

être bien
minceur

Éliminer les graisses
intelligemment...

En 10 questions!

Le manque d'activité physique, doublé d'une alimentation chaotique, est le terrain le plus propice pour accumuler des graisses qui, lorsqu'elles sont en excès, déforment notre silhouette et nuisent à notre santé ! Pourtant, elles font partie de notre organisme, de notre alimentation et elles sont indispensables à notre bien être ! Alors, comment éliminer le superflu sans maltraiter son corps ? Les 10 questions pour s'attaquer de front au tissu adipeux !

Marie Munoz

1

Y a-t-il un taux naturel de graisse dans le corps ?

Oui, le pourcentage normal de masse adipeuse est entre 20 et 25 % du poids total chez la femme, (contre 15 à 20 % chez l'homme). Cette masse est fondamentale

car c'est le lieu de stockage des lipides de réserve, qui permet d'assimiler les vitamines A, D E et K, et de contribuer au fonctionnement du cerveau et des cellules. Pour maintenir ce taux vital, il faut une épaisseur de graisse de 6 à 8 millimètres sous la peau. Dans le cas d'excès, on peut atteindre 20, 30, 40 millimètres d'épaisseur de graisse sous cutanée, avec souvent un aspect cellitique !

2

Cellulite ou graisse, c'est la même chose ?

On peut perdre de la graisse sans perdre sa cellulite, tout simplement parce que ce n'est pas tout à fait la même chose : les graisses, généralement localisées sur les hanches, les

cuisse, l'intérieur des genoux, et le ventre, augmentent le volume de chacune de ces zones, mais sans œdème, sans douleur et sans que la peau ne présente cet aspect de tôle ondulée. Ce qui n'est pas le cas de la cellulite, qui est une réelle altération des adipocytes et de la microcirculation locale et qui peut très bien toucher les femmes minces. Les vaisseaux sanguins sont alors comprimés, avec une rétention d'eau et des déchets et un épiderme capitoné ainsi qu'une baisse de température locale.

3

On parle d'entraînement fractionné pour faire fondre les graisses ?

Le travail dit « fractionné » permettrait de brûler trois fois plus de graisses qu'un exercice d'endurance classique ! On a souvent dit qu'il fallait une activité de 45 minutes

minimum, à environ 70 % de sa fréquence cardiaque maximum, parce que le métabolisme va puiser dans les graisses seulement après 30 minutes d'effort. Mais, l'entraînement par intervalle, détrône aujourd'hui l'endurance ! Le Tabata (c'est son nom) propose d'alterner 20 secondes d'effort intense à en perdre haleine, et 10 petites secondes de repos, le tout répété 5 à 8 fois. Le résultat est bluffant : on perd une moyenne de 54 calories en 4 minutes et on augmente son métabolisme de base ! Il a été prouvé en effet que l'on continue à brûler des calories pendant l'heure qui suit l'entraînement. En pratique, on jongle entre plusieurs mouvements comme le running sur place, les squats, la corde à sauter, le pédalage, à puiser dans les cours de Crossfit, de TRX, de Mills Grit, mais aussi tous les cours dérivés de la boxe et du vélo, comme le RPM (entraînement sur www.litobox.com, Tabatimer ou quick 4 minutes sur l'Apple Store).

RETROUVER SON ÉQUILIBRE BIOLOGIQUE, pour une meilleure assimilation des graisses

Dans 5 % des cas seulement, grossir est la réponse à "trop manger". Dans 95 % des cas, c'est mal fonctionner

», annonçait déjà le docteur Panizza dans son tout premier ouvrage consacré au surpoids. Lorsque la balance hormonale n'est plus assurée, ce qui arrive pour de multiples raisons, le pancréas sécrète de l'insuline d'une manière incontrôlée : les sucres du repas ne servent plus de carburant mais sont détournés vers les adipocytes où ils sont stockés sous forme de graisse. Un même repas fournira de l'énergie si la réponse pancréatique est adaptée, mais provoquera une augmentation de la graisse stockée si la réponse du pancréas est désynchronisée. Pour y remédier, ce spécialiste en nutrition préconise un diagnostic complet avec bilan thyroïdien (mais aussi analyse de la flore intestinale, du foie et du pancréas). À réaliser auprès d'un endocrinologue (spécialiste des hormones). Dans la plus part des cas, il s'agira d'appliquer un rééquilibrage alimentaire, avec le plus souvent, une suppression des sucres rapides et des féculents raffinés, tout en mettant l'accent sur les protéines et les fibres. Une fois les mesures nutritionnelles prises, l'accompagnement comprend une activité sportive aérobic (lire encadré), complétée d'un suivi médical et d'un traitement par phytothérapie ou homéopathie.

