

# La vérité sur les solutions anticellulite

La cellulite nous colle aux fesses, et il n'y a pas de solution miracle pour la faire disparaître: il faut investir de l'argent et, surtout, du temps. Pour celles qui souhaitent porter minijupe et maillot de bain sans complexes, voici la marche à suivre.





Étant donné que je ne crois pas tellement aux vertus des crèmes anticellulite, je fais attention à mon alimentation: je bois beaucoup d'eau et j'ai réduit ma consommation de sel.

### En institut

La plupart des instituts et des spas offrent des enveloppements aux algues, riches en iode, qui stimulent l'irrigation sanguine. «En début de traitement, on ramollit les cellules grasses, explique Josée Chartrand, esthéticienne à EQlib. Pour ce faire, on exécute des enveloppements contenant des algues qui font transpirer et éliminent ainsi les toxines. Ensuite, on répare la peau avec une boue autochauffante qui raffermi.» Une fois les soins intensifs terminés, on recommande une séance d'entretien à intervalles de deux à quatre mois.

EQlib: 514 937-8467

### En clinique

#### ► L'ENDERMLOGIE

Un appareil, qui reproduit la méthode du «palper-rouler», saisit un pli de peau et lui applique un mouvement de vague. La Food and Drug Administration (FDA), aux États-Unis, affirme que l'endermologie peut «réduire temporairement l'apparence de la cellulite». On recommande une cure d'au moins 20 traitements, deux fois par semaine, et une séance d'entretien à intervalles de quatre à six semaines. Chaque traitement, d'une durée de 35 à 45 minutes, coûte entre 70 et 100 \$.

#### ► LE VELASMOOTH

Cette nouvelle méthode non chirurgicale, approuvée par la FDA, allie la technique du «palper-rouler» avec la succion, la radiofréquence bipolaire et l'infrarouge. La technologie existe en deux versions: spa et médicale. La D<sup>re</sup> Suzanne Gagnon, dermatologue, utilise la version médicale, dont les infrarouges sont plus puissants: «Cette technologie a fait ses preuves depuis trois ans et est efficace pour les clientes de poids "normal" qui ont une saine hygiène de vie.» D'une part, l'aspiration assouplit la peau, améliore la circulation et stimule le drainage lymphatique. D'autre part, l'action conjuguée des infrarouges et de la radiofréquence bipolaire réchauffe les tissus, ce qui facilite l'élimination naturelle de débris de cellules adipeuses. Seize traitements intensifs, suivis d'une séance d'entretien tous les mois ou aux deux mois, sont recommandés. Chaque traitement, d'une durée de 50 minutes, coûte environ 150 \$.

Clinique de dermatologie Face au Temps: 450 668-4812 ou 450 668-3388, [www.faceautemps.ca](http://www.faceautemps.ca)

## MYTHES ET RÉALITÉS SUR LA CELLULITE



VRAI

**Plus on attend avant de traiter la cellulite, plus elle est difficile à faire partir.**

La cellulite naissante est plus facile à traiter que la cellulite indurée, accumulée au fil des années.



FAUX

**Les personnes minces n'ont pas de cellulite.**

Même les tops-modèles peuvent souffrir de cellulite! Une personne peut être menue et avoir une culotte de cheval qui ne cède pas aux régimes. Toutefois, plus la quantité de graisse sous la peau est importante, plus la cellulite est profonde et apparente.



FAUX

**La liposuction peut éliminer la cellulite.**

La liposuction n'est pas un traitement contre la cellulite, mais une intervention chirurgicale qui affine la silhouette. Dans certains cas, elle peut même aggraver la cellulite, puisqu'elle rend la peau plus flasque, donc plus irrégulière.

La cellulite est la hantise de 85 % des femmes, qui en sont affligées dès l'adolescence. Elle se localise principalement sur les cuisses, les fesses et le ventre. La grande responsable de sa formation est l'adipocyte, une cellule qui compose le tissu graisseux. Lorsqu'un déséquilibre alimentaire se produit, les adipocytes se gonflent et sont poussés vers la surface cutanée, formant ainsi les fameux capitons qui caractérisent la cellulite. Les adipocytes compriment aussi les vaisseaux sanguins et lymphatiques, ce qui entraîne un mauvais drainage de l'eau et des toxines ainsi qu'une congestion des fibres conjonctives, qui perdent de l'élasticité. Les fluctuations hormonales (puberté, grossesse, ménopause) ainsi que l'hérédité sont également mises en cause.

