



## Sommaire

- 1- La madérotérapie et les graisses concernées
- 2 - Comment la graisse est-elle évacuée, suite à la madérotérapie ?
- 3 - Le rôle de la graisse dans le corps
- 4 - Les deux morphologies différentes
- 5 - Conseils pour les silhouettes gynoïdes
- 6 - Conseils pour les silhouettes androïdes
- 7 - Pour prendre Rdv chez Ammea
- 8- Contre-indications

# Conseils pour votre silhouette avec la Madérotérapie



# 1 - La madérothérapie et les graisses concernées

Cette technique de massage utilise des instruments en bois pour remodeler le corps, cibler la cellulite et favoriser la relaxation.

Elle s'attaque principalement à deux types de graisses du corps : :  
la graisse sous-cutanée et la graisse localisée.

1. Graisse sous-cutanée : c'est la couche de graisse que l'on trouve juste sous la peau. Elle est responsable de l'aspect "peau d'orange" ou cellulite que beaucoup cherchent à éliminer. La madérothérapie aide à briser ces amas graisseux, favorisant ainsi une meilleure circulation et aidant à réduire l'apparence de la cellulite.

2. Graisse localisée : ce type de graisse se trouve dans des zones spécifiques du corps, comme le ventre, les hanches, les cuisses ou les bras. Elle peut être particulièrement tenace et difficile à éliminer uniquement avec de l'exercice ou une alimentation équilibrée. La madérothérapie cible ces zones avec des techniques spécifiques pour aider à "casser" les cellules graisseuses et à promouvoir leur élimination naturelle par le corps. La madérothérapie ne vise pas directement la graisse viscérale, qui est la graisse entourant les organes internes et qui peut être réduite principalement par une alimentation saine et de l'exercice. Cependant, en favorisant la réduction de la graisse sous-cutanée et localisée, et en améliorant la circulation et le métabolisme, la madérothérapie peut indirectement contribuer à une meilleure santé globale et à une réduction de la graisse corporelle totale.

En résumé, la madérothérapie est un excellent complément aux routines de bien-être pour celles qui cherchent à réduire la cellulite et à sculpter leur corps, en ciblant efficacement les graisses

## 2 - Comment la graisse est-elle évacuée du corps, suite à la madérothérapie ?

La graisse est évacuée du corps par un processus naturel appelé métabolisme. Lorsque la madérothérapie aide à "casser" les cellules graisseuses, ces dernières sont ensuite traitées par le corps comme n'importe quel autre déchet cellulaire.

Voici comment cela fonctionne :

1. Libération des acides gras : les cellules graisseuses brisées libèrent des acides gras dans le système lymphatique.
2. Transport via le système lymphatique : ces acides gras sont ensuite transportés par le système lymphatique vers le foie.
3. Métabolisme dans le foie : le foie joue un rôle crucial en métabolisant (transformant) ces acides gras en énergie utilisable par le corps ou en les préparant pour l'élimination.
4. Élimination : les déchets produits par ce processus métabolique sont finalement éliminés du corps par les voies naturelles d'excrétion, notamment l'urine et la sueur.

Il est important de noter que pour faciliter et optimiser ce processus d'élimination des graisses, il est conseillé de boire beaucoup d'eau, de maintenir une alimentation équilibrée et de pratiquer régulièrement une activité physique. Ces pratiques soutiennent le fonctionnement optimal du système lymphatique et du métabolisme, aidant ainsi à maximiser les bienfaits de la madérothérapie sur la réduction de la graisse corporelle.

### 3 - Le rôle de la graisse dans le corps

La graisse protège notre corps contre les chocs tout en étant très utile pour maintenir le corps à 37°C.



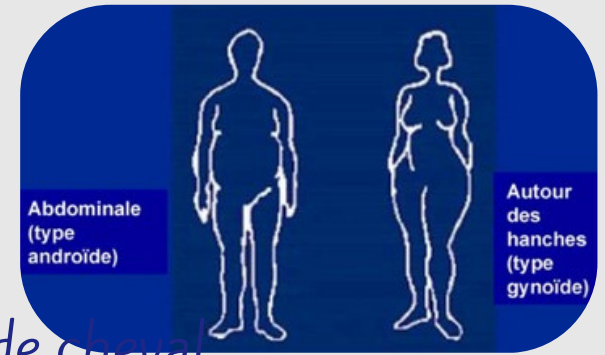
Elle est indispensable chez la femme pour perpétuer l'espèce en constituant des réserves à utiliser en cas de famine pour mener à bien la grossesse puis l'allaitement.

