Agir sur la cellulite sous trois angles d'attaque

Drainer

Le système lymphatique, parallèle aux artères et aux veines, assure le drainage de l'eau, en complément du système veineux. La graisse et/ou la fibrose peuvent freiner localement son flux.

Si le volume des jambes fluctue dans la journée (plus gonflées le soir), il s'agit d'une rétention d'eau que l'on peut contrer par un drainage lymphatique professionnel : un kiné procède à des effleurages du pied aux citernes où est collectée la lymphe dans l'abdomen.

A la maison une gymnastique adaptée est

conseillée : le bout du pied posé sur le nez d'une marche, on fait descendre le talon le plus possible pour étirer les muscles profonds à l'arrière de la jambe et chasser ainsi le sang veineux et la lymphe.

Masser

C'est éveiller les structures endormies par un massage "mécanique".

La cible ? Le tissu conjonctif constitué d'adipocytes, mais surtout de fibroblastes qui fabriquent les fibres de collagène et d'élastine. La circulation des réserves graisseuses disgracieuses dépend des mouvements qu'on lui imprime. Les grands (activité physique) comprennent une marche de 20 minutes quotidienne pour brûler les graisses remises en circulation. Les petits stimulent par "mécanotransduction" les fibroblastes.

Mais pas question de casser ou décoller la cellulite : malaxer pour assouplir, pétrir à deux mains. Les crèmes sont un excellent appoint qui facilitent le palper-rouler ; inversement le palper-rouler accélère la pénétration des principes actifs (caféinés en tête).

Bouger

Plus on a de muscle plus on brûle de l'énergie en mouvement. Mention spéciale pour le rameur et, mieux encore, l'aquagym : on travaille en résistance (12 fois plus que dans l'air !) les muscles agonistes et antagonistes. La circulation et le drainage sont optimisés.

À 28°C aussi, la dépense énergétique est supérieure dans l'eau.

Messieurs, adoptez les bons gestes contre l'acné !

PHOTOS : DR

Voici 4 réflexes anti-acné : nettoyez votre peau tous les jours

À l'eau et au savon, sinon, idéalement, en utilisant un produit lavant doux spécialement conçu pour peau à tendance acnéique.

Exfoliez

Environ deux fois par semaine, complétez ce nettoyage avec une exfoliation. Ces gels ou crèmes qui contiennent des petits grains contribuent à ôter les cellules mortes, à éliminer les impuretés et à désobstruer les pores de la peau. Ils aident également à lutter contre les poils incarnés.

Hydratez

Certains produits cosmétiques (crèmes, savons, mousse à raser …), de par leur texture ou leur composition, peuvent contribuer à obstruer les pores. N'hésitez donc pas à en changer et à employer des produits qui n'auront pas cet effet, c'est-à-dire comportant la mention «non-comédogènes».

Appliquez quotidiennement une crème hydratante conçue pour hommes. Vous pouvez opter pour une crème hydratante qui contribue à prévenir l'apparition des boutons. Il existe également des versions matifiantes qui permettent de contrôler la brillance de la peau et des sérums qui réduisent la taille des pores et absorbent l'excès de sébum.

En cas d'acné sévère ou gênante, il existe des médicaments spécifiques très efficaces. En cas d'acné sévère ou simplement gênante dans la vie quotidienne, il faut consulter pour en bénéficier, que l'on soit ado ou adulte.

Chocolat chaud à la cannelle caramélisée

150 g de chocolat, 25 cl de lait, 250 g de crème fraîche, 50 g de sucre semoule, 2 bâtons de cannelle, 1 gousse de vanille. Pour la décoration : 50 g de sucre roux

Hachez le chocolat et mettez-le dans un récipient.

Dans une casserole portez à ébullition le lait et la crème.

Mettez le sucre dans une casserole et faites-le fondre sur feu moyen.

Ajoutez-y les bâtons de cannelle et la gousse de vanille fendue et grattée.

Continuez à cuire le sucre jusqu'à ce qu'il atteigne une couleur caramel.

Retirez la casserole du feu. Versez le liquide bouillant en plusieurs fois sur le caramel afin de décuire ce dernier tout en mélangeant à l'aide d'un fouet.

