

LA CELLULITE

Comprendre pour mieux agir

Toutes les femmes sont confrontées à de la cellulite disgracieuse, quels que soient leur âge et leur morphologie, même les plus minces. Pour pouvoir agir, encore faut-il comprendre pourquoi elle apparaît. Le point avec notre expert santé, Jean-Pierre Marguaritte.

La cellulite résulte de trois facteurs : métabolique, circulatoire et hormonal.

D'OU VIENT-ELLE ?

Naturellement, la femme retient en fin de cycle menstruel un peu d'eau et de graisse. L'augmentation de volume des cellules adipeuses comprime les vaisseaux. Le ralentissement circulatoire local diminue l'élasticité des fibres d'élastine et de collagène, protéines qui constituent la matrice de la peau et lui permettent de reprendre sa position d'origine quand elle est pincée ou étirée. Par réaction, ces fibres captent par polymérisation les molécules d'eau pour retrouver leur élasticité et empêcher la fibrose. A ce phénomène, se rajoute l'emprisonnement des fibres de collagène par des molécules de glucose, c'est le phénomène de glycation qui accélère le vieillissement des tissus. La cellulite est alors plus difficile à traiter car elle devient profonde au lieu de rester superficielle.

Pourquoi surtout sur la face externe des cuisses ?

Dans la deuxième partie du cycle féminin, l'utérus augmente de volume et comprime les vaisseaux environnants, et principalement l'artère qui vascularise l'articulation de la hanche. Et comme la face externe de la hanche n'est pas fournie de muscles qui jouent un véritable rôle de pompe vasculaire, elle devient favorable à l'installation de la cellulite.



LES CELLULES DE GRAISSES EN QUESTION

Les cellules adipeuses fonctionnent comme de véritables glandes et libèrent un grand nombre d'hormones qui agissent sur la combustion des sucres et des graisses et l'élimination de l'eau. Elles sont aussi le lieu de stockage des déchets cellulaires. C'est pourquoi un métabolisme ralenti par une alimentation déséquilibrée, des compressions vasculaires abdominales en rapport avec des troubles digestifs tels que les ballonnements et la constipation, favorisent l'installation de la cellulite.

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE PRIORITAIRE

Outre l'excès de toxiques : alcool, tabac, cola, café et médicaments, la consommation d'aliments à indice glycémique élevé et la consommation excessive de céréales fatiguent le foie qui métabolise les sucres et les graisses ainsi que le pancréas qui libère les enzymes nécessaires à la digestion des aliments. Or le foie synthétise à partir du

cholestérol l'œstrogène, hormone qui dans la deuxième partie du cycle actionne l'épaississement de la muqueuse utérine. Les troubles du cycle menstruel, l'endométriose, le fibrome pourraient trouver ici une explication. Pourquoi certaines

femmes présentent des nausées en début de grossesse, pourquoi l'endométriose est le plus souvent localisée du côté du colon descendant, pourquoi le kyste ovarien s'est-il développé à l'ovaire gauche et non à l'ovaire droit...?

LES RÉPONSES DE L'OSTÉOPATHIE

A toutes ces questions, l'ostéopathie peut répondre et apporter une explication logique et rationnelle mais aussi des solutions. Un traitement local de type palper roulé peut lisser la surface cutanée mais son effet restera éphémère tant que le métabolisme ne sera pas régulé et une bonne circulation profonde rétablie.

LE STRESS ET LA DIGESTION EN CAUSE

Le diaphragme qui absorbe nos émotions est le premier facteur de ralentissement de la circulation sanguine dans le bassin et les membres inférieurs. Lorsqu'il se contracte anormalement à la suite de stress répétés, le diaphragme comprime l'aorte abdominale

qui le traverse avant de distribuer le sang dans la partie inférieure du corps. Cette artère abdominale bifurque ensuite au niveau du duodénum, partie du tube digestif particulièrement sollicitée dans les troubles digestifs, c'est le deuxième point de compression de la circulation. Enfin, la constipation peut également représenter un autre facteur de compression qui sera alors plus accentué sur la jambe gauche, du côté du côlon descendant en cas de troubles du transit. De même, les veines de la partie inférieure du corps se regroupent en une grosse veine qui, avant de traverser le diaphragme, passe derrière le foie. Or cet organe volumineux peut, en cas d'insuffisance, exercer une compression et freiner la circulation de retour des jambes. Et son insuffisance peut être couplée aux excès alimentaires et au stress qui sont souvent liés. En effet, l'organe le plus pénalisé en cas de ralentissement circulatoire est celui qui nécessite le plus de sang pour fonctionner : le foie.