## POUR FAIRE CAPITULER LES CAPITONS!

### Dans l'assiette

Avant d'acheter une crème ou de suivre un traitement, une perte de poids s'impose si on a une surcharge pondérale. Le *Guide alimentaire canadien* fournit les meilleurs conseils pour y arriver.

- 1▶ On boit beaucoup d'eau — au moins 1,5 L par jour — afin d'éliminer les toxines.
- 2▶ On consomme beaucoup de fruits, de légumes et de produits céréaliers à grains entiers afin d'augmenter l'apport en fibres.
- 3▶ On évite le sel, car il absorbe l'eau et fait gonfler les tissus, ce qui favorise l'apparition de la cellulite.

### En pot

La plupart des sérums, des crèmes et des patches contre la cellulite contiennent des extraits de caféine, de plantes et d'algues qui ont un pouvoir raffermissant et drainant. Il faut toutefois compter de un à deux mois d'utilisation quotidienne pour obtenir des résultats. Et avant d'appliquer ces produits, il faut s'exfolier afin de retirer les cellules mortes qui empêchent les ingrédients actifs de pénétrer la peau.

**Melvita**

COSMETIQUE  
**BIO**  
CHARTRE COSMÉBIO®

il faut  
toujours  
revenir  
au  
naturel  
pour  
s'assurer  
de la vérité

LES SOINS  
ESSENTIELS

visage

Sans PEG  
ni silicone

Sans adjonction  
de parabens  
et de phénoxyéthanol

Sans parfum de synthèse  
ni colorant

Non testés sur animaux

CHARTRE  
MELVITA  
CHARTRE

Distribué par Biochala inc.  
www.melvita.ca

Disponible dans les magasins de produits naturels,  
boutiques cadeaux et certains comptoirs cosmétiques.

**Melvita**  
la nature au cœur

### L'avis de spécialistes

Différents spécialistes nous donnent leur avis sur les traitements anticellulite offerts actuellement.

DR ANDRÉ CAMIRAND, CHIRURGIEN  
PLASTICIEN CERTIFIÉ

► «**Tout chirurgien plasticien honnête vous dira qu'il n'existe pas d'intervention miraculeuse pour faire disparaître la cellulite. L'endermologie peut diminuer la cellulite de façon temporaire. Si on cesse les traitements, qui sont très chers, elle revient. Les pommades sont efficaces pour réhydrater la peau et lui donner de l'élasticité, mais elles ne peuvent pas atténuer la cellulite.**»

JOSÉE CHARTRAND, ESTHÉTICIENNE À EQLIB

► «**Je crois que, pour venir à bout de la cellulite, il y a trois aspects à ne pas négliger: une alimentation saine, de l'exercice physique et des traitements adéquats en institut, tels que les enveloppements aux algues, les pommades et les massages. C'est pourquoi nous avons ouvert le centre EQLib, qui regroupe, sous un même toit, une salle d'exercices avec un entraîneur, une nutritionniste et des esthéticiennes qui travaillent ensemble. Il faut se rappeler que, dès qu'on cesse l'entretien et qu'on néglige son hygiène de vie, la cellulite réapparaît.**»

DRE SUZANNE GAGNON, DERMATOLOGUE

► «**Il n'existe pas de solution miraculeuse pour combattre la cellulite: il faut boire beaucoup d'eau, bien manger, ne pas avoir de surplus de poids et éviter le stress et la cigarette. Les traitements en institut et en clinique peuvent aider à réduire la cellulite tenace. Quant aux pommades, elles sont un bon complément pendant et après les traitements. Elles peuvent aussi aider les femmes qui ont un poids santé, mais qui sont affligées d'une cellulite légère.**»



# 4.3.2.1 MINCEUR & DETOX



Disponibles en pharmacies  
et magasins de produits naturels.

 **Arkopharma**  
www.arkopharma.ca