Plus d'infos sur : www.drdidierpanizza.com

4

Faut-il moins manger de matière grasse ?

Les lipides ne doivent jamais être éliminés de vos assiettes ! Pour assurer la fonction de réservoir énergétique, notre apport quotidien doit être de 60 à

90 g par jour (gras visible et non visible confondu). En revanche, il faut trier sur le volet la source de ses lipides : certains additifs alimentaires ne sont pas comptabilisés par notre métabolisme et bloquent son système naturel d'élimination. C'est le cas des graisses hydrogénées, que l'on retrouve dans les viennoiseries, les biscuits, les plats cuisinés et beaucoup de produits industriels ! Éliminez donc de vos menus les produits gras industriels, au profit d'huiles bio variés, riches en oméga 3, 6 et 9 (avec les poissons gras et l'avocat).

être bien

minceur

5

Un régime hyper protéiné, c'est bien ?

Tout régime se base sur une évidence : si l'on consomme moins de calories que ce que l'on dépense, on maigrit. Le corps puise alors dans ses réserves (de graisse) et en principe, on fond comme neige sous le soleil.

Certes, cette stratégie fonctionne dans un premier temps. Mais par la suite, l'organisme cherche inlassablement à reconstruire ses réserves. Au moindre écart, il s'en empare pour refaire ses stocks. Face à la restriction imposée, il résiste de plus en plus aux amaigrissements, et protège ses réserves. Pour sortir de cette spirale infernale et de l'effet rebond inéluctable, il faut se fier à sa faim, et se diriger plutôt vers un travail sur la satiété afin de retrouver ses propres besoins alimentaires. En bref, si vous mangez raisonnablement, ne vous affamez pas sous prétexte d'avoir une culotte de cheval ou des bourrelets, ça ne marchera pas. Continuez à garder votre équilibre alimentaire. Si vous avez des troubles du comportement (grignotages, stress, compulsions) vous pouvez consulter un spécialiste qui vous aidera à retrouver votre faim naturelle sans culpabilité et sans grossir (adresses sur : www.gros.org).

6

Mon esthéticienne me propose un soin qui déstocke les graisses, ça veut dire quoi ?

Les techniques utilisées en institut comme l'Endermologie® (avec le Cellu m6) ou le palper rouler manuel, accélèrent la lipolyse, c'est-à-dire l'élimination naturelle des graisses. Ce qui veut dire qu'on donne un sacré coup de pouce pour réduire la taille des cellules graisseuses, qui ne disparaissent pas, mais sont « vidées » et perdent en volume. Ces pratiques très technico-dépendantes, demandent de nombreuses séances au démarrage, au moins deux par semaine sur deux mois. Les résultats ne sont pas acquis. Mieux vaut par la suite se surveiller régulièrement en réveillant son système d'évacuation en permanence avec des séances d'entretien, au moins une fois par mois. (www.lpgsystems.fr)

7

Et la liposuccion ? Comment agit-elle ?

La technique de la lipoaspiration, consiste à aspirer des stocks anciens de graisses, qui ne partent plus avec le sport ou un régime, comme une culotte de cheval, des bourrelets, des bras épais. Grâce à une micro canule, extrêmement précise et glissée à travers une petite incision dans la peau, elle permet de réaliser des aspirations superficielles ou profondes, sur presque toutes les parties du corps. On peut redessiner une silhouette, en gommant par exemple des hanches trop épaisses, en affinant la taille, mais on ne perd pas de poids, et on n'efface pas la cellulite. C'est un réel acte chirurgical, avec des résultats définitifs au bout de six mois. Cependant, si l'alimentation est anarchique et calorique, la graisse reviendra.

8

Les cellules graisseuses sont-elles aspirées à jamais ?

D'après Max Lafontan, le retour des graisses semble inéluctable pour tout le monde : « On renouvelle 10 % de nos adipocytes par an, réplique ce spécialiste de l'obésité, toute destruction sera hélas suivie d'une reconstruction compensatrice. Des cellules souches et des pré-adipocytes viendront remplacer les cellules tuées et former de nouveaux adipocytes. » De plus, il peut y avoir un effet « compensation » : c'est-à-dire que les adipocytes peuvent se reconstruire dans d'autres zones, qui n'ont pas été traitées par la liposuccion. D'après certaines études récentes*, seule l'activité physique régulière, peut limiter l'expansion de cette récupération.

*The endocrine society, jcem.endojournals.org, J Clin Endocrinol Metab, July 2012, 97(7):2388-239.

