

# Medecines douces

## • La pressothérapie

Il s'agit de grandes bottes raccordées à un compresseur qui les gonfle et les dégonfle en cadence. L'effet de pression et de relâchement alterné agit efficacement sur les zones cellulitiques des jambes en favorisant les échanges tissulaires et en bousculant les nodules. Cette technique tente également d'effectuer le pompage de la tuyauterie lymphatique (+/- 1.000 F la séance).

**Notre avis :** *Les effets sur la lymphe ne font pas l'unanimité et les indications médicales sont très précises. Un atout, sans plus.*

## • La balnéothérapie

Les eaux iodées, sulfureuses ou sulfatées sont utiles pour la cellulite proprement dite. Les eaux carbo-gazeuses favorisent la circulation veineuse et lymphatique. Les techniques d'hydro-massage en baignoire ou de douche en cascade sont également intéressantes (+/- 2.000 F la séance).

**Notre avis :** *ne pas espérer le Pérou et demander un avis médical préalable pour éviter toute action traumatisante.*

## • La cryothérapie

A l'aide de glaçons, de jets glacés ou de caleçons enduits d'un gel réfrigérant, la thérapie par le froid se décline de plusieurs façons. Ce n'est pas du bluff, car certains médecins français ont constaté l'action positive du sérum glacial qu'ils injectent avant une liposculpture (+/- 800 F la séance).

**Notre avis :** *sauf contre-ordre médical, tout ce qui fouette la circulation ne peut pas faire de tort.*

## Les traitements para-médicaux

### • Le laser

On attribue aux infra-rouges un effet bio-stimulant et une action intéressante sur certaines cellulites. A ce jour, aucune étude objective n'a pourtant été réalisée pour vérifier ces propriétés.

**Notre avis :** *// y a quelques années, on ne jurait que par lui. Mais le laser n'a visiblement pas répondu à l'attente. La cellulite, c'est pas son rayon.*

### • Le drainage lymphatique

Les Grecs l'appelaient le "sang blanc": aujourd'hui encore, on n'a pas éclairci complètement l'énigme de la lymphe. Néanmoins, on sait que ce liquide clair charrie et épure les déchets du système veineux. Le hic, c'est que le réseau lymphatique ne dispose pas d'une pompe semblable au cœur. D'où l'intérêt du massage manuel inventé dans les années 30 par le Docteur Vodder. Ce drainage lymphatique a probablement une action sur la cellulite en diminuant le volume des adipocytes. Il faut compter 15 à 20 séances pour obtenir un résultat patent. Combinée avec une stimulation des points d'acupuncture, la lymphe-énergie serait plus rapide (+/- 1.200 F la séance).

**Notre avis :** *rares sont les médecins esthétiques qui ne recommandent pas le drainage lymphatique. Pratiqué par un kiné incompetent, ce massage subtil sera toutefois inutile.*

### • L'endermologie

Une invention française qui commence à se répandre chez nous: par brassage mécanique, le Cellu M6 reproduit à la perfection le célèbre palper-rouler des kinésithérapeutes, avec en prime un effet aspirant. L'action de la machine

déclenche le déstockage des graisses en relançant la circulation et en assouplissant le tissu conjonctif. Le drainage de la lymphe est également facilité et la peau retrouve une véritable tonicité. De 5 à 15 séances pour un résultat net

(+/- 1.500 F la séance).

**Notre avis :** *Les utilisateurs de l'appareil ne tarissent pas d'éloges. Le système est ingénieux puisqu'il décuple les possibilités du massage manuel en agissant profondément sur les fonctions d'élimination de l'organisme. Des études sérieuses démontrent indubitablement une réduction de la cellulite.*

## Les traitements médicaux

### • L'électrolipolyse

Le praticien introduit transversalement de très fines aiguilles reliées à un courant électrique de faible intensité. Leur souplesse permet une implantation aisée et totalement indolore. La circulation sanguine locale est améliorée et la combustion des graisses en principe stimulée. En principe, car une étude française sur des rates a démontré la totale inefficacité du traitement sur la cellulite des rongeurs. Le traitement est long et ne donne des résultats - aléatoires - qu'avec un suivi régulier (+/- 2.500 F la séance).

**Notre avis :** *l'heure de gloire de cette technique semble révolue. Dans les revues médicales, les annonces pour du matériel, d'occasion foisonnent. C'est tout dire..*

# Medecines douces

## • Les ultrasons v3/Jf

C'est le dernier cri à Paris: des plaques munies d'émetteurs à ultrasons sont appliquées avec un gel conducteur sur les zones à traiter. La machine exerce une pression permettant à la membrane des adipocytes de laisser sortir la graisse qu'elle renferme. Pas de douleur ni d'hématomes et des résultats que le fabricant annonce très convaincants après une semaine de séances (+/- 2.000 F la séance).

