



ENFIN !
LE CONGRÈS !

les nouvelles
esthétiques
spa

MARS 2012
61^e Année - N° 646
9 €
7, av. Stéphane Mallarmé
75017 PARIS
Tel. 01.43.80.06.47

Doc. Doublet

COMMENT PRENDRE EN CHARGE LES DIFFÉRENTES FORMES DE CELLULITE ?



Communication présentée au 41^{ème} Congrès International d'Esthétique Appliquée (mars 2011, Paris), par le Dr Jean-Marc CHARDONNEAU, *Angio-Phlébologue, Secrétaire Général Adjoint de la Société Française de Phlébologie, chargé d'enseignement au Collège National de Médecine Esthétique, chargé d'enseignement au DU de Phlébologie à l'Institut Marie Curie.*

La cellulite commence à nous confier ses secrets. La science avance dans la connaissance. On peut aujourd'hui définir cinq types de cellulite. La reconnaissance de tel ou tel type de cellulite est la clé de la réussite de la prise en charge. Vous pourrez intervenir en adaptant vos soins à la forme de cellulite et également en délivrant des conseils spécifiques et personnalisés.

Je vais vous parler d'un domaine que je côtoie depuis de nombreuses années. Hélas, ce domaine réserve encore un certain nombre de mystères, il ne nous a pas tout dévoilé : la cellulite est un de ces mystères. Mais progressivement on commence à pénétrer ses derniers secrets, on commence à y voir un peu plus clair dans les causes, le fonctionnement, et l'évolution de cette cellulite. Alors déjà, qu'est-ce que c'est que la cellulite ? Est-ce une pathologie ? Est-ce une anomalie ? Une évolution normale qui apparaît en post-puberté en tout cas, très souvent, chez la femme ? Est-ce qu'on doit la traiter, ou l'ignorer ? Est-ce une simple opportunité du marketing, pour les industriels et les professionnels de la cosmétique ? Ou est-ce que la cellulite ne mérite pas un regard différent, un regard plus scientifique, un regard plus médical ? C'est cette dernière version que je vais développer.

ASPECT SOCIAL DE LA CELLULITE SUR LA QUALITÉ DE LA VIE

Déjà, la prévalence est très importante, 80 % des femmes ont de la cellulite ! Il y a deux termes qui reviennent majoritairement quand on évoque la cellulite : universelle et péjorative. Universelle car la cellulite concerne tout le monde, les grandes, les petites, les maigres, les grosses, les femmes sédentaires, les femmes actives. Péjorative car lorsqu'une femme se

plaint de cellulite, elle se considère de manière plus ou moins consciente comme moins désirable, comme contraire à la séduction. Enfin pour beaucoup de femmes, cela signifie la fin de la jeunesse.

La souffrance d'une femme qui présente de la cellulite est liée à une dégradation de l'image de soi, qui s'exprime lorsqu'il faut se déshabiller ou se mettre en maillot de bain. Les relations aux autres, compagnon, entourage, amies, s'en trouvent très affectées.

Est-ce qu'on peut au final considérer la cellulite comme un problème de santé ? Quand on s'intéresse à la définition de l'OMS, l'Organisation Mondiale de la Santé, «La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité», on peut conclure par l'affirmative : c'est un problème de santé. La science et la médecine doivent répondre à cette attente, à cette souffrance psychologique.

HISTORIQUE

Souvent, on a besoin de se plonger dans le passé pour mieux comprendre le présent.

La beauté a toujours été recherchée et mise en valeur dans toutes les cultures et toutes les civilisations, quelles que soient les origines géographiques, ethniques ou religieuses.

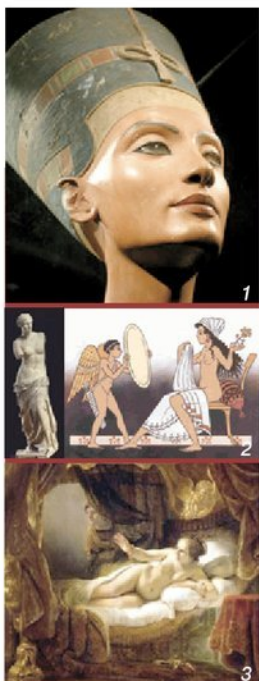
Dans l'ancienne Egypte, la beauté était associée à la nature sacrée. La reine Nefertiti en était le symbole, avec un visage pur (fig. 1).

