

# La Cellulite

**Qu'est-ce que la cellulite ?  
Comment s'en débarrasser ?**



*Comment éviter la cellulite ?  
Massage anticellulite - Comment ça marche ?  
Un régime anticellulite  
Comment faire une crème anticellulite maison*

**Un grand nombre de personnes ont de la cellulite.**

Certaines sources disent que 90 % des femmes en ont. Cela fait beaucoup ! Mais qu'est-ce que la cellulite, réellement ?

En avoir signifie-t-il que vous êtes en mauvaise santé ?

Pouvez-vous en avoir même si vous n'êtes pas en surpoids ?

La cellulite n'a pas toujours été considérée comme peu attractive. Dans le passé, la peau grumeleuse des fesses et des cuisses était considérée comme féminine et a souvent été représentée favorablement dans les peintures. Mais aujourd'hui, la plupart d'entre nous, considère la cellulite comme disgracieuse et tout le monde veut s'en débarrasser. Indépendamment de la façon dont nous la voyons, beaucoup d'entre nous ne sont pas sûrs de ce qu'est réellement la cellulite.

Directement sous la peau, il y a une couche de graisse, en particulier chez les femmes. Cette couche de graisse sous-cutanée peut devenir cahoteuse en apparence. Cette couche est plus prédominante chez les femmes que chez les hommes et ce qui fait que les femmes sont plus sujettes à la cellulite.

Quelles sont les causes de ces bosses ?

Tous les milieux concernés s'accordent sur le fait que des grumeaux se forment dans cette couche sous-cutanée, mais les opinions diffèrent encore quant aux raisons de leur formation.

- Les hormones peuvent jouer un rôle, ce qui expliquerait aussi la tendance des femmes à la cellulite. En cette époque des hormones synthétiques et chimiques perturbatrices (comme certains pesticides), il n'est pas étonnant que les déséquilibres hormonaux soient de plus en plus importants. Les hormones influencent de nombreux systèmes du corps humain, y compris la façon dont le corps stocke la graisse.
- Une faible circulation sanguine est une autre cause possible de la cellulite. Lorsque la circulation dans certaines zones du corps est faible, il peut en résulter une teinte de peau appauvrie, des cellules graisseuses « stagnantes » et un drainage lymphatique insuffisant. Ces facteurs peuvent se regrouper pour former l'apparence bosselée de la cellulite.
- L'hérédité peut aussi jouer un rôle. Vos gènes déterminent l'épaisseur de votre peau et la structure générale du corps. Ils conspirent pour vous rendre plus ou moins vulnérables à la cellulite.
- Un « réseau » tissulaire serré sous la peau peut également contribuer à la cellulite. La forme, le placement et la flexibilité (ou son absence) dans le tissu sous-cutané jouent un rôle important dans la façon grumeleuse dont la graisse paraît sous la peau.

### **La cellulite est-elle malsaine ?**

La cellulite n'est pas considérée comme malsaine en soi. Mais elle peut être un signe de mauvaise santé si elle résulte d'un excès de poids, d'un manque ou d'une absence totale d'exercice, ou d'une accumulation de toxines.



## **Est-ce que la cellulite n'est que de la graisse ?**

Alors que la cellulite est une graisse sous-cutanée qui apparaît grumeleuse, ce n'est pas « que de la graisse ». En fait, une graisse saine sous-cutanée peut vous donner une apparence jeune et lisse, en particulier dans le visage.

Certaines personnes vont même jusqu'à se faire injecter de la graisse sous la peau dans une procédure cosmétique afin de rendre plus « dodues » certaines zones du corps ! Alors, la cellulite n'est pas seulement la graisse, c'est une manifestation particulière de la graisse corporelle. Toutes les graisses corporelles ne prennent pas un aspect grumeleux.

## **Comment éviter la cellulite ?**

On dit que la prise de mesures préventives avant que la cellulite ne se forme peut aider à empêcher sa formation. Même si la cellulite est déjà une réalité de la vie pour vous, des conseils de prévention peuvent aider à stopper sa formation et peuvent même réduire l'apparence de la cellulite existante. Voici quelques suggestions et idées.

### **L'exercice régulier**

Oui, cette prescription concerne la santé dans sa globalité. Mais l'exercice peut aider à prévenir et à réduire la cellulite. L'exercice régulier, comme la marche ou le vélo est bon à intégrer dans votre routine. Et si vous voulez vous occuper sérieusement des zones les plus sujettes à la cellulite, les cibler et les tonifier peut réellement aider à réduire la formation de graisse. Certaines sources affirment que les exercices à base d'haltères sont réellement efficaces contre la cellulite.

