

Santé/La mésothérapie

Pour venir à bout de l'obésité viscérale

L.R.A.

Libreville/Gabon

L'OBÉSITÉ viscérale n'est pas une fatalité. Au cabinet Stocky, des solutions plurielles sont proposées aux femmes désireuses (les hommes aussi sont concernés), de perdre les surcharges de poids dans les zones attaquées.

Dans un premier temps, suggère Michelle Gaba, nutritionniste, l'on propose un rééquilibrage alimentaire qui va tendre vers une réduction de sucre et de graisse au quotidien. « Avoir une alimentation saine et équilibrée est essentiel pour

avoir un ventre plat et préserver votre santé. De même qu'elle peut renforcer votre système immunitaire, vous permettre d'avoir un poids normal et contribuer à prévenir les maladies chroniques comme l'obésité et le diabète. » En second lieu, des séances de mésothérapie sont proposées. La mésothérapie est une technique médicale mise au point en 1952 par le médecin français Michel Pistor. Elle est définie par la Société française de mésothérapie comme des injections locales et très superficielles (intra-épidermiques, intradermiques ou hypodermiques) de doses faibles de médica-



Photo : D.R.

Michelle Gaba (séringue en main) lors d'une séance de mésothérapie.

ments à l'endroit où le trouble ou la douleur est ressenti. La devise du Dr Pistor était : "Injecter peu, rarement, au bon endroit".

Ainsi, dans l'objectif de traiter l'obésité viscérale, cette technique sera pratiquée pour permettre de cibler la graisse abdominale, les hanches et l'entre-cuisse. En fait, le traitement consiste à administrer des principes actifs qui améliorent la circulation sanguine et lymphatique. Les injections seront pratiquées à la seringue et aiguille de 4 mm à usage unique, pour éviter toute contamination ou infection. La mésothérapie sera à visée drainante dont l'ob-

jectif sera de réduire la masse grasseuse.

Comme indiqué plus haut, ces injections localisées vont détruire les graisses à l'endroit voulu. Les produits utilisés et autorisés sont : le chlorure de sodium, la lidocaïne, le conjonctyl, selon les spécialistes.

De nombreuses femmes (lire témoignages ci-dessous) sont satisfaites des résultats de la mésothérapie.

En définitive, une alimentation saine, une activité physique régulière, et la mésothérapie pour harmoniser votre silhouette sont les trois alliés qui vous aideront à combattre l'obésité viscérale.

Et aussi...

Les témoignages de femmes

Propos recueillis par L.R.A.

Libreville/Gabon

La mésothérapie marche-t-elle ? Il revient aux femmes qui en ont fait l'expérience de répondre à cette question. À travers leurs récits, on découvre leurs peurs, leurs espoirs surtout, et les résultats obtenus.

Patricia Moussavou, agent de banque : "Pas d'appréhension"

"J'ai entendu parler de la mésothérapie par ma sœur dont l'amie avait été suivie par un cabinet qui pratique cette méthode. J'ai pris des renseignements par

téléphone, puis sur le net, pour en savoir un peu plus et je me suis lancée. Des appréhensions ? Non ! Vu que sur le net, j'avais eu toutes les infos concernant la composition des injections. En plus, le fait d'être suivie de manière régulière m'enchantait, afin de ne pas lâcher prise, parce que je suis une grande paresseuse. Je suis très satisfaite des résultats obtenus, même si je me suis un peu relâchée (rire). Mais j'ai pu passer de 96 à 80 kilos en moins de 8 mois".

Johanna Esther Pougou, agent dans le privé : "Premiers résultats au bout de 4 semaines"

"J'ai entendu parler de la mésothérapie par le canal d'une sœur, qui était passée par cette méthode et avait perdu près de 18 kg. Au début, je ne pensais pas y arriver car, il y a des habitudes qui se sont installées et qui n'étaient pas faciles à mettre de côté. Mais avec la volonté et, surtout, les encouragements de la thérapeute, j'ai pu le faire et suis très très satisfaite. Je ne regrette pas d'être passée par là. Au bout de 4 semaines, j'ai commencé à voir les premiers résultats. Je suis

aujourd'hui passée de 104 à 89 kg. Parallèlement, j'ai dû, évidemment, changer mes habitudes alimentaires : éliminer l'alcool, les féculents et tous les aliments gras, et privilégier les légumes de toute sorte, du poisson, des fruits, des œufs durs. Ce n'est pas facile, mais on finit par s'y habituer. Et, au finish, on a une forme impeccable."