UN TRAITEMENT LOCAL UTILE MAIS INSUFFISANT

Les traitements localisés sont généralement réalisés avec des appareils qui reconstituent mécaniquement le palper rouler manuel associé à un phénomène de succion. Ce deux actions simultanées mobilisent les fibres tissulaires sans créer de compression, augmentent la circulation superficielle et la combustion des graisses, mais les effets resteront éphémères tant que la circulation profonde et capillaire ne sera pas améliorée. Nombre de femmes utilisatrices en sont revenues du fait de la douleur pendant les soins et de l'altération des capillaires.



BON À SAVOIR

L'arthrose, la fatigue anormale, les contractures musculaires, l'hypertension artérielle, la perte du capital osseux sont tous des troubles liés à une insuffisance de la circulation capillaire.

L'EXERCICE MUSCULAIRE INDISPENSABLE

La circulation du sang est assurée par les muscles. 80 % des artères traversent les muscles qui lors de l'exercice physique jouent le rôle de « pompes » circulatoires. La mobilisation des fibres tissulaires est plus active et indolore (la douleur réveille le processus inflammatoire). Le manque d'exercice et/ou l'alimentation trop riche augmentent la réserve d'énergie stockée sous forme de glucose dans le foie. Le glucose se transforme en graisses en libérant des produits intermédiaires acides qui, faute de pouvoir être correctement éliminés par la peau (sudation), et les reins (manque d'eau) et les poumons (tension du diaphragme) favorisent l'acidose corporelle.

TOUT SE PASSE AU NIVEAU DE LA CELLULE

Les cellules baignent dans un liquide dans lequel elles puisent leur nourriture et leur oxygène apportés par le sang artériel et

DE L'HYGIÈNE ALIMENTAIRE

L'hygiène alimentaire conditionne la libre circulation des vaisseaux dans l'abdomen et la réduction des apports de protéines réduit la production d'acide urique qui réduit le diamètre des capillaires. Pendant une période de carence d'environ 3 mois, un apport de 2 grammes de protéines végétales par kilo corporel par jour devra être privilégié aux apports de protéines animales. Les protéines à privilégier sont les œufs, les amandes, les noix, le tofu, le sésame. Dans des conditions normales, l'être humain peut se limiter à 1 gramme par kilo corporel par jour.

rejetent leurs déchets éliminés par le sang veineux. Ce liquide est en constant échange avec le sang à travers les fines parois des capillaires sanguins dont la variation du diamètre est de l'ordre d'un dixième de celui d'un cheveu, est très sensible à l'acidité. Ce qui nous ramène au maintien d'un bon équilibre acido-basique donc au mode d'alimentation et au bon fonctionnement du foie, qui respectivement favorisent la libération d'acides volatiles éliminés par les poumons et d'acides fixes éliminés par les reins et la sueur.

DU RÔLE DE L'OSTÉOPATHE

L'ostéopathe est votre meilleur allié pour vous accompagner et vous permettre de retrouver une silhouette harmonieuse. L'ostéopathie s'intéresse essentiellement à la circulation et pas simplement au squelette dont les manifestations douloureuses ne sont que l'expression mécanique de troubles fonctionnels le plus souvent hépato-digestifs. Ce sont ces troubles qui conditionnent les compressions vasculaires au niveau de la sphère abdominale. Les mains de l'ostéopathe accélèrent le processus par des techniques de drainage et de libération des tensions musculaires. Les recommandations en matière d'alimentation et l'apport de micro-nutriments visant à normaliser les fonctions détoxifiantes et digestives sont indispensables pour obtenir des résultats rapides que vous pourrez conserver en adoptant une meilleure hygiène de vie.

Un ostéopathe qui occulterait le mode d'alimentation ne pourra pas obtenir de résultats durables dans les pathologies chroniques mais aussi inflammatoires telles que la cellulite. ■

Jean-Pierre Marguaritte
Ostéopathe
Micronutritionniste



Pour recevoir ces conseils gratuitement,
il vous suffit de vous inscrire sur le site
www.europromosteo.com