

VRAI OU FAUX

Les hommes ont-ils de la cellulite ?

Non, c'est rare. Car le tissu graisseux des hommes ne se situe pas sous la peau, mais dans la cavité abdominale.

Bénédicte SALTHUN-LASSALLE

Le terme de cellulite est impropre : il signifie « inflammation de la cellule ». Or on désigne par cellulite un aspect particulier de la peau qui ressemble à de la « peau d'orange ». Ce sont les femmes qui en ont le plus et qui en parlent le plus. Mais les hommes sont-ils aussi concernés ? Nous allons voir que peu d'hommes en ont, à cause d'une répartition différente de leurs graisses.

La cellulite résulte d'une désorganisation du tissu de soutien et de cohésion du tissu adipeux. Ce dernier contient les cellules graisseuses, ou adipocytes, qui mettent en réserve les lipides ; il est présent partout dans l'organisme, dans l'abdomen, autour de chaque organe et sous la peau. Le tissu graisseux sous-cutané est peu actif d'un point de vue métabolique : il stocke les graisses, mais les libère rarement dans le sang, car c'est un tissu de réserve peu utilisé (ses graisses sont consommées en cas de jeûne prolongé ou d'allaitement par exemple). En revanche, le tissu adipeux abdominal est très actif : ses graisses sont facilement libérées dans le sang. Pour cette raison, on considère que l'obésité abdominale est dangereuse pour la santé.

Les cellules graisseuses sont organisées et soudées entre elles par un réseau extracellulaire de protéines, qui contient notamment du collagène et de la fibronectine. Ce réseau assure une répartition homogène des cellules, de sorte que le tissu graisseux est lisse. Or la cellulite apparaît quand cette trame de soutien des cellules graisseuses se désorganise.

Les graisses abdominales existent davantage chez les hommes alors que le tissu graisseux sous-cutané est surtout

féminin. En effet, les hormones sexuelles déterminent la localisation des cellules graisseuses : les estrogènes (ou hormones féminines) favorisent une mise en réserve des graisses sous la peau à des endroits jugés peu esthétiques selon les critères de beauté du XXI^e siècle (dans les fesses, le haut des cuisses et des bras) ; les hormones masculines stimulent un stockage des graisses dans l'abdomen. Mais la cellulite ne se voit que lorsque le tissu graisseux est sous-cutané, c'est-à-dire chez les femmes.

Inéluctable cellulite...

Pourquoi le réseau de soutien des adipocytes se désorganise-t-il ? Il y a trois causes. La première est constitutive, c'est-à-dire que le réseau extracellulaire est génétiquement déstructuré ; dans ce cas (où des facteurs de prédisposition à la cellulite existent), rien ne peut empêcher la formation de cellulite, même chez une femme mince (elle a peu de tissu graisseux et ses adipocytes sont petits). La présence de cellulite ne dépend pas uniquement du nombre et de la taille des adipocytes. La deuxième cause est une fibrose, un vieillissement du tissu adipeux. Tous les tissus de l'organisme vieillissent et produisent trop de certaines protéines du réseau de soutien, tel le collagène. Un tel excès de protéines déstructure le réseau. La dernière raison est la rétention d'eau. S'il y a trop d'eau dans le tissu graisseux, la trame se déstructure encore davantage.

Selon Philippe Valet, directeur de l'Équipe INSERM Sécrétions adipocytaires, obésités et pathologies associées de l'Université Paul Sabatier à Toulouse, ces causes exis-

Cellulite ou « peau d'orange »



© Shutterstock / Stéphane Bidouze

tent aussi bien chez les hommes que chez les femmes ; mais les hommes ont peu, voire pas du tout, de tissu graisseux sous-cutané. Le tissu graisseux de l'homme dans la cavité abdominale reste invisible de l'extérieur, même s'il est désorganisé par une fibrose. Seul un homme en surpoids ou obèse peut développer de la cellulite au niveau de la ceinture abdominale. À la ménopause, la femme produit moins d'estrogènes : elle accumule alors de la graisse dans l'abdomen, mais peut perdre la graisse sous-cutanée.

Peut-on éliminer la cellulite ? On ne peut pas combattre la fibrose ni la cellulite constitutive. En revanche, on peut drainer l'eau par des massages, ce qui lisse la peau momentanément... Mais l'eau ne tarde pas à s'installer à nouveau. Il est aussi possible de limiter la consommation de sel pour éviter la rétention d'eau.

Si les hommes ont rarement de la cellulite, les femmes aussi peuvent y échapper, si elles n'ont pas de facteurs génétiques de prédisposition à la cellulite et si elles ne sont pas en surpoids. En effet, quand on grossit, non seulement la taille, mais aussi le nombre des cellules graisseuses augmentent (dans un espace limité), ce qui accroît le risque de désorganiser les fibres de soutien.

Bénédicte SALTHUN-LASSALLE est journaliste à Pour la Science.