À cette époque, la beauté concernait essentiellement le visage, le corps n'avait pas d'importance.

L'antiquité grecque a fait évoluer la notion de beauté en s'éloignant du sacré, en mettant en avant le corps et ses proportions parfaites (fig. 2).

Aphrodite, la déesse de la beauté, était aussi la déesse du corps donc celle de l'amour.

Avec le temps tout a évolué. À la Renaissance, le corps musclé va laisser sa place à des corps plus ronds, non obèses, qui symbolisent la maternité et la protection maternelle, bien dépeintes par la grande école hollandaise (Rembrandt, Rubens) (fig. 3).



Après la révolution, les femmes gagnent une place plus active dans la société et vont perdre progressivement leur représentation restrictive de la femme-mère ; elles veulent un autre rôle. Le terme cellulite apparaît en 1873 en Angleterre, il veut dire inflammation de la peau. Mais le terme cellulite esthétique apparaît en 1920 en France. À cette époque, les journalistes ont une approche assez particulière de la cellulite, ils disent que la cellulite est une «marque de laideur corporelle et morale dans la mesure où elle représente la négligence et l'incurie de celles qui se sont laissées aller en abandonnant leur corps à leur évolution naturelle» (fig. 4-5). Dans ce contexte, la minceur pouvait être choisie afin d'incarner des idées valorisées comme la rigueur, la maîtrise de soi et l'auto-contrôle.

Donc, vous voyez que l'on a dépassé le stade de l'esthétique, on est entré dans l'intimité de l'individu, et même dans la culpabilité de l'individu. Cela prend une dimension très importante. Aujourd'hui encore, lorsqu'on traite la cellulite, il faut toujours avoir en tête cette notion de culpabilisation. De longues années après, donc aujourd'hui, la beauté est représentée par un corps musclé avec très peu de graisses (fig. 6). La beauté de la femme est passée d'un aspect gynéoïde à un aspect pseudo-androïde avec très peu de différenciation sexuelle. Toujours est-il qu'aujourd'hui la demande est d'avoir une peau plus proche du corps, plus proche du muscle.

CARTE D'IDENTITÉ DE LA CELLULITE

Ce n'est pas de la graisse profonde. La cellulite se définit, exclusivement aujourd'hui, par son aspect clinique. À l'inspection, elle se traduit par des pores et des follicules pileux plus prononcés, par un aspect en peau d'orange et, à la palpation, la peau paraît épaisse capitonnée.

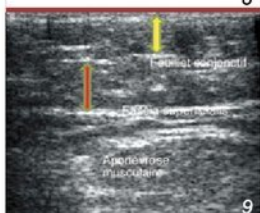
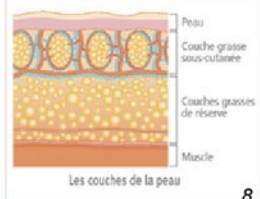
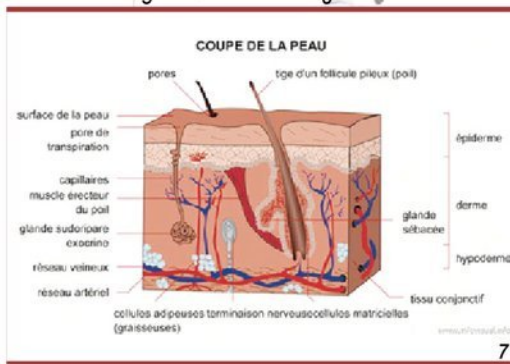
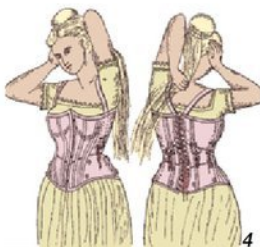
La cellulite est la traduction clinique de différents mécanismes hypothétiques.

