

# ANDULLATION ET MINCEUR

**En complément d'une diététique adaptée et d'une activité physique régulière et suffisante, l'andullation se révèle être une technique utile dans l'amincissement.**

## La prise de poids

La prise de poids ou surcharge pondérale se définit comme l'augmentation des réserves lipidiques stockées dans les zones de tissu adipeux, c'est à dire l'augmentation de la masse grasse. Les principales causes incriminées sont à la fois à une alimentation déséquilibrée (quantitativement et qualitativement), et une activité physique insuffisante (sédentarité). Chez les hommes, la localisation est plutôt au niveau de l'abdomen (androïde) ; chez les femmes, au niveau des cuisses et des fesses (gynoïde).

## La cellulite

La lipodystrophie se caractérise par une hypertrophie localisée du tissu adipeux consécutive à l'augmentation du contenu graisseux (acides gras) des adipocytes et un cloisonnement accentué entre ces adipocytes par de fibres conjonctives peu extensibles, entraînant un ralentissement circulatoire et des phénomènes plus ou moins douloureux au palper. Elle n'est pas une maladie et n'a aucune conséquence sur la santé et peut être isolée (cellulite chez une femme maigre) ou associée à une surcharge pondérale.

## Le « gros ventre »

Il existe 3 raisons d'avoir une augmentation du volume abdominal, souvent associées entre elles :

- Epaissement du tissu adipeux sous-cutané comme dans la surcharge pondérale
- Relâchement musculaire des abdominaux (grands droits et surtout obliques) jusqu'au ventre de batracien
- Ballonnement intestinal et troubles du transit (aérocolie, constipation)

## La prise en charge minceur : ventre plat et minceur

### Conseils généraux :

- Adopter une alimentation saine, riche en fibres (fruits et légumes) et faible en matières grasses (notamment saturées)
- Pratiquer une activité physique régulière, de type aérobie (marche, course légère, natation, gymnastique...), à une fréquence cardiaque de l'ordre de 60% de sa fréquence cardiaque maximale (c'est à dire 60% de 220 - l'âge), et de 30 à 60 minutes tous les jours ou au moins 5 fois par semaine

### Conseils locaux :

- Défibroser le tissu conjonctif pour rétablir la circulation locale
- Favoriser la vidange des adipocytes et le déstockage de tissu graisseux
- Accélérer l'évacuation par la circulation du contenu des adipocytes
- Aider à reconstituer du tissu musculaire

## Place de l'andullation

1. Par son action de **massage oscillo-vibratoire**, l'andullation contribue localement à défibroser le tissu adipeux, déstocker les adipocytes et évacuer leur contenu, mais aussi à réveiller le tonus musculaire (abdominaux et intestinaux).
2. Par son action de **thermothérapie** liée aux infrarouges A, l'andullation contribue à favoriser le travail circulatoire et donc l'élimination des déchets du métabolisme.
3. Mais aussi, l'andullation permet d'augmenter la **production d'énergie (ATP)** par les cellules et donc le métabolisme général de l'organisme, permettant de brûler plus de calories.