

Pour ou contre les crèmes anticellulite?

Jennifer Guthrie
21 juillet 2009 02:00

Problème presque exclusivement féminin, la cellulite fait l'objet d'une lutte acharnée de la part de plusieurs femmes. Parmi les solutions envisagées, les crèmes anticellulite arrivent souvent en tête de liste. Mais sont-elles réellement efficaces?

Ari Demirjian, dermatologue et professeur associé au Centre universitaire de santé McGill, et Chantal Tremblay, chef de formation chez Biotherm, pèsent le pour et le contre de ces produits.

- **POUR - Chantal Tremblay**

Les crèmes anticellulite sont-elles efficaces?

Les résultats qu'offrent les crèmes de Biotherm sont tangibles, mais ce n'est pas un produit miraculeux. Déjà, après 10 jours, il est possible d'avoir de très beaux résultats et après 35 jours, la cellulite diminue d'au-delà de 70 %. Mais les gens doivent comprendre que, s'ils ne consacrent pas d'efforts à changer leur alimentation ou leur mode de vie, la cellulite reviendra après l'arrêt de l'application du produit.

Quels sont les ingrédients qui les rendent efficaces?

La caféine est un puissant brûleur de graisse dont l'efficacité est reconnue depuis plusieurs années. De plus, notre crème de nuit contient trois plantes, du ruscus, de la vigne et du séricosid, qui sont reconnues pour drainer l'eau du corps.

Y a-t-il une technique pour appliquer la crème pour maximiser son efficacité?

La crème doit toujours être appliquée sur une peau propre. Il est aussi important d'exfolier la peau avant l'application pour éliminer la peau sèche qui agit souvent comme une barrière. L'étape de l'exfoliation active également la circulation sanguine, ce qui facilite la diffusion des actifs que contient la crème.

- **CONTRE - Ari Demirjian**

Les crèmes anticellulite sont-elles efficaces?

Les crèmes anticellulite étaient très à la mode il y a quelques années, puis leur popularité s'est essouffée. On remarque aujourd'hui une recrudescence de l'intérêt pour ces produits. Pourtant, plusieurs études scientifiques ont démontré que si ces crèmes étaient efficaces, elles l'étaient vraiment très peu. C'est loin d'être miraculeux.

Quelles sont les autres façons d'éliminer la cellulite?

Jusqu'à maintenant, très peu de choses semblent fonctionner. Même les appareils spécialement conçus pour combattre la cellulite ne semblent pas performer de façon extraordinaire. Je ne dis pas qu'ils ne fonctionnent pas du tout, mais il faudrait faire des études scientifiques pour démontrer leur efficacité.

Un entraînement adapté peut-il aider à éliminer la cellulite?

L'exercice peut aider, mais ça n'éliminera pas à 100 % la cellulite. La difficulté avec la cellulite, c'est qu'il ne s'agit pas d'excédents de graisses. C'est plutôt la façon dont les graisses sont distribuées qui cause des problèmes. Pour cette raison, la liposuction n'est pas très efficace pour éliminer la cellulite.



Métro