### **Ne fumez pas**

Fait intéressant, les sources indiquent que le tabagisme peut jouer un rôle dans la formation de cellulite. C'est probablement parce que le tabagisme remplit votre corps avec des toxines, et une accumulation de toxines peut favoriser la formation de cellulite. En fait, certaines sources affirment que la cellulite est presque entièrement due à l'accumulation de toxines. Fumer peut aussi contribuer à une mauvaise santé globale, qui peut se manifester par une peau flasque et un aspect fatigué.

Le tabagisme a également un effet profond sur le système circulatoire, provoquant une constriction des vaisseaux sanguins et obligeant le cœur à pomper plus rapidement. Il a été admis que la cellulite est en partie causée par une mauvaise circulation. Donc, en évitant de fumer vous pouvez empêcher la formation de cellulite en maintenant une circulation sanguine normale.

### **Alimentation saine**

Une alimentation faible en gras peut être un aspect important de la prévention de la cellulite, mais seulement si l'alimentation est faible en mauvaises graisses. Des études suggèrent qu'une alimentation riche en graisses saines (avec modération, bien sûr) peut aider à réduire la cellulite et prévenir sa formation.

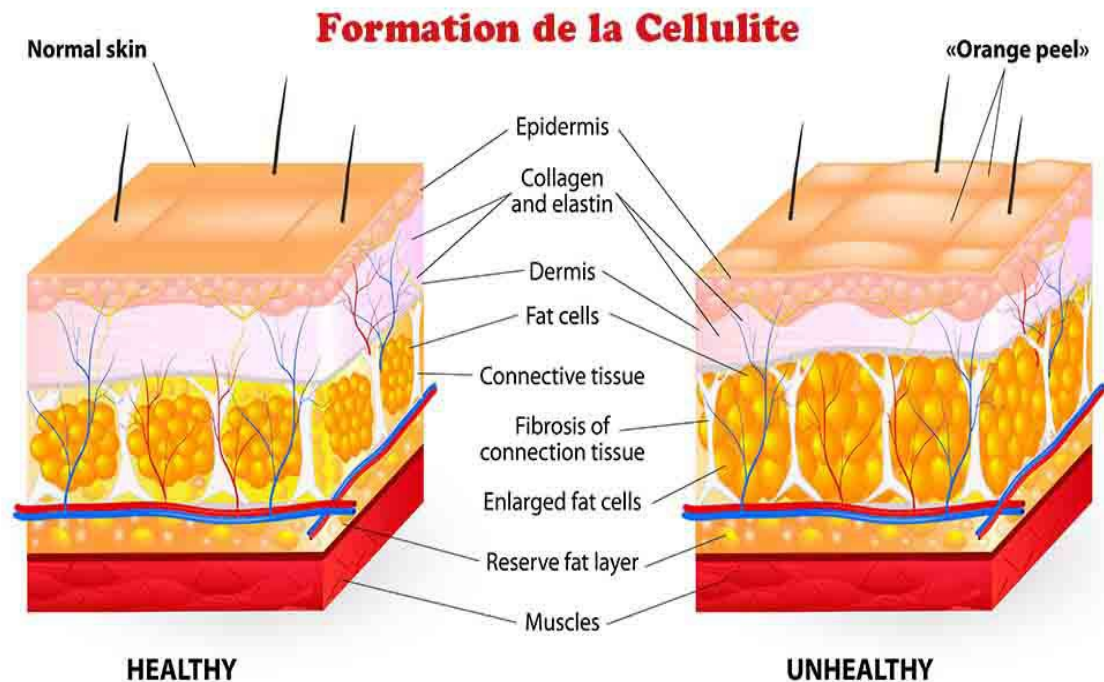
Fondamentalement, les graisses saines maintiennent la qualité de la graisse corporelle, dont cette graisse située sous la peau, surtout chez les femmes. Cette couche de graisse peut devenir flasque et cahoteuse si les cellules graisseuses sont « nourries » avec de mauvaises graisses. Le remplacement de ces mauvaises graisses avec des quantités modérées de graisses saines peut aider à garder cette couche de graisse normale en pleine forme.