De ce fait, cette graisse est difficilement déstockable : des verrous naturels ont été placés pour toute lipolyse (réaction de transformation des graisses stockées pour être consommées puis éliminées comme un carburant par le métabolisme du corps.)

Aujourd'hui cette graisse est combattue, car elle ne correspond pas aux canons de la beauté. La minceur est devenue un objectif de vie ou au moins il est vrai que des tissus sans surcharge, sans barrage et sans cellulite sont plus agréables à regarder et surtout en meilleure santé ! La graisse est constituée de cellules, les adipocytes, réunies en grappes.

Chaque adipocyte, qui ressemble à un récipient, est équipé d'un petit vaisseau par lequel la graisse arrive pour être stockée, ou repart lorsqu'elle quitte la cellule pour être éliminée. Le stockage, le transformation et la libération de la graisse sont des phénomènes très élaborés qui fonctionnent sous la dépendances d'hormones.

## 4 - Les deux morphologies différentes



Il existe deux types de morphologies différentes :

– Les silhouettes gynoïdes : le poids est localisé au niveau des hanches et des fesses et s'accompagne souvent d'une culotte de cheval.

Ce type de surpoids peut être entretenu par des problèmes hormonaux qui auront tendance à activer la simulation des réserves de graisse dans les membres inférieurs.

Ce dérèglement est généralement lié à l'hyperoestrogénie, qui provoque elle-même la cellulite et la rétention d'eau.

– Les silhouettes androïdes : les kilos superflus se stockent au niveau du ventre.

Le surpoids trouve sa source dans les problèmes de gestion des sucres, mais aussi dans un dysfonctionnement important de l'insuline, qui a tendance à stimuler la graisse devant ou autour de l'abdomen. Les morphologies androïdes, lorsqu'elles présentent un surpoids important, ont tendance à provoquer des problèmes cardio-vasculaires.

À noter que si la plupart de l'amas graisseux s'apparente à un empatement de l'abdomen avec une bande centrale, c'est que le stress est la première cause du surpoids.



## 5 - Conseils pour les morphologies gynoides (Morphologie en X)

Autrement dit, ces morphologies ont des fesses et hanches généreuses, une fâcheuse tendance à la culotte de cheval, alors qu'elles sont plutôt menues du haut. En fait, elles grossissent surtout pour des raisons hormonales. C'est la nature : destinées à avoir des enfants et à les allaiter, les femmes ont biologiquement tendance à stocker des réserves graisseuses au niveau des membres inférieurs. Dans le cas d'une silhouette en x, cette tendance hormonale induit en outre un problème de rétention d'eau, responsable de la formation de cellulite.

Pour s'affiner, vous devez par conséquent lutter contre deux soucis : un embonpoint localisé sous la taille et une peau d'orange difficile à déloger.

Que manger pour s'alléger  
quand on a une silhouette en X ?

- Ayez la main légère sur le sel. Le sodium accentue la rétention d'eau, alors diminuez votre consommation, consciente (salière) ou inconsciente (plats préparés, fromages, charcuteries, eaux gazeuses...).

- Mettez sur les protéines. Elles favorisent la formation de la masse musculaire, celle qui remplace la graisse par du muscle quand on fait de l'exercice. Consommez-en à chaque repas (œufs, volaille, viandes dégraissées, poissons, laitages maigres), si possible sans matières grasses, au four, à la vapeur ou au grill.

- Hydratez-vous. L'eau est incontournable pour drainer votre organisme.

Buvez tout au long de la journée, au minimum 1,5 litre de liquide (boissons sans théine ni caféine, infusions, potages, eau minérale non sucrée ; mais pas les sodas, boissons sucrées, jus de fruits, pas de café ni de thé qui eux déshydratent).

-Foncez sur les fruits et légumes. Riches en sels minéraux et en vitamines, les fruits et légumes apportent des aussi des fibres, qui favorisent une bonne digestion. Riches en eau, ce sont vos aliments à privilégier. Attention cependant aux fruits bien mûrs, qui comportent naturellement du sucre (le fructose).