**Notre avis :** *A notre connaissance, un seul médecin belge possède l'appareil dont il teste encore l'efficacité. Il est trop tôt pour franchir le mur du son sans risquer la déception.*

## L'ionisation

On applique sur les zones à traiter un produit actif amincissant et des électrodes. Un courant électrique conduit les substances médicamenteuses dans la masse grasseuse et stimule par la même occasion les échanges intercellulaires. Résultats relativement positifs au bout de dix à quinze séances, mais peu durables sans suivi diététique. Risques de brûlures et d'allergies avec les appareils de l'ancienne génération (de 1.500 F à 3.000 F la séance).

**Notre avis :** *cette méthode classique aurait disparu si elle était totalement inefficace. Mais elle reste chère pour un résultat aléatoire...*

## • Les champs magnétiques

Une histoire belge: alors qu'elle employait des champs électromagnétiques de basse fréquence pour soigner des inflammations, une kiné bruxelloise s'est aperçue que ses patients perdaient de la graisse. Depuis lors, elle utilise partiellement l'appareil pour le traitement de la cellulite. Dans certains instituts esthétiques, on utilise le générateur haute fréquence

"Kemo" qui fait, paraît-il, fureur aux Etats-Unis.

**Notre avis :** *la trouvaille belge a été validée par une étude valable. En revanche, la technique kémologique semble peu sérieuse: elle se vante abusivement de "faire disparaître les cellules graisseuses".*

## • Les médicaments

Par voie buccale, les veinotropes sont prescrits en cas d'insuffisances veino-lymphatiques. Par voie externe, certaines crèmes améliorent la microcirculation sanguine et la souplesse cutanée. Les médecins y recourent pour compléter d'autres méthodes anti-cellulitiques et prévenir les rechutes.

**Notre avis :** *même vendus sous ordonnance, certains gels s'avèrent inopérants. D'autres ont une action indéniable. Au prescripteur de faire le bon choix.*

## • La mésothérapie

Avec une seringue ou un pistolet à plusieurs aiguilles, on injecte des petites gouttelettes d'un ou plusieurs produits actifs. Soit un vasodilatateur pour stimuler la circulation sanguine, soit un fluidificateur pour dégonfler les cellules graisseuses. Impressionnant mais indolore: les injections laissent juste quelques petites marques rouges qui disparaissent en quelques jours. Compter six séances étalées sur deux mois (+/- 2.000 F la séance).

**Notre avis :** *vieille d'un demi-siècle, la technique a fait ses preuves. Mais c'est un engrenage. Sans séance mensuelle d'entretien, la cellulite revient aussi sec.*

## • Les médecines douces

La nature a aussi son mot à dire dans le combat anti-gras. En phytothérapie, on utilise des gélules ou des tisanes diurétiques et minéralisantes. Certaines huiles essentielles de plantes composent des formules de bains amincissants. L'homéopathie "corrige le terrain" en fonction des causes et de la localisation de la cellulite. Certaines vitamines et certains oligo-éléments stimulent la circulation et favorisent l'équilibre hormonal. Pour son effet antistress, le magnésium est souvent prescrit en complément d'un traitement classique.

**Notre avis :** *si le remède végétal ou minéral existait, ça se saurait. Mais les thérapies parallèles contribuent à une saine hygiène de vie.*

## Les traitements chirurgicaux

Pour éliminer la graisse accrocheuse, le recours le plus radical est la chirurgie, qui attaque la cellulite dans tous ses bastions: ventre, hanches, fesses, cuisses, genoux et parfois chevilles. Pas de quoi paniquer: le bistouri ne fait que des petits trous et les vilaines traces laissées naguère par des lipoaspirations mal contrôlées se raréfient. Reste que cette chirurgie de la minceur n'est pas une mince affaire: il y a des risques, des complications, des douleurs et des désagréments post-opératoires. Ce qui fait dire aux chirurgiens que la structure hospitalière est la plus sécurisante. Non reconnus officiellement, contrairement à leurs confrères chirurgiens, les médecins esthétiques ont toutes les peines du monde à se faire assurer car les anesthésies locales qu'ils pratiquent ne sont pas sans danger. En revanche, il est clair que ces simples toubibs spécialisés dans la beauté ont une meilleure expérience des techniques de liposculpture les plus pointues. A condition qu'il effectuent tous les

# Medecines douces

examens préalables requis - au minimum un bilan sanguin et un électro-cardiogramme -et qu'ils disposent d'un bloc opératoire moderne, ils méritent pour la plupart votre confiance.

Les prix varient évidemment selon la localisation de la cellulite, le volume à extraire et... la réputation du praticien.

## • La lipoaspiration

Par de minuscules incisions, on aspire la graisse récalcitrante au moyen de canules reliées à un aspirateur. Cette technique se pratique sous anesthésie péridurale ou générale. Les résultats dépendent principalement de la qualité

de rétractation de l'épiderme. L'intervention ne peut donc être pratiquée que sur une peau suffisamment tonique et élastique. Sinon, on risque d'obtenir un effet de "vague" ou de "tôle ondulée".

**Notre avis :** *Pour obtenir un résultat parfait, cette méthode éprouvée doit être réalisée par un praticien expérimenté*

**G A E L**