

Perdre sa culotte de cheval : les bonnes stratégies

LA CULOTTE DE CHEVAL C'EST QUOI ?

La culotte de cheval désigne un amas graisseux sous-cutané qui se localise majoritairement sur la zone du bassin et des hanches. La culotte de cheval apparaît lorsque le corps stocke de manière excessive des cellules graisseuses. Il s'agit alors de la cellulite adipeuse. Celle-ci désigne une accumulation de cellules dans le tissu graisseux situé au niveau de l'hypoderme (l'une des trois couches de la peau avec l'épiderme et le derme).

La cellulite adipeuse est tout particulièrement visible lorsque l'on pince légèrement la peau. Malgré une certaine souplesse, cette dernière laisse apparaître une apparence bosselée et irrégulière appelée communément peau d'orange.

QUELLES SONT LES CAUSES ?

Ces cellules graisseuses sont indispensables à la santé du corps humain : elles constituent en effet une réserve d'énergie importante qui sera utilisée par l'organisme en cas de nécessité. Toutefois, lorsque le corps reçoit plus d'apports caloriques qu'il n'en dépense (par le biais d'une activité physique régulière par exemple), il transforme cette surabondance d'énergie en réserve de graisse inutile. Le phénomène de la cellulite adipeuse (et par conséquent de la culotte de cheval) s'explique donc très simplement : il s'agit d'un déséquilibre entre la quantité de graisse absorbée par l'organisme et la quantité de graisse brûlée. Cette réserve de graisse va principalement se localiser au niveau des hanches et ce pour différentes raisons.

Avant tout, la principale cause est d'ordre physiologique. Le corps féminin stocke en effet naturellement de la graisse à cet endroit très délimité en prévision d'une éventuelle grossesse, suivie d'une possible période d'allaitement. Ces événements particuliers exigent d'importants besoins énergétiques. À sa manière, l'organisme se prépare donc à répondre à ce bouleversement. Aussi, en cas de carence, il pourra puiser dans cette réserve de graisse pour assurer le bon développement du fœtus et la santé de la future maman. La morphologie de chaque femme joue également un rôle majeur dans l'apparition de la culotte de cheval. Certaines ont en effet tendance à prendre plus rapidement du poids dans cette zone très localisée. Cela est d'autant plus vrai si les hanches sont, à la base, particulièrement charnues.

De plus, différentes périodes dans la vie d'une femme peuvent venir accentuer la culotte de cheval, comme la puberté, la grossesse et la ménopause par exemple. La raison ? Un bouleversement hormonal qui participe à un stockage de graisse plus important, d'où une possible prise de poids, notamment localisé au niveau des hanches.

LES MESURES ALIMENTAIRES ANTI-CULOTTE DE CHEVAL

Le grand principe : favoriser les aliments qui limitent le stockage des graisses ou qui facilitent leur déstockage tout en limitant la consommation des aliments trop gras, trop sucrés et trop salés (ex. : charcuteries, viennoiseries, gâteaux apéritifs) qui ont, eux, tendance à amplifier le problème... Il est particulièrement conseillé de privilégier les aliments riches en fibres, notamment les fruits et légumes, car les fibres réduisent le stockage des lipides par l'organisme. Il est aussi conseillé de manger beaucoup de protéines, pour que les muscles ne soient pas impactés par la perte de poids : consommez de préférence des volailles (surtout la dinde et le poulet sans la peau), du poisson ou des crustacés, car ils contiennent peu de mauvaises graisses. Vous êtes végétarienne ? Dans ce cas, misez plutôt sur le tofu... Autre conseil : hydratez-vous bien chaque jour (environ 1,5 litre d'eau) pour purifier votre organisme.

SPORTS ET FITNESS, MISEZ SUR LE BON CHEVAL

Plus accessible à toutes, le sport peut s'avérer être une stratégie efficace dans la lutte contre la culotte de cheval. Certaines activités permettent de cibler spécifiquement cette zone rebelle : " l' Adiboxing, le Crossfit et le Grit sont très efficaces pour affiner la culotte de cheval" explique Lucile Woodward, Coach sportif. Ces sports ont pour point commun de proposer des séries d'exercices variés et intenses sur une durée courte afin de faire travailler un maximum le cardio et le renforcement musculaire, qui sculptent la silhouette. Résultats, les amas graisseux fondent pour laisser place à une silhouette plus élancée, affinée.

Pour celles qui ont envie de se jeter à l'eau, l'Aquabiking (séance de vélo en bassin) permet de se sculpter un corps de sirène. Cette activité affine les cuisses tandis que l'eau active microcirculation, favorise le drainage et élimine les capitons. La taille et les hanches se redessinent à raison de deux à trois séances par semaine pendant 3 mois. L'Aquabiking se pratique en cours collectifs ou dans des cabines individuelles.

Les adeptes du sport en extérieur miseront sur le running associé à des exercices de renforcement musculaire. Pratiqué régulièrement (45 minutes, 3 fois par semaine), courir permet de brûler des calories et d'affiner la silhouette. La culotte de cheval s'estompe dès lors qu'on s'astreint à un entraînement régulier.

Enfin, la coach suggère une activité originale, le football en salle : " A raison de deux à trois fois par semaine, le football en salle est suffisamment cardio avec un travail sur le renforcement musculaire, pour agir sur la silhouette".

Le conseil de la coach : de manière générale, privilégiez la pratique régulière d'un sport avec une intensité suffisamment forte pour observer un résultat sur la culotte de cheval. Le travail des fessiers, de l'intérieur et de l'extérieur des cuisses réclame de l'énergie, c'est une zone qui brûle rapidement, mais il ne faut pas vous décourager ! A long terme ces muscles exercent une action de drainage permanente qui empêche le stockage et la fabrication de capitons.

LE PALPER-ROULER, LA CLÉ D'UNE PEAU REMODELÉE

La culotte de cheval est un amas de cellulite que le palper-rouler peut estomper lorsqu'il est pratiqué en complément d'une activité physique régulière et associé à une alimentation saine.

Cette technique de massage (on pince la peau entre le pouce et l'index en la faisant rouler sous les doigts) permet de déloger la graisse stockée sous la peau au niveau des fesses et des hanches.

Lorsque la peau est pétrie, les cellules graisseuses se cassent ce qui favorise leur élimination. Cette pratique peut se faire manuellement ou mécaniquement.

Les crèmes amincissantes, anti-cellulites et raffermissant sont utilisées en complément du palper-rouler. Elles lissent et améliorent l'aspect du grain de peau avec parfois un effet tenseur.

Certains produits amincissants sont spécifiquement conçus pour agir sur les zones rebelles. Leurs formules gorgées de caféine associées à des actifs déstockant et raffermissant viennent déloger les graisses.

Toutefois, les résultats restent mitigés car si la qualité de la peau est améliorée, les cellules graisseuses stimulées et l'impression de "dégonfler" avérée, la perte de centimètres ne fait pas toujours l'unanimité.

source : Doctissimo / Femme Actuelle