- Limitez le sucre. Rien de tel pour stocker ! Bannissez bonbons, gâteaux, laitages sucrés et autres glaces... Préférez les glucides lents (pain, pâtes, céréales, légumes secs...) qui, servant de carburant à l'organisme, sont brûlés.



## 6 - Conseils pour les morphologies androïdes (morphologie en H)

A l'inverse de la femme gynoïde, le corps est massif dans sa partie supérieure, surtout le ventre. A partir du nombril en revanche, le corps est plus étroit : taille à peine marquée, hanches inexistantes et jambes fines. Pas de souci, cette silhouette androïde se "rééquilibre" assez facilement. Cette morphologie reflète surtout un problème d'hygiène de vie. Les personnes qui se plaignent d'un ventre rond ont souvent tendance à manger mal, à stresser, à ne pas faire de sport...

Dans ce cas, c'est donc tout l'équilibre qui doit être revu et corrigé : mieux s'alimenter, bouger, faire des abdominaux, se relaxer.

Que manger pour s'alléger pour une silhouette androïde ?

- Mangez calmement. Les repas sur le pouce sont ce qu'il y a de pire : trop de nourriture vite avalée fait gonfler. Alimentez-vous assise et dans le calme. Prenez votre temps et mâchez chaque bouchée. Evitez également de boire pendant le repas.
- Cuisinez. Les produits industriels regorgent de sucres et graisses cachés et sont très raffinés. Ils favorisent la prise de poids à l'abdomen. Même simplement, préparez vous-même vos repas.
- Faites les bons choix. Les ennemis du ventre sont les sucres (bonbons, gâteaux, chocolat), les laitages sauf les yaourts, les produits céréaliers raffinés (riz blanc, pain blanc, farine blanche...), les plats en sauce, les sodas. Ses amis sont les légumes cuits, les viandes maigres, les poissons, les céréales complètes, les fruits frais.



- *Dînez léger. Adoptez la structure pyramidale : faites un bon petit déjeuner, déjeunez suffisamment, offrez-vous une petite collation dans l'après-midi, et allégez les apports de la soirée*
- *Misez sur les bonnes fibres. En régulant le système digestif, elles assurent un ventre plat. Consommez-en suffisamment, de préférence cuites car elles sont moins agressives pour les intestins. Légumes vapeur et soupes de rigueur !*
- *Relaxez-vous. La graisse abdominale est due en partie à une circulation sanguine bloquée entre les membres inférieurs et supérieurs. En cause : le stress oxydatif. Pour perdre votre ventre, mettez-vous au yoga, à la méditation ou à toute autre activité qui aide à gérer ses émotions.*
- *Respirez. Pour relancer la circulation, faites chaque jour cet exercice lentement et profondément, yeux fermés : main sur le bas-ventre, gonflez votre diaphragme en inspirant par le nez puis videz-le totalement en expirant profondément par la bouche.*
- *Faites des abdos. Seule une ceinture abdominale tonique et musclée permet d'acquérir une taille de guêpe. Programmez chaque matin une série d'exercices variés que vous changerez toutes les semaines.*
- *Nagez. La natation est le sport le plus efficace pour vous affiner du haut. Si l'eau ne vous tente pas, optez pour la danse, mais aussi l'aviron, le vélo ou le golf.*

*7 - Pour prendre RDV  
Praticienne en soins bien-être,  
je suis à votre disposition  
pour toute séance de madérothérapie  
ou tout autre soin  
sur Courbevoie*



*Cécile Jorus  
Ammea.com  
15, rue Carle Hébert  
92400 Courbevoie  
Possibilité RDV  
-Séance à l'unité  
et  
-Forfait (10,15 ou 20 séances)*



## 8 - Contre-indications

Voici quelques contre-indications importantes concernant la madérothérapie :

- ✓ Maladies cardiovasculaires graves
- ✓ Les personnes souffrant de problèmes cardiaques importants devraient éviter cette pratique, car la stimulation peut augmenter la circulation sanguine.
- ✓ Troubles circulatoires
- ✓ Infections cutanées ou blessures
- ✓ Cancer : les personnes atteintes de cancer ou en rémission récente doivent consulter leur médecin, car la stimulation peut être contre-indiquée.
- ✓ Grossesse

Il est préférable de consulter un professionnel de santé, surtout si vous avez des conditions médicales préexistantes ou des inquiétudes spécifiques.  
La sécurité avant tout !

