

# La cellulite, une affaire de femmes ?



On dit que la cellulite est l'ennemie jurée des femmes. Bien installée sur les hanches, les cuisses, le ventre... on peut se demander pourquoi c'est aux femmes qu'incombe de devoir supporter cette « peau d'orange » que beaucoup trouvent disgracieuse. Mais c'est quoi la cellulite au juste ? Pourquoi ce sont les femmes qui sont essentiellement concernées ? Et que peut-on y faire ? On répond à tes questions.

## La cellulite c'est quoi ?

La cellulite est le résultat de la combinaison de plusieurs facteurs : génétique, hormonal, circulatoire, alimentaire et [musculaire](#). C'est un phénomène naturel dont les principales responsables sont les [hormones](#) féminines, les œstrogènes. Voilà pourquoi la cellulite est plutôt réservée aux femmes !

La cellulite est un amas de cellules adipeuses (graisseuses), dont les capacités de stockage sont saturées ce qui cause un mauvais drainage de l'eau et des toxines. Des capitons (amas gras) s'installent alors sous la peau, c'est ce qui donne cet aspect « peau d'orange ».

Il ne s'agit pas d'une maladie mais d'un « bug » esthétique lié aux hormones qui touche à peu près **80% des femmes** quels que soient leur âge et leur poids.

## Comment s'installe la cellulite ?

Chez les femmes : au moment de la puberté, les œstrogènes entraînent un développement des tissus gras sur certaines

zones, principalement les hanches, le ventre, les fesses et les cuisses. C'est ce qui donne les « formes féminines ». Puis, une fois la puberté terminée, sous l'influence des œstrogènes, des phénomènes de gonflement et de rétention d'eau peuvent se mettre en place avant le cycle menstruel. Des amas de graisses s'accumulent : c'est la cellulite.

Et chez les hommes ? Il arrive parfois que certains hommes aient également de la cellulite, le plus souvent lorsqu'ils sont en surpoids. Mais leur métabolisme est différent de celui des femmes, ils ont beaucoup moins d'œstrogènes. Ils ont donc moins tendance à « stocker » des graisses et à faire de la « rétention d'eau ». Ils sont aussi moins soumis aux variations hormonales que les femmes rencontrent lors des cycles menstruels, des éventuelles grossesses, de la ménopause...

### Peut-on éviter la cellulite ?

Si les publicités vantent les mérites de telle ou telle crème miracle, de telle ou telle gélule magique ou encore telle ou telle opération chirurgicale, bien souvent il n'existe pas vraiment de traitement pour combattre la cellulite. On peut cependant adopter quelques habitudes et bons réflexes pour réduire ces amas graisseux disgracieux. On te livre nos trucs et astuces :

- **L'activité physique** : pratique une activité physique régulière ou de la marche à pied tous les jours. L'activité physique aide à perdre de la masse graisseuse, dont la cellulite, au profit de la masse musculaire. Si tu es courageux-se, tu peux réaliser des exercices qui font travailler les cuisses et les fesses.
- **La stabilité du poids** : l'idéal est de ne pas imposer à ton corps des variations de poids importantes.
- **L'alimentation** : bois beaucoup d'eau (l'équivalent d'un litre et demi) par jour, et limite les graisses dites saturées (graisses contenues dans les viandes et les charcuteries ; le beurre, les viennoiseries, les

biscuits, les gâteaux, etc.).

- **Massage des zones à cellulite** : masse régulièrement en hydratant avec du lait corporel, les zones touchées par la cellulite. Les massages stimulent la circulation sanguine locale.
- **Limiter la consommation de tabac** : il exerce un effet négatif sur la circulation veineuse, ce qui favorise l'accumulation de cellules graisseuses et la rétention d'eau.
- **Le jet d'eau froide** : termine chaque douche ou bain par un jet d'eau fraîche depuis les fesses jusqu'aux chevilles pour stimuler la circulation du sang, en insistant sur les zones atteintes par la cellulite.

Voilà, tu connais mieux cette ennemie disgracieuse qu'est la cellulite. Avec tous nos conseils, tu sais maintenant comment l'apprivoiser et lui faire une (petite) place ! :heart: