Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 25 (1995)
Heft: 4

Artikel: Les crèmes anticellulite
Autor: Chassot, Janine
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-828914

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Les crèmes anticellulite

Les pubs pour les crèmes qui sont censées faire fuir les capitons, réapparaissent avec les premières primevères. Alors, ces produits sont-ils efficaces ou pas?

Il y a par exemple, l'annonce pleine page, trois colonnes de petits caractères serrés, qui vous propose une crème «magique» et «miraculeuse» pour «maigrir et mincir» – termes interdits par la loi – à acheter par correpondance au prix du caviar. A fuir absolument. Ne tombez pas dans le piège!

Il y a, plus prosaïquement, les crèmes «anticellulite» proposées par pratiquement toutes les marques de cosmétiques, en vente dans les pharmacies, drogueries et rayons spécialisés. Leurs publicités et modes d'emploi se gardent bien, en général, d'utiliser le mot «mincir», mais vous promettent néanmoins une diminution de vos capitons et un raffermissement de vos tissus. Attention, ces crèmes sont destinées aux personnes «normales» – on peut être mince et avoir de la cellulite – et non aux obèses!

Peut-on ainsi chasser la cellulite? Hélas non! Un test de la FRC (N° 222, mai 1994), portant sur les marques les plus connues, a montré les limites de ces produits. Alors, inutiles, ces crèmes de massages? Et bien, pas tout à fait! Telle est la conclusion de l'étude de la FRC. Voyons un peu le contre et le pour.

Composants des crèmes

Caféine: la quantité est si minime qu'elle ne vous empêchera pas de dormir.
Extraits végétaux: lierres, algues, petit-houx, etc. ont à la base de réelles propriétés utilisées en pharmacopée. Attention aux allergies possibles!
Hydratants: comme dans toutes les crèmes de soins, ils adoucissent et empêchent la peau de dessécher.
Substances chauffantes: elles sont dérivées de la nicotine. Efficacité non prouvée, même si la peau chauffe. Ne pas utiliser sur plaie, varices, veines et jambes gonflées. Toutes les crèmes n'en contiennent pas.

Peau douce

Il faut se rappeler qu'un produit classé «cosmétique», c'est-à-dire une crème de soin, se différencie d'une pommade ou onguent médicaux, classés comme tels. C'est la loi. Un produit cosmétique, par définition même, ne peut pénétrer les couches profondes de la peau et parvenir jusqu'aux fameux capitons. Son efficacicé en ce domaine est donc très faible, voire quasi nulle. Quoi que disent les allégations de la notice jointe.

Mais elles ont un effet positif. Comme toutes les crèmes de soins pour le corps, elles rendent la peau plus douce, plus ferme, grâce à un massage régulier. Le massage lui-même, à condition qu'il soit exécuté correctement est bénéfique, activant la circulation sanguine et lymphatique et contribuant à éliminer les déchets métaboliques.

Mais si c'est le massage qui est vraiment efficace, peut-il être effectué avec une simple crème hydratante corporelle? Une expérience faite avec deux groupes de personnes a prouvé que oui. D'un groupe à l'autre, les résultats ont peu différé.

Par contre les personnes se sont sensibilisées à leur problème, se sont astreintes à manger correctement, à faire de l'exercice. Les spécialistes en ont conclu que la crème de massage a servi de soutien psychologique, ce qui n'est déjà pas si mal. Le fait de se prendre en main, au propre comme au figuré, c'est aussi de la prévention santé.

On peut tenter de combattre la cellulite grâce à une alimentation variée et équilibrée, pauvre en graisses et sel, mais riche en fibres. En buvant au moins un litre et demi à deux litres par jour (ce qu'on néglige en vieillissant) et en faisant de l'exercice physique.

Janine Chassot/FRC