La plupart des cellulites sont caractérisées par la peau d'orange. La graisse de volume c'est autre chose, c'est ce qu'on appelle un stéatome, c'est elle qui va donner la forme, la culotte de cheval. Mais la cellulite touche uniquement l'aspect en peau d'orange. Les deux ne sont pas forcément liées. La définition clinique est donc un aspect peau d'orange et un aspect cartonné, capitonné.

LE BLOC DERMO-ÉPIDERMIQUE SUPERFICIEL

Qu'est-ce que c'est ?

Quand vous voyez une coupe de la peau, la première couche c'est l'épiderme qui fait 0,1 mm, ensuite vous avez le derme, qui fait à peu près 1 mm, et ensuite



vous avez l'hypoderme, c'est là que viennent se stocker toutes les cellules graisseuses ou adipocytes (fig. 7-8). On pense que cet hypoderme qui loge les cellules graisseuses est divisé en deux parties, deux zones hypodermiques différentes. Pourquoi ? Cette étude va vous expliquer ce qui se passe. Vous voyez en haut l'épiderme, la flèche jaune arrive sur un petit feuillet conjonctif qui est blanc, et, en dessous, vous avez la graisse profonde avec la flèche rouge (fig. 9). Lorsque vous appuyez avec une sonde d'échographie sur cette zone, voici ce que vous obtenez : la partie jaune n'a pas bougé (l'hypoderme superficiel est peu compressible), alors que la partie rouge s'est complètement écrasée (fig. 10). Ça veut dire qu'il y a un hypoderme superficiel qui est totalement différent de l'hypoderme profond. L'hypoderme profond, c'est la zone de stockage, le caractère sexuel secondaire. Cette zone profonde est beaucoup plus lâche, mobile et peut stocker les adipocytes en excédent constituant ainsi les lipodystrophies ou stéatomes. En IRM, on ne retrouve aucun œdème aucune stagnation lymphatique dans l'hypoderme profond.

Il y a donc deux zones : une zone superficielle et une zone profonde. L'hypoderme s'invagine dans le derme et est véritablement accroché au derme sus-jacent par

des fibres de collagène et d'élastine créant une véritable unité (bloc) dermo-hypodermique.

Sur ce croquis (fig. 11), vous voyez le derme en bleu, très dense. Quand la graisse est ancrée, elle vient créer un bloc très solide, très résistant. C'est dans ce bloc très solide, très résistant, que naît, vit, existe la cellulite. Elle apparaît davantage chez la femme, car la femme a un derme beaucoup plus fin que celui de l'homme (fig. 12).

Si on veut aller plus loin dans les causes, dans la physiopathologie de la cellulite, la première chose

qu'il faut noter, c'est l'œdème (fig. 13). L'œdème retient l'eau. L'œdème en excès perturbe les échanges métaboliques et favorise l'apparition de petites fibres au niveau des capillaires. L'organisation des fibres de collagène autour des lobules adipeux forme des micro-nodules. L'union des micro-nodules forme des macro-nodules responsables de sclérose du tissu adipeux.

Donc il y a un cercle vicieux et une relation étroite entre l'œdème et la fibrose. Dans votre prise en charge, vous devez prendre cette notion à la lettre : œdème et fibrose doivent être absolument traités. Donc la cellulite est un défaut du tissu conjonctif, un défaut du tissu de la peau, qui a un problème étroit de micro-circulation, un problème de capillaires, et qui entraîne une destruction de la charpente fibreuse (détendue et tortueuse), donc de la peau. La charpente de la peau



ne fonctionne plus correctement, la microcirculation ne fonctionne plus correctement. Voilà les deux items qui aujourd'hui expliquent la cellulite.

Topographie

Ce sont les 7 ou 8 premiers millimètres qui sont concernés. En dessous, ce n'est plus de la cellulite c'est de la graisse profonde, qui se traite autrement. C'est une zone très riche en connexions : lymphatiques, capillaires, adipocytes, cellules non-adipocytaires, tissu conjonctif, dont le dérèglement se traduit par la cellulite. Tout ceci donne de la cellulite, à différents degrés.

