visage

PUBLICATION:
Elle (Quebec)

DATE:
June, 2010

PAGE:
153-160

BEAUTÉ

UNE OBSESSION À LA MODE
Avant 1920, les femmes n'étaient pas complexées par ces petites bosses qui leur collent aux fesses. À l'époque, ces irrégularités n'avaient même pas de nom. Le terme «cellulite» signifiait alors une «inflammation aiguë des cellules». Aujourd'hui, dans le jargon médical, il conserve encore ce sens, mais il désigne généralement les vilains capitons qui nous causent des soucis durant la saison des maillots.

Les magazines ont commencé à aborder le sujet vers la fin des années 1930. Il était alors surtout question de cellulite de... lanugo. En effet, les belles de l'entre-deux-guerres se préoccupaient beaucoup de la finesse de cette partie de leur corps. La grande responsable de cette nouvelle obsession? La mode. Selon l'historienne Rossella Ghigi, c'est à cause des coiffures révélant l'arrière du cou qu'on a soudain voulu affiner celui-ci. Et ce ne fut qu'un commencement: Depuis la libéralisation des mœurs (et l'apparition des minijupes, des bustiers et des bikinis), les régions à corriger se sont multipliées: les seins, le ventre, et on en passe...

▶ TACTIQUES ANTICELLULITE
Grâce à de saines habitudes de vie et à quelques astuces cosmétiques, il est possible d'avoir des cuisses plus lisses. En outre, la science a fait de grands progrès depuis les enveloppements à la paraffine radioactive et les vibrateurs électriques conçus à débarrasser les femmes de leur cellulite dans les années 1930. En 2010, certaines interventions permettent même de gommer partiellement les capitons. À chacune sa stratégie!

1 Le menu croque-minceur
Catherine Lefebvre, nutritionniste pour ATP Nutrition, confirme qu'en modifiant nos habitudes alimentaires on peut changer l'apparence de nos jambes. Sa recette.

ON BOUDE LA SAUCÈRE
Qui dit moins de sel, dit cuisses plus lisses. C'est que le sel entraîne une rétention d'eau, ce qui fait enfler les capitons.

ON BOIT À NOTRE SANTÉ
Absorber deux litres d'eau par jour, soit l'équivalent de huit verres, optimise les fonctions métaboliques, ce qui favorise l'élimination des toxines, mais aussi des graisses.

ON RÉVISE NOS PORTIONS
On remplit la moitié de notre assiette de légumes. Dans un des deux quarts restants, on dépose un produit céréalier ou un féculent (pâtes et pains à grains entiers, pommes de terre) et, dans l'autre quart, de la viande ou un substitut (tofu, poisson, légumineuses).

ON ÉVITE LES SUCRES RAFFINÉS ET LES GRAS SATURÉS
On satisfait notre envie de sucre en mordant dans des fruits et on cuisine avec de l'huile d'olive plutôt qu'avec du beurre.

BEAUTÉ

À NOUS DEUX, CELLULITE!

Les capitons ne font pas de discrimination. Qu'elles soient grandes, petites, rondes ou minces, presque toutes les femmes ont de la cellulite. Et puisqu'on ne peut ni éviter le problème ni y remédier complètement, autant connaître les astuces pour le minimiser. Oh, lissal! TEXTE: DANIÈLE VILLENEUVE

Selon la définition clinique, la cellulite est une accumulation de cellules adipeuses dans les tissus sous-cutanés superficiels. Fassati Bernadia, directrice des relations médicales et de la formation aux Laboratoires Vichy, estime que de 90 % à 95 % des Québécoises, sans taille considérable, ont des capitons. Les coupables? L'hérédité sous-tend-elle et les hormones qui, dès la puberté, incitent le corps à accumuler du gras en vue d'une éventuelle grossesse. C'est pourquoi les parties les plus touchées sont celles qui concernent la région de l'utérus, soit les cuisses, les fesses, les hanches et le ventre, parfois, le haut des bras et aussi affecté.

Le seul moment où les hormones jouent un moins bienfait, c'est après l'accouchement, durant la période de l'allaitement. Les prolactines, qui provoquent la lactation, déclenchent alors une fonte rapide des cellules graisseuses. Mais en dehors de cette rare exception, sauf les pilules sont bons pour encourager l'organisme à faire des réserves. En effet, le stress, la sédentarité et la mauvaise alimentation favorisent tous l'apparition de la cellulite du cheval.

Contre, l'exercice et un régime alimentaire équilibré peuvent aider à atténuer le phénomène. Toutefois, ils ne permettent pas de faire disparaître des jambes aussi bosselées que celles d'une prédécesseuse. Car une fois que le gras est stocké, il est là pour rester. Sous l'effet des fluctuations hormonales, les cellules adipeuses, aussi appelées adipocytes, peuvent même grossir jusqu'à atteindre 40 fois leur volume initial. De plus, en poussant de l'expansion, elles se mettent elles-mêmes à produire des oestrogènes, engendrant ainsi la formation de nouveaux capitons. C'est le début d'une ronde vicieuse. Heureusement, il n'est jamais trop tard pour agir. ▷

2 Ça les jambes!

BEAUTÉ

4 La machine contre les capitons
Les technologies se raffinent et les traitements dans les instituts se multiplient. Présentation des dernières méthodes pour mater la cellulite.