### **Massage**

Le massage est considéré comme un traitement important contre la cellulite, mais certains massages réguliers pour éviter la cellulite fonctionnent aussi très bien. Vous pouvez faire une simple séance de massage quotidienne avec un gant de massage ou un appareil de massage spécifiquement étudié contre la cellulite.

### **Crèmes et gommages**

Comme le massage, les crèmes et les gommages peuvent être utilisés pour la prévention ou la réduction de la cellulite. Leur application peut également faire partie de votre routine, il suffit de les appliquer après la douche ou avant le coucher.



## Massage anticellulite - Comment ça marche ?

Le massage est une approche de traitement viable pour la cellulite. Il existe une variété d'options disponibles, d'appareils de massages manuels que vous pouvez utiliser à la maison jusqu'aux soins professionnels dans un Spa. Voici une brève explication de comment le massage contre la cellulite travaille, ainsi que quelques-unes des différentes méthodes de massages anticellulite disponibles.

### Comment fonctionne un massage ?

Le massage d'une zone en proie à la cellulite est fait pour aider à lisser les bosses et les fossettes. Le massage peut l'accomplir, et ce, à plusieurs égards.

Premièrement, le seul fait de masser augmente la circulation sanguine dans la région traitée.

Deuxièmement, le massage peut desserrer le tissu qui relie les cellules grasses. L'étroitesse de ce tissu retient les cellules grasses sous une forme de bosses rigides et ennuyeuses plutôt que de laisser les cellules se détendre et se répartir en

douceur.

Troisièmement, le massage de la cellulite peut rendre la structure globale de la peau et des cellules graisseuses plus souples et flexibles.

## **1. Soins en institut**

Un traitement de la cellulite consiste en plusieurs sessions intensives avec un professionnel. Le massage est profond et vigoureux, et certains disent qu'il peut être inconfortable au départ, mais qu'ils arrivent finalement à se détendre. Ces massages impliquent parfois l'utilisation de la chaleur (généralement, sous la forme d'une enveloppe plastique qui induit la transpiration et augmenter la circulation dans la région traitée) et de crèmes topiques.

## **2. Appareils massant**

Si votre budget ou votre niveau de confort ne vous permet pas d'accéder à des soins professionnels, il existe des solutions pour le massage de la cellulite à domicile. Des appareils électriques contre la cellulite peuvent être achetés pour environ quelques dizaines d'euros. Ces appareils combinent la chaleur ainsi que les vibrations pour offrir un massage de la cellulite. Beaucoup d'entre eux comprennent également un gel pour une meilleure utilisation.

Les masseurs par aspiration sont un autre type d'appareils électriques. L'aspiration est censée drainer et décoller les tissus adipeux de la zone traitée, réduisant ainsi son apparition. Ces types de masseurs sont largement basés sur l'idée que la cellulite se forme à partir d'un tissu resserré et d'une mauvaise circulation.

Il y a aussi des masseurs à main qui ne nécessitent pas d'électricité. Ce sont probablement les moins chers des dispositifs de massages à domicile. Ils sont à utiliser sur une peau lubrifiée avec de l'eau chaude savonneuse ou avec une crème ou un gel anticellulite. Certains de ces masseurs peuvent être creux, afin de recevoir du savon ou du gel.

## **3. Crèmes**

Les crèmes et les gommages (faits maison ou préparés commercialement) combinent des éléments de massage avec des ingrédients anticellulite. Certains sont à base de sucre, d'autres utilisent le marc de café ou le gros sel. Vous pouvez faire vos propres préparations à moindre coût.

Ces produits sont appliqués avec un mouvement circulaire sur une peau chaude, humide.

Il y existe donc de nombreuses options de massage anticellulite pour à peu près tous les budgets. Indépendamment de celle(s) que vous choisirez, il a été constaté que des résultats positifs passaient par un traitement régulier et constant.



### **Une autre alimentation**

Un des aspects frustrants de la cellulite, c'est que de perdre du poids ne signifie pas nécessairement se débarrasser d'elle. Même les personnes maigres peuvent avoir de la cellulite ! Que ce soit ou non le poids le véritable problème, l'apparence de la cellulite peut être réduite par un autre mode d'alimentation et un peu d'exercice.

**Voici quelques conseils.**



## Un régime anticellulite

Parce que la cellulite ne peut pas vraiment être classée comme une seule cause, une alimentation saine et un régime anticellulite, intègre de multiples facteurs. Voici quelques aspects d'un tel régime.