Edwige Dibanbou, chef d'agence : "Aujourd'hui, j'ai le secret pour garder la forme"

"C'est une amie qui m'a parlé de la mésothérapie. À l'époque, je préparais mes fiançailles et je

me trouvais trop grosse. Au début, j'ai eu quelques appréhensions. Les aiguilles et moi faisant deux. J'ai été rassurée et j'y suis arrivée. Quand j'ai commencé, je pesais 105 kg. En quelques mois, j'ai perdu presque 20 kg. Il faut avouer que je trouvais la chose un peu difficile car, ce n'est pas évident. Mais dès que je me regardais dans la glace, je me disais que ça vaut le coup. Il n'y a rien de plus beau que lorsqu'on n'a plus de problèmes pour se vêtir. Je me sentais belle. Aujourd'hui, j'ai le secret pour garder la forme et perdre du poids".

Brèves

Attention aux excès de césariennes

Cette opération chirurgicale, utile, ne doit pas être banalisée, car elle peut devenir dangereuse, alerte une étude publiée dans la revue médicale The Lancet. Certes, c'est un geste qui sauve des vies. Mais qui n'est pas non plus sans risque. Aussi, l'étude met-elle en garde les gynécologues contre une épidémie mondiale de césariennes, son taux étant passé de 12 % à 21 % entre 2000 et 2015.

Quelles sont les femmes les plus à risque de mourir en couches ?

Pour des chercheurs de l'université du Michigan qui viennent de publier une étude portant sur 40.873 femmes ayant failli mourir en accouchant parmi les 2,5 millions de naissances à risque que les États-Unis ont connus entre 2012 et 2015 -sur un total d'environ 13,5 millions de naissances, deux facteurs sont à surveiller en priorité : l'origine ethnique de la mère et son état de santé général. En tout, 1,6% des femmes à avoir accouché sur la période ont failli ne pas en sortir vivantes. Mais, à état de santé égal, les femmes non-blanches sont davantage menacées.

Donner naissance à un garçon pourrait augmenter le risque de baby blues

De nouvelles recherches britanniques ont montré que les mères qui accouchaient de garçons pourraient enregistrer un risque accru de développer une dépression post-natale par rapport aux femmes qui donnaient naissance à des filles.

Rassemblées par L.R.A.

Santé

Obésité viscérale : causes et conséquences

L.R.A.

Libreville/Gabon

L'OBÉSITÉ viscérale ou androïde ou, plus généralement, gynoïde chez la femme est le fait de stocker des graisses dans les hanches, les fesses et les cuisses. Il peut arriver que certaines prennent surtout de la graisse dans le ventre, empruntant ainsi aux hommes leur forme en pomme.

On estime qu'environ 30% de Gabonaises sont caractérisées par une accumulation élevée de tissu adipeux viscéral, renseigne Michelle Gaba, nutritionniste. Si cette prévalence semble plutôt faible chez les jeunes femmes, elle augmenterait de façon appréciable après les accouchements et à la ménopause. Une

accumulation de graisse abdominale qui s'expliquerait par une prédisposition génétique à l'obésité androïde. Certaines études pointent du doigt des troubles d'origine hormonale.

La prise de volume abdominale excessive est aussi la conséquence directe d'une mauvaise alimentation. En effet, beaucoup de personnes mangent sur le pouce dans des restaurants de type fast food, Kebab, le riz gras, les sodas, les sauces grasses, les jus... « Ces endroits ayant en commun de proposer, la plupart du temps, des aliments riches en graisse et en sucre et très pauvres en fibres et en bons nutriments, l'organisme a donc du mal à éliminer l'apport en mauvaise graisse, et celle-ci s'accumule dans le corps,



Photo : D.R.

Un aperçu de l'obésité viscérale.

notamment dans les bras, le ventre, les jambes, la hanche», indique encore Mme Gaba.

La conséquence sur le corps est une déformation du ventre. Cela se manifestant par l'apparition de bourrelets ou pommes d'amour au niveau de la hanche et sous les aisselles. La taille du ventre augmente, en raison de la charge pondérale, et la cellulite apparaît sur les cuisses. Mais, l'enjeu n'est pas qu'esthétique. La graisse du ventre étant l'un des premiers facteurs responsables des maladies cardiovasculaires et du diabète de type 2. Une obésité abdominale multiplierait par deux le risque d'avoir une maladie cardiaque dans les dix ans.