Lorsque le caramel est bien dissous dans le liquide, versez cette préparation en plusieurs fois sur le chocolat afin d'obtenir une ganache puis le chocolat chaud. Passez le chocolat dans une petite passoire afin de filtrer les épices.

Pour la décoration des verres trempez le bord des verres dans le chocolat chaud puis posez les dans le sucre roux afin de réaliser une couronne de sucre.

FORME

Raffermissez le dessous de vos bras

Mettez-vous en fente avant, buste incliné, dos bien droit.

Un haltère dans une main, collez vos bras le long du buste. Fléchissez puis tendez l'avant-bras, le plus possible vers l'arrière en gardant toujours votre bras collé le long du buste.

répétez des séries de 8 en alternant les séries de flexions/extensions lentes et rapides. Et en fin d'exercice, maintenez la position d'extension pendant plusieurs secondes.

En fin de séance, n'oubliez pas d'étirer vos triceps. Pliez un bras derrière la tête, main posée au niveau des omoplates. Attrapez votre coude avec l'autre main et étirez doucement. À répéter de l'autre côté.

Question

Pour sa santé, où est-il préférable de perdre du poids ?

Réponse : du ventre.

L'excès de poids localisé au niveau du ventre est le plus préjudiciable pour la santé cardiovasculaire.

Mesurez votre tour de taille afin de le maintenir inférieur à 102 cm si vous êtes un homme ou inférieur à 88 cm si vous êtes une femme.

Pain à burger fait maison

360 g de farine blanche, 200 ml de lait, 10 g de levure de boulanger, 15 g de sucre en poudre, 2 g de sel, 2 cuillères à café de jus de citron, 20 g de beurre ramolli, graines de sésame à votre convenance

Faites tiédir le lait et dans un saladier melangez-le à la farine puis ajoutez-y dans l'ordre la levure, le sucre, le sel, le citron et le beurre. Mélangez durant 5 minutes, il faut que la pâte se décolle facilement des bords de votre saladier. formez ensuite des boules de 150 g chacune et laissez-les reposez 35 minutes. Une fois les 35 minutes écoulées, faites préchauffer votre four durant 15 minutes. Recouvrez une plaque de cuisson de papier sulfurisé et déposez vos boules dessus, garnissez-les de graines de votre choix ou laissez telles quelles. Remplissez un récipient d'eau et placez-le dans le four. Enfournez vos petits pains 15 minutes. Ils seront prêts quand ils seront dorés.

SANTÉ

Attention, la rétention d'eau peut aussi être due à une maladie !

Une rétention d'eau peut être due à diverses maladies. Et l'œdème peut concerner des zones très différentes.

Voici quelques exemples parmi les plus fréquents :

L'insuffisance veineuse des membres inférieurs

Lorsque les veines des membres inférieurs peinent à faire remonter le sang vers le cœur, il peut se produire un œdème dans les pieds et les chevilles.

Le traitement consiste à soigner l'insuffisance veineuse.

L'insuffisance cardiaque

Si le muscle cardiaque, qui fait office de pompe, fait mal son travail, le sang a du mal à bien circuler.

Cela produit un œdème des pieds et des chevilles.

Dans les cas plus graves, il peut se produire un œdème des poumons, qui gêne la respiration.

L'ascite

Il s'agit d'une rétention d'eau dans le ventre, plus exactement dans la cavité péritonéale.

Elle est souvent liée à une maladie du foie, ou une inflammation du péritoine, cette membrane située dans l'intérieur du ventre.

Les œdèmes généralisés peuvent par exemple survenir suite à une allergie.

Dans certaines allergies, on observe un œdème très localisé. Par exemple une piqûre d'abeille sur la main peut faire gonfler tout le bras.

Rétention d'eau due à un médicament

Les corticoïdes (médicaments à base de cortisone) ont tendance à faire gonfler.

La nifédipine peut entraîner des œdèmes des membres inférieurs…

Si vous prenez un médicament au moment où une rétention d'eau avec œdème apparaît, commencez par lire sa notice.