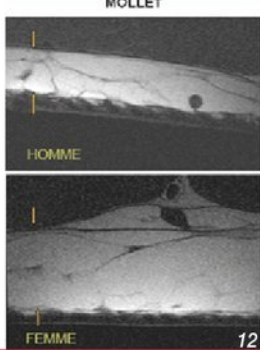
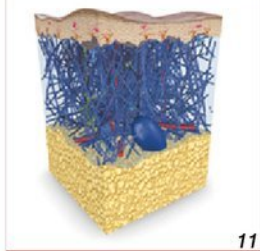
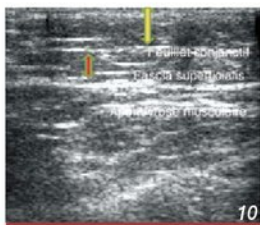
L'automédication

En France, l'automédication est spontanément recherchée par les femmes. Les traitements les plus utilisés sont les crèmes ou les gels à base de caféine (73 %), les gants de crin et les massages (56 %), le sport et la musculation (45 %).

Quand il y a une thérapeutique, un traitement, il y a deux choses : des moyens et des cibles.

Les cibles

Qu'est-ce qu'on va chercher à traiter ? (fig. 14). La première chose, c'est la fibrose, ensuite les lymphatiques, le collagène, les adipocytes, et les capillaires. Ce sont les cinq cibles à privilégier en fonction des différents types de cellulite. Les finalités thérapeutiques sont la fibrose, la micro-circulation, l'adipocytolise donc l'action sur l'adipose, le tissu adipeux, la graisse, le système lymphatique, la restructuration du derme et de l'hypoderme superficiel (fig. 15).



La classification de Chardonneau

Cinq types de cellulite et une fausse cellulite :

1. Le stéatome : la première, c'est le stéatome, la fausse cellulite, qui touche la couche profonde de l'hypoderme. Les femmes ont une culotte de cheval, ce n'est pas une cellulite, c'est un stéatome.
2. La cellulite aqueuse, hormonale, alimentaire.
3. La cellulite adipocyttaire (par inflation adipocyttaire de l'hypoderme superficiel, prise de poids qui comprime les lymphatiques).
4. La cellulite atone (fibrose dermique).
5. La cellulite nodulaire, cellulite très évoluée avec des macronodules.
6. La cellulite musculo-aponévrotique par stases lymphatique.

COMMENT TRAITER LA CELLULITE ?

Voici donc différents types de cellulite ayant chacune une thérapeutique différente.

La cellulite aqueuse

Il y a un aspect en peau d'orange (fig. 16). À la palpation, elle est plutôt dure. Il y a une sensation de lourdeurs, des périodes de gonflement. Cette forme de cellulite est toujours associée à une perturbation du fonctionnement intestinal, ce qu'on appelle une dysbiose intestinale, et souvent des ballonnements au

niveau hypogastrique, au niveau du bas du ventre. Il y a une douleur au pincement.

Les causes de cette cellulite aqueuse sont essentiellement hormonales, et parfois alimentaires avec des intolérances au gluten, aux protéines lactées et bovines, et parfois aussi une mastication qui n'est pas suffisamment effectuée lors des repas.

Prise en charge et soins

Concernant l'hygiène de vie, que peut-on conseiller ?

- Dans un premier temps, il faut donner des probiotiques pour rééquilibrer la flore intestinale,
 - apprendre à vos clientes à mastiquer, ce qui est la première étape de la digestion,
 - réduire la surconsommation de viande,
 - éviter les diètes protéinées, boire peu, éviter les produits lactés, bovins et surgelés,
 - manger peu le soir, car le soir favorise le travail de détoxification du foie,
 - pour éliminer ces protéines, la mélisse et l'estragon peuvent aider à la détoxification,
 - et enfin, un bon sommeil est très important.
- Vous, au niveau de vos soins, votre priorité sera d'accélérer le retour veino-lymphatique, →

LES CLASSIFICATIONS ET LES FORMES DE CELLULITE

Les classifications cliniques de la cellulite sont les suivantes :

La classification de Binazzi

Trois classes : soft, hard et mixed.

