

TEST LIPOSCORE DÉTERMINER VOTRE TYPE DE CELLULITE



Il existe trois types de cellulite :

La cellulite adipeuse

Lorsque vous pincer localement votre peau, vous voyez apparaître un aspect "peau d'orange". Il n'y a pas de douleur associée à ce pincement. Ce type de cellulite est le plus rencontré.

C'est un engorgement des cellules graisseuses, généralement au niveau des hanches et de la "culotte de cheval".

La cellulite dit "infiltrée" ou aqueuse

Lorsque vous pincez localement votre peau, vous voyez apparaître un aspect "peau d'orange" tout comme la cellulite adipeuse. Néanmoins, dans ce type de cellulite, vous ne pouvez attraper qu'une fine parcelle de peau. Cette parcelle de peau est donc épaisse.

C'est une mauvaise circulation avec peu ou pas d'exercices physiques associés. Généralement localisé au niveau des chevilles, mollets, cuisses, bras et "culotte de cheval".

Il faut poser la question suivante : Vos chevilles ont elles tendance à gonfler lorsque vous maintenez longtemps une position debout ou lorsqu'il fait chaud ?

Si la réponse est positive, la probabilité d'avoir ce type de cellulite est importante.

La cellulite fibreuse

En pinçant la peau, il est difficile de saisir une partie entre les doigts et une douleur apparaît.

C'est un durcissement des fibres de collagènes. Généralement localisé au niveau des genoux et des cuisses.

Voici un petit test rapide permettant de déterminer avec certitude les différents types de cellulite.

A vos stylos ...

1 • Vous avez ...

- moins de 30 ans ■ A
- entre 30 et 50 ans ■ B
- plus de 50 ans ■ C

2 • Dans votre famille, avez-vous déjà entendu d'autres femmes se plaindre ...

- de gonflements des jambes ■ A
- d'excès de poids ■ B
- de cellulite "indélogeable" ■ C

3 • Votre cellulite est présente ...

- de façon diffuse sur les hanches ou les jambes ■ A
- ou sur une seule région de votre corps
(les hanches ou la face interne des genoux) ■ B

4 • Avez-vous un excès de poids par rapport au poids où vous vous sentez en forme ?

- oui, mais variable d'une semaine à l'autre ■ A
- oui mais variable d'un âge à l'autre
(Adolescence, grossesse, ménopause) ■ B
- oui mais toujours stable ou croissant ■ C

5 • Souffrez-vous parfois de la sensation...

- de gonflement des chevilles ■ A
- de jambes lourdes ■ B
- de douleurs au pincement de la peau
des jambes ■ C

6 • Avez-vous constaté l'apparition...

- de veinules visibles sur vos jambes ■ A
- de bourrelets grasieus ■ B
- ou de zones indurées dans la moitié
inférieure du corps ■ C

7 • Vous estimez avoir de la cellulite...

- depuis moins d'un an ■ A
- de un à cinq ans ■ B
- depuis plus de cinq ans ■ C

8 • Vous avez une préférence pour...

- les aliments salés ■ A
- les aliments gras ■ B
- les aliments sucrés ■ C

9 • Dans la répartition de votre alimentation, vous mangez surtout...

- le matin ■ A
- le soir ■ B
- entre les repas ■ C

10 • En termes d'activité physique, ne pratiquez-vous :

- aucune activité d'endurance ■ B
- aucune activité entraînant une sudation ■ A
- moins de 1 heure de marche par jour ■ C

11 • Votre poids peut-il varier de 1 à 3 kilos en moins de 48 heures ?

Oui ■ A

12 • Si vous portez des chaussettes, laissent-elles une empreinte sur la peau ?

Oui ■ A

13 • Vos règles sont-elles extrêmement abondantes ou irrégulières ?

Oui ■ A

14 • Ressentez-vous des douleurs au niveau du bassin pendant les règles ?

Oui ■ A

15 • Faites-vous souvent des bleus au niveau des jambes, même pour un choc minime ?

Oui ■ A

16 • Ressentez-vous des sensations de faim dans la journée ?

Oui ■ B

17 • Lorsque vous êtes contrariée, mangez-vous plus que d'habitude ?

Oui ■ B

18 • Avez-vous déjà grossi après avoir pris une pilule contraceptive ou un traitement hormonal ?

Oui ■ B

19 • Avez-vous des coups de fatigue brutaux dans la journée ?

Oui ■ C

20 • Si vous faites un régime draconien, maigrissez-vous du haut et rarement du bas ?

Oui ■ C

Résultats :

Majorité de ■ A : cellulite avec rétention d'eau

Majorité de ■ B : cellulite adipeuse

Majorité de ■ C : cellulite fibreuse

les cellulites mixtes :

Majorité de ■ A et ■ B : cellulite adipeuses avec rétention d'eau

Majorité de ■ B et ■ C : cellulite adipo-fibreuses.