VENTRE OU CUISSE, quand les graisses n'ont pas les mêmes conséquences !

Une culotte de cheval aura un effet sur la silhouette et sur l'état circulatoire des jambes. Difficile à traiter en dehors d'une intervention esthétique, elle n'a pas d'influence majeure sur notre santé. D'autre part, sa suppression par lipoaspiration est pratiquement définitive.

Pour le ventre, ça se complique ! La graisse sous-cutanée du ventre est souvent liée à une hyperactivité des glandes surrénales, provoquant des fringales et des coups de pompe, liée au stress ou à la chute de taux de sucre dans le sang. Si la graisse

s'accumule dans la profondeur de l'abdomen (graisse viscérale), elle va avoir des conséquences directes sur notre santé, (diabète, cancer, maladie cardio vasculaire), et elle sera impossible à déloger sans un contrôle des hormones, du stress et une alimentation réparatrice.

9 Y a-t-il une réponse plus douce et non invasive ?

La dernière technique en vogue non invasive s'appelle « la cryolipolyse ».

En pratique, la zone à traiter est aspirée par une grosse ventouse, équipé d'un extracteur de chaleur par électrodes. Les tissus gras gèlent rapidement pour passer en dessous de zéro degré. Il faut 45 minutes d'application, pour que ce procédé entraîne ce qu'on appelle apoptose ou « la mort des cellules ». Celles-ci doivent normalement s'éliminer dans les semaines suivantes par voie naturelle. (CoolSculpting de Zeltiq). La dernière technologie de cryolipolyse propose une machine dite « triphasée », (Lipo-Contrast de Clinipro) qui va alterner chaleur, froid et chaleur sur le bourrelet gras, un triple choc thermique, qui modifie la cristallisation des graisses, ce qui augmenterait l'efficacité de 30 % selon le fabricant. Un peu plus de recul est nécessaire avant de pouvoir apprécier les performances et l'innocuité de ce nouvel appareil. Mais en ce qui concerne la cryolipolyse, il faut avant de se lancer bénéficier d'un excellent diagnostic puisque 30 à 40 % des patients n'ont pas la bonne indication et donc perd son temps et son argent. La parfaite candidate a un poids stable, et une éventuelle surcharge pondérale qui n'est pas supérieure à 10 % par rapport à la normale. Ensuite, malgré ce qui est annoncé, il faudra généralement compter plusieurs séances pour obtenir un bon résultat. À valider avec votre médecin.

L'AÉROBIE, l'activité mange-graisses

L'exercice dit aérobic consiste à apporter une quantité importante d'oxygène au cœur et aux muscles. C'est ce que l'on appelle le « cardio » dans les salles de sport. Presque toutes les activités peuvent être pratiquées en aérobic, comme la marche, le vélo, la danse, sauter à la corde, nager... Pour savoir si vous avez atteint le seuil d'aérobic, il faut que vous puissiez maintenir confortablement l'activité dans la durée (plus de 10 minutes) tout en faisant monter le rythme cardiaque et celui de la respiration. Vous devez être réchauffé et sensiblement essoufflé. À raison de deux sessions de 15 minutes au minimum 3 fois par semaine on obtient un meilleur contrôle de la glycémie, une diminution du stress, une amélioration du système immunitaire... Tout ce qui contribue à éviter le stockage des graisses et à vous maintenir en forme !



REMERCIEMENTS À :

- Max Lafontan, directeur de l'Inserm de Toulouse, l'un des spécialistes de renommée mondiale de l'obésité.
- Laurence Netter, dermatologue.
- Docteur Zermatti, nutritionniste, spécialiste du comportement alimentaire.

10 Et si rien ne marche ?

Pratiquer une activité physique et bien s'alimenter, ne suffit parfois pas à perdre les kilos superflus. D'autres facteurs ralentissent l'élimination des graisses ! Les pesticides, les additifs et les colorants concentrés dans certains aliments compromettent le bon fonctionnement de la lipolyse (l'élimination des graisses). Les cuissons fumées, grillées bloquent la sortie des lipides contenus dans les adipocytes. Les hormones du stress sont également un barrage important.

Conclusion, il faut choisir des aliments les moins transformés possible et agir sur tout les fronts en même temps : alimentation + sport + soins locaux. « Les tissus de la graisse sont très paresseux, note Max Lafontan, chez certaines personnes, le stockage est inévitable. » Ils doivent donc se surveiller régulièrement et réveiller en permanence les cellules fainéantes. Enfin, il faut être très patiente et se faire un programme à long terme, sans attendre de résultat avant 6 mois.