La classification de Curri

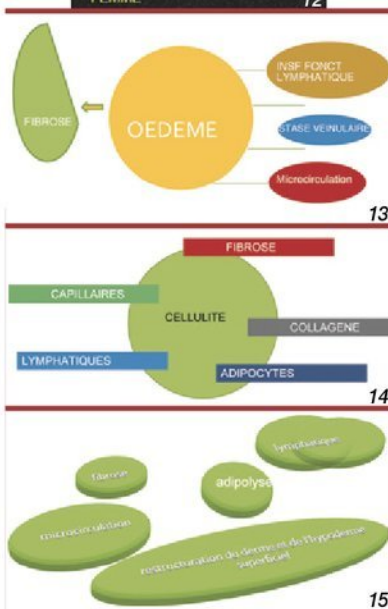
Cinq stades : thermographie, vascularisation normale, zones d'hypoxie, zones d'hypoxie et de diminution du métabolisme, zones avec des nodules, fibrose étendue.

La classification de Bartoletti

Les trois classes de Binazzi + une classe fausse cellulite (fausse cellulite) avec peau en excès, flasque et tonicité musculaire diminuée.

La classification R-FAT

(Rétention d'eau, Fibrose, Adipose des Tissus). Ces trois acteurs sont présents à des degrés variables et permettent de définir trois formes de cellulite.



en utilisant la phytothérapie, les cosmétiques, le dépresso-massage, le «Cellu M6» et la pressothérapie. C'est votre cadre de soins pour cette forme de cellulite.

La cellulite aponévromusculaire

Cette cellulite particulière qui touche les femmes qui font beaucoup de sport, qui ont notamment beaucoup développé leurs cuisses et leurs quadriceps (fig. 17). Le muscle est entouré d'une gaine inextensible appelée aponévrose, et lorsque le muscle grossit, l'espace entre le muscle et la gaine est réduit et donc les lymphatiques très fragiles sont écrasés. Cela entraîne une rétention d'eau qui favorise un œdème superficiel et, donc une cellulite, par une sorte de pince entre le muscle et l'aponévrose (fig. 18).

Prise en charge et soins

Il faut donner aux femmes qui ont ce type de cellulite les mêmes conseils qu'à celles qui ont une cellulite aqueuse.

Mais surtout, il faut reconsidérer leur activité physique et les orienter vers une action sur les muscles soléaires (ce sont les muscles des jambes, mais pas des cuisses), jumeaux et abdominaux. En favorisant la chasse abdominale, on rééquilibre le problème d'eau. Surtout il faut supprimer l'activité du quadriceps (droit antérieur).

La cellulite graisseuse

Elle apparaît souvent dans un contexte de surpoids et touche les femmes qui n'aiment pas trop faire du sport (fig. 19). La peau à la palpation est très souple, ce n'est pas douloureux, il n'y a pas d'œdème, pas de sensation de gonflement, pas de problème intestinal associé.

Prise en charge et soins

La prise en charge s'effectue avec des conseils diététiques hypocaloriques (diète protéinée). Il faut conseiller à ces clientes de faire du sport.

En général elles n'aiment pas trop ça, il faut les forcer un peu.

