUVEAU HORS-SÉRIE

Chirurgie
esthétique
Crèmes
Laser
Régimes...

**Mince
à tout prix
Évitez les erreurs**



Arrêter
les **SOMNIFÈRES**
c'est possible



fruits
et légumes
par jour
OUBLIEZ

Partager une **LOCATION**
sans se disputer

L'audace est
dans les
NEURONES



A faire avant de
partir en **VOYAGE**

www.caminteresse.fr

GRUPE PRISMA PRESSE

T 01338 - 1 H - F: 4,90 € - RD



... la cellulite œdémateuse

Le drainage lymphatique manuel est la méthode de référence. A condition qu'il soit pratiqué par un professionnel expérimenté, il agit sur la rétention d'eau et l'œdème d'origine veineuse ou lymphatique. Mais cette technique passive (pour le patient) n'a qu'une action provisoire.

L'aquadrainage lymphatique s'effectue en piscine, le corps placé face à des buses qui produisent un fort courant. Il associe le pédalage sur une bicyclette aquatique à des exercices fondés sur les études Bed-Rest menées en médecine spatiale. Ces exercices visent à tonifier les muscles posturaux du bassin (psoas et pyramidal), des cuisses (pectiné et adducteurs) et des mollets (soléaires). Des muscles toniques plutôt que gros constituent en effet le meilleur soutien des veines profondes. Ainsi, 8 minutes de gymnastique vasculaire active chaque jour suffisent à maintenir un bon retour veineux. Effectués dans l'eau, ces exercices constituent un excellent traitement de la cellulite œdémateuse et agissent aussi sur la fibrose et même sur le tissu adipeux si l'eau est assez froide pour provoquer une dissipation d'énergie. Pédaler dans une eau à 28, voire à 26°C, fait brûler trois fois plus d'énergie que sur un vélo d'appartement ou dans une eau à 32°C.



L'aquadrainage est la seule technique nécessitant des efforts physiques, ce qui explique qu'elle soit la plus efficace.



L. LOGAN/GETTY

Il y a plus de rétention d'eau et de fibrose en bas du corps. Les femmes prédisposées à avoir de la graisse sur les jambes y cumulent tous les problèmes. La brioche masculine, elle, est faite d'adipocytes.

... la cellulite mixte

Toutes les techniques évoquées ci-contre peuvent être utilisées successivement pour attaquer les problèmes un à un, en commençant par le plus ardu, la fibrose. En effet, la cellulite fibreuse est gênante pour utiliser les ultrasons ou la lipoaspiration. Le plus efficace est donc de commencer par le laser ou l'endermologie qui s'attaque aux trois types de problèmes. Mais pour un résultat vraiment probant et durable, un changement d'alimentation et une activité physique régulière sont indispensables, quelle que soit la technique amincissante utilisée. La cellulite est le résultat d'un dysfonctionnement chronique que l'on ne peut qu'équilibrer, et non traiter, en agissant aussi sur les autres composantes : abus de sucre, manque de tonus musculaire, stress, déséquilibre hormonal, etc. Une étude menée au Texas sur des patients ayant subi une lipoaspiration qui leur avait fait perdre de 2 à 3 kg a montré que 6 à 24 mois plus tard, près de la moitié d'entre eux étaient plus gros qu'avant l'intervention. Certains avaient pris 7 kg et la plupart de ceux ayant maintenu leur poids s'étaient mis non seulement au régime mais au sport. Une activité doublement nécessaire, car si les techniques présentées ici peuvent amincir, aucune ne donne la silhouette sculpturale d'une gymnaste. Des grands et des petits fessiers sous-développés condamnent à avoir les hanches en forme de violon et les fesses carrées !

Les injections ne sont pas encore au point

La promesse : faire éclater les adipocytes en y injectant une substance *ad hoc*. La plus anciennement utilisée est un sérum hypo-osmolaire, c'est-à-dire ayant une osmolarité inférieure à celle du contenu des adipocytes, ce qui les fait éclater. En théorie. Car rien ne prouve que l'on injecte bien dans les adipocytes, ni surtout que ces cellules, si élastiques que leur volume peut augmenter de 30 fois, éclatent réellement. Dernier inconvé-

nient : une injection coûte quelques centaines d'euros alors que la dose de sérum vaut 20 centimes. **Autre produit injecté,** le Lipostabyl ou phosphatidylcholine a un effet détergent qui fait éclater les membranes cellulaires, celles des adipocytes, certes, mais aussi celles d'autres cellules. La FDA a lancé une alerte à ce sujet. La vente de Lipostabyl n'est pas autorisée en France. Certains praticiens n'hésitent pourtant pas à l'injecter, quitte à

le diluer pour minimiser les risques et l'efficacité par la même occasion. Ce produit Sanofi est utilisé en Allemagne et en Italie pour traiter l'embolie de cholestérol provoquée par un *crush syndrome* (syndrome d'écrasement), mais pas la cellulite. La lipolyse par mésothérapie est une autre forme d'injection, cette fois d'un cocktail de substances (théophylline, rutine, silicium, etc.) dont l'efficacité n'est pas encore démontrée.