✓ VELASHAPE
C'est quoi? Un traitement qui permet de lisser les cuisses en combinant des ondes de fréquence radio, des rayons infrarouges, des succions et des massages mécaniques.
Pour qui? Les femmes frileuses et pressées.
Durée du traitement De 6 à 10 séances hebdomadaires de 20 minutes chacune sont recommandées.
Le plus Le traitement a la cote à Hollywood. Si c'est bon pour les stars...
Les bémols La peau est soumise à des températures pouvant atteindre jusqu'à 40 °C. Si certaines personnes tolèrent bien la chaleur, d'autres ne peuvent la supporter. Enfin, l'opération doit être répétée une ou deux fois par mois si on souhaite maintenir les résultats. Sinon, adieu cuisses lisses!
C'est combien? Env. 300 $ pour une séance qui traite les cuisses, les fesses et le ventre. Plusieurs clics que proposent des forfaits.
On clique www.velashape.com.

✓ ENDERMOLOGIE
C'est quoi? Un appareil de massage qui efface des renflements de graisse en drainant et en délogeant les adipocytes.
Pour qui? Les filles pressées qui commencent leur cure minceur trois mois avant les vacances.
Durée du traitement On attaque avec une série de 15 séances de 40 minutes chacune, à raison de deux fois par semaine. Par la suite, on entretient les résultats en suivant un traitement mensuel.
Le plus L'intervention est sans douleur pour la plupart des femmes.
Les bémols Il arrive que l'aspect de la cellulite empire après les premières séances (rendez-vous qui s'annulent en réalité). De plus, le programme s'étale tout dans un horaire chargé.
C'est combien? Env. 100 $ la séance.
On clique www.endermologie.com.

✓ ULTRASHAPE
C'est quoi? Un dispositif qui détruit les adipocytes grâce aux ultrasons.
Pour qui? Celles qui désirent faire disparaître les capitons avant revêtir à tous les régimes amaigrissants.
Durée du traitement Trois séances de 60 à 90 minutes, à raison d'une par mois, sont recommandées.
Le plus Le traitement est rapide, sans douleur et les résultats sont permanents.
Les bémols La facture est potentiellement salée. Et ce programme est déconseillé à celles qui ont beaucoup de poids à perdre.
C'est combien? De 400 $ à 1000 $, selon la clinique et la région traitée.
On clique www.ultrashape.com.

✓ THERMAGE
C'est quoi? Une technologie qui resserre et lisse la peau des cuisses en la chauffant à l'aide de radiofréquences.
Pour qui? Celles dont le problème de cellulite s'accompagne d'un manque de tonus.
Durée du traitement Une ou deux séances dont la durée varie en fonction de la région à traiter.
Le plus Les résultats sont quasi-instantanés et sont visibles jusqu'à six mois après le traitement.
Les bémols En plus d'être douloureuse, cette méthode est assez dommageable, en dépit de l'application d'une crème anesthésiante. La liste des effets secondaires est très long: rougeurs, enflure, dépigmentation, hypersensibilisation et cicatrices...
C'est combien? Le prix de base tourne les 1500 $.
On clique www.thermage.com. ▷

L'ENDERMO À DOMICILE Pas besoin de sortir pour être belle: l'appareil d'endermologie maison Wellbox s'attaque à nos capitons dans le confort de notre salon, grâce à une technologie dérivée des équipements utilisés dans les instituts. Son prix? 1995 $. (WWW.WELLBOXCANADA.CA)

BEAUT

INTERNET À LA RESCOUSSE Pour tout savoir sur la cellulite et connaître les bonnes stratégies anticapitons, on tape www.jouviance.com/actioncellulite/index.html

3 Les crèmes contre-attaquent
Généralement, les crèmes amincissantes sont bourrées de caféine, parce qu'il s'agit de l'ingrédient par excellence pour éliminer la graisse. Néanmoins, pour être efficaces, il leur faut plus que des composants performants. «Des procédés technologiques doivent permettre aux ingrédients de pénétrer les adipocytes afin de provoquer leur fonte», note Fassati Bernadia, des Laboratoires Vichy.

Bien que les données scientifiques soient parvenues d'exprimer davantage de ces produits, «très peu d'études indépendantes ont démontré leurs effets», remarque le dermatologue et directeur du service de chirurgie dermatologique de l'Hôpital général juif de Montréal, le Dr Marish Khatsa. À son avis, les traitements dans les instituts démontrent des résultats plus concluants. D'abord, sauf qu'on ne peut pas vous offrir les programmes-maisons de ces établissements. Et puis l'idée que de luxueuses pommades puissent faire disparaître nos capitons en séducteur. Quoi qu'il en soit, on apprécie les crèmes qui avancent que des ingrédients garantissent des résultats vaudus pour vous donner l'illusion d'avoir des jambes parfaites. ▷

ELLE AIME
1. Gel-crème minceur localisée Amincissime Slim effect, de Biotherm. En soin aux hautes exigences, ce produit du soir, riche en caféine, cible les zones de rétention d'eau et de cellulite. 29 $
2. Concentré cellulite minceur Slimming, 2007, de Lancôme. Ce gel crème rafraîchissant sent bon le vert et hydrate les jambes d'un voile neuro. Grâce à cette produit-miracle et de l'extrait de lotus vert alle s'attaque à la cellulite. 29 $
3. Soin minceur cuisses Ultra Slimming, de Vichy. Ce gel contenant 5 % de caféine a été conçu pour s'attaquer aux cellules appelées «cellules à graisse» dans les instituts. 1 800 361-8000 $
4. Gel Écomincissant, de Jouviance. Convoitée par les stars, cette formule sans parfum, à base d'huile d'olive et de jojoba, hydrate et tonifie les cuisses. 60 $ dans les pharmacies