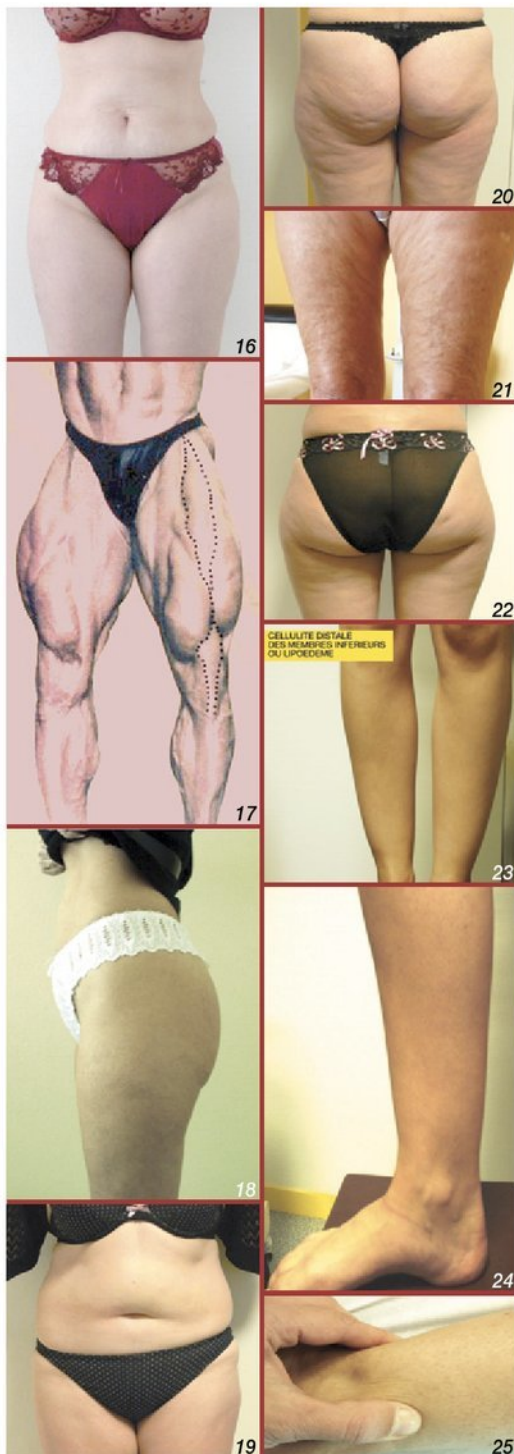
Les principes thérapeutiques vont être une action adipolytique, c'est-à-dire une action de destruction de la graisse, avec notamment infrarouges A (les infrarouges A sont intéressants pour la graisse), la sismodermie posturologie qui est une plateforme oscillante, les algues, l'iode qui a une action par l'intermédiaire des algues, le dépresso-massage et les jets qui ont une action sur l'adipocyte.

La cellulite modulaire

C'est une évolution possible des différentes cellulites graisseuses et aqueuses, mais ça peut être une cellulite ancienne ou une cellulite qui apparaît après une lipoaspiration. Elle est très localisée, on voit de tous petits nodules (fig. 20). Elle est souvent associée à des lourdeurs de jambe. C'est douloureux, il n'y a pas d'œdème. En échographie, il y a beaucoup de structures blanches qui correspondent à des fibres épaisses.

Prise en charge et soins

En diététique, la prise en charge consiste en la suppression des sucres rapides. Sachez que lorsque votre cliente consomme des sucres rapides, que ce soit des sucreries, du chocolat, etc., on favorise le phénomène de glycation, c'est-à-dire une relation très intime entre le sucre et la protéine. Or, la molécule de glycation est un élément important dans le vieillissement de la cellule, elle favorise le vieillissement en général et la fibrose. Donc pour toutes ces raisons, il faut éviter les sucres rapides. Le seul moment où on peut manger des sucres rapides, c'est à 17 h, grâce à la chrononutrition. Les principes thérapeutiques sont de défibroser, détruire cette fibrose, améliorer la microcirculation et diminuer l'inflammation. Pour cela, vous avez la pressothérapie et le dépresso-massage. Il faut également prescrire des anti-oxydants, ça marche très très bien. Les infrarouges A, les ultra-



COMMENT ANALYSER LA CELLULITE DE VOTRE CLIENTE ?

Le Dr Jean-Marc Chardonneau est en train de mettre en place des formations de 6 heures pour les esthéticiennes sur la cellulite avec ses différentes formes et ses moyens de prise en charge.

Programme

- Généralités sur la graisse : sa formation, son rôle, son métabolisme.
- Parcours et destin d'un aliment ingéré par l'organisme suivant son statut (glucides, protéines, lipides).
- Facteurs influençant le parcours.
- Graisse et cellulite.
- Historique du traitement de la cellulite.
- La cellulite.
- Les différentes formes de cellulite, comment les reconnaître.
- Les moyens de prise en charge de la cellulite en institut, finalités et approche générale.
- Mise en situation.

Si vous voulez des renseignements sur ce stage, visitez le site www.dr-chardonneau.com



sons, la lumière pulsée et les massages, grâce à leur action mécanique manuelle, sont très intéressants pour ce type de cellulite.

