

# la fiche conseil

## La cellulite



**Enrobées ou pas, 90% des femmes ont de la cellulite. Les solutions pour la déloger.**

### Comment le corps réagit

La cellulite s'installe volontiers sur les cuisses, les fesses, le ventre et les bras de la plupart des femmes à l'adolescence, lors de la grossesse ou en préménopause... Si de nombreux facteurs la favorisent, les adipocytes en sont les principaux responsables: ces cellules graisseuses ont la particularité de manger graisses et sucres. Lorsqu'elles arrivent à saturation, elles se multiplient, se déforment... et donnent à la peau un aspect matelassé à l'allure de peau d'orange.

Un déséquilibre entre le stockage et le déstockage (la lipolyse) des graisses s'installe, la microcirculation est ralentie. Le système lymphatique, chargé de drainer les tissus pour éliminer les déchets, ne parvient plus à les évacuer suffisamment. Résultat, l'eau stagne dans les adipocytes et le processus s'auto-entretient.

### Différents types de cellulite

**La cellulite adipeuse:** la faute à un léger surpoids, cette peau d'orange, molle et non douloureuse, apparaît au moment où l'on pince la peau.

**La cellulite aqueuse:** principalement en cause, des problèmes circulatoires et de la rétention d'eau. Les adipocytes s'engorgent, trahis par l'apparition de capitons. Les jambes sont lourdes, chevilles et pieds ont tendance à gonfler.

**La cellulite fibreuse:** dure et douloureuse au toucher, elle est difficile à déloger. Dès l'âge de 35-40 ans, des fibres de collagène peuvent en effet se développer autour de cellules graisseuses anciennes et les emprisonner.

**La cellulite mixte :** Il arrive parfois que plusieurs types de cellulites s'associent, telles que cellulites fibreuse et aqueuse.

### Ce que vous pouvez faire vous-même

- Mettez sur les clés du succès: alimentation équilibrée, activité sportive et traitement anticellulite adapté à vos besoins.
- Il faut stimuler le tissu adipeux et relancer le déstockage pour éliminer les capitons. Demandez à votre équipe en pharmacie de vous conseiller un produit adapté à votre type de cellulite afin de cibler le traitement.
- Pour activer la microcirculation, stimuler et raffermir les tissus, le massage palper-rouler est efficace. Ventouse et roll-on vendus en pharmacie permettent d'optimiser l'action des produits.
- Différentes méthodes manuelles, techniques voire médicales sont également proposées en instituts, centres de thalassothérapie et cabinets de médecine esthétique...

### Le conseil plus

La caféine, comme d'autres molécules, agit sur le déstockage des cellules graisseuses. Appliquée en crème ou en gel sur la peau, elle dégrade les lipides stockés dans les cellules graisseuses, empêche les graisses de se former à nouveau et bloque le transport des sucres dans ces cellules. Résultat, le volume graisseux diminue et la surface de la peau est lissée. Huile essentielle de palmarosa, thé vert, ginkgo biloba, agrumes, vigne rouge, marronnier d'Inde... Pour drainer, affiner et déstocker les graisses, les plantes ne sont pas en reste. Demandez conseil à votre pharmacien.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien et si vous suivez un traitement, n'hésitez pas à lui demander conseil.

Consultez [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