La cellulite atone

Elle touche une femme qui n'a jamais eu de cellulite. Elle a environ 60 ans, elle est plutôt mince. Elle a abusé du soleil.

Le soleil est extrêmement toxique pour le derme qui, à cause de lui, a perdu de sa structure. Résultat : la peau est complètement relâchée avec une cellulite atone, elle a vieilli (fig. 21).

Prise en charge et soins

Dans ces cas-là, conseillez une micro-nutrition avec des anti-oxydants. Dynamisez le derme grâce à vos soins et à vos produits cosmétiques tout à fait performants. En traitement spécifique, utilisez également les infrarouges A, ainsi que les LEDs très intéressantes pour les relâchements cutanés et la cellulite atone, les plateformes vibrantes, les produits aux algues, la radiofréquence et les massages assez doux.

Le stéatome

Cette cellulite, qui est le caractère sexuel secondaire, est une réserve de graisse, une infiltration graisseuse profonde. Regardez cette culotte de cheval (fig. 22).

Prise en charge et soins

Sur le plan diététique, il faut savoir qu'il n'y a aucun effet diététique sur une culotte de cheval, sur un stéatome, sur une graisse profonde.

Proposez des séances de plateformes vibrantes, qui permettent un travail isométrique du muscle, la stimulation de réflexe myotatique (contraction involontaire du muscle), des jets, la radiofréquence, les infrarouges A.

Il existe aussi un traitement médical adipolytique, composé d'injections hypo-osmolaires, de laser et de lipo-aspiration.

Le lipédème

Voici une cellulite très particulière au niveau des jambes, qu'on appelle le lipédème (fig. 23-24).

C'est une cellulite qui part de la cheville et qui remonte sur la jambe. Ce phénomène est exclusivement féminin, il apparaît à la puberté, résiste à l'amaigrissement et concerne environ 15 % des femmes (fig. 25).

Prise en charge et soins

Utilisez les LEDs, la presso-thérapie, le dépresso-massage, le «Cellu M6», la lumière pulsée, la radiofréquence, les produits aux algues, les massages et les jets. Il y a donc toute une gamme de soins. En général, quand il y

a plein de traitements possibles, c'est que ça ne marche pas réellement, et souvent dans ces cas, ce sont les traitements médicaux qui ont gain de cause.

CONCLUSION

J'aimerais que vous reteniez que la cellulite est indépendante du poids. Ensuite, qu'elle traduit un dysfonctionnement de l'unité dermo-hypodermique superficielle, c'est la partie superficielle qui est concernée par la cellulite, les 7-8 premiers millimètres. En dessous, c'est de la graisse profonde, un stéatome, ce n'est plus de la cellulite. Cette cellulite est en superficie. Ensuite, votre cible principale c'est la fibrose.

La qualité de votre action est intimement liée à l'identification de la cellulite que vous avez en face de vous. On ne traite pas une cellulite aqueuse comme une cellulite graisseuse, et inversement. Donc il faut bien analyser la cellulite de votre cliente. ■

LE MASSAGE ANTI-CELLULITE 3D



Prix abonné(e) : **35 €**
Prix non abonné(e) : **40 €**

COMMANDE EXPRESS BOUTIQUE
www.nouvelles-esthetiques.com
Rubrique : TECHNIQUES MANUELLES

BON À RETOURNER À : « LES NOUVELLES ESTHÉTIQUES SPA »
7, avenue Stéphane Mallarmé - 75017 Paris. Tél. : 01 43 80 06 47 - Fax : 01 43 80 83 63

QUI ! Je souhaite recevoir le DVD "LE MASSAGE ANTI-CELLULITE 3D"

Société :	Prénom :	JE VOUS RÉGLE LA SOMME DE : € + 7€ de frais d'envoi (France métropolitaine) + 20 € de frais d'envoi (Dom Tom et Etranger)
Nom :	Adresse :	
Code Postal :	Ville :	
Tél. :	Fax :	
E-mail :		

Règlement par Chèque Bancaire Règlement par Carte Bancaire

à l'ordre des Nouvelles Esthétiques Numéro de carte :| | | |
| --- | --- | --- |
| Signature obligatoire | | Expire le : |
| | | Cryptogramme : |