- Les antioxydants – la cellulite peut en partie apparaître à cause d'une accumulation de toxines dans le corps. Pour répondre à cette cause potentielle de la cellulite, il est recommandé une alimentation riche en aliments antioxydants, comme les baies, les tomates et le thé vert.
- AGE - Acides gras essentiels – ils sont importants pour la santé globale, mais il est dit que les AGE sont une composante importante de la réduction de la cellulite. Ils aident à rendre les cellules graisseuses du corps plus fortes et plus élastiques, ce qui réduit l'aspect capitonné de la cellulite.

Vous trouvez ces acides gras Oméga 3 dans : certaines algues, les poissons gras (saumon, hareng, flétan, anchois, sardines,...), l'huile de lin, l'huile de colza, les noix et les légumes verts. Les Oméga 6 se trouvent principalement dans les huiles alimentaires telles que : l'huile de pépin de raisin, de tournesol, de carthame linoléique, de maïs, de germes de blé, de noix,...

- Fibre - les régimes riches en fibres peuvent favoriser la santé intestinale. Même si cela peut ne pas sembler ce que vous voulez dans la réduction de la cellulite, il est effectivement très probable qu'une meilleure et saine digestion peut aider à la cellulite. Après tout, si les toxines jouent un rôle dans l'apparition de la cellulite, une bonne digestion aide le corps à se débarrasser de ces toxines.
- Protéines - Si vous voulez construire et développer le tonus musculaire, afin de réduire la cellulite, manger des protéines maigres peut vous aider. Le muscle est constitué de protéines et des aliments riches en protéines vont aider votre corps à construire ce muscle.

Le remplacement des aliments gras par des aliments en protéines maigres est une étape saine pour réduire la cellulite.

**Ajoutez à cela un peu d'exercice et de tonification musculaire et vous devriez voir disparaître cette masse graisseuse et cahoteuse peu à peu.**

## **Comment faire une crème anticellulite maison**

Avez-vous déjà regardé la composition des crèmes et lotions contre la cellulite ? Vous avez peut-être été rebutés par le coût, ou peut-être que vous n'êtes pas à l'aise avec les ingrédients utilisés. Vous pouvez effectivement faire vos propres crèmes anticellulite à la maison pour beaucoup moins d'argent et surtout en utilisant des ingrédients sains. Voici quelques recettes à tester.

### **1. Crème anticellulite aux huiles essentielles**

Cette lotion qui sent bon vous plaira non seulement pour votre odorat, mais surtout parce que les huiles essentielles utilisées sont réputées pour leur qualité à resserrer la peau et à réduire l'apparence grumeleuse de la cellulite.

- 1 tasse de lait pour le corps non parfumé (la plus naturelle possible)
- Hamamélis 1 cuillère à soupe (disponible dans les pharmacies)
- 3 à 5 gouttes de chacune des huiles essentielles suivantes : genévrier, romarin, cyprès et de pamplemousse

Tout d'abord, mélangez les huiles essentielles avec l'hamamélis, puis ajoutez le lait et remuez ou secouez vigoureusement. Utilisez cette lotion après la douche et avant le coucher, en faisant pénétrer dans la peau d'un mouvement circulaire.

## 2. Gommage Café

La caféine est l'un des principaux ingrédients utilisés dans beaucoup de crèmes anticellulite commerciales. En utilisant du marc de café, vous pouvez l'appliquer directement sur la peau pour bénéficier de l'action abrasive/exfoliante du café, ce qui peut aider à augmenter la circulation sanguine et améliorer le teint.

Voici comment faire un gommage au café contre la cellulite.

- 1 tasse de marc de café (certains disent que vous pouvez utiliser du café frais, contenant plus de caféine, il serait plus efficace)
- 1/4 tasse d'huile d'amande douce ou d'huile d'olive

Mélangez ces deux ingrédients et appliquez sur une peau humide au chaud en massant bien par de petits mouvements circulaires. Vous pouvez « enrouler » la zone avec une pellicule de plastique (cellophane) puis une serviette. Laissez poser environ 10 à 15 minutes puis rincez sous une douche pas trop chaude.

## 3. Crème de fruits

La présence d'acides comme l'acide tartrique et citrique dans certains fruits peut aider à réduire la cellulite. Cette recette utilise également du sucre, qui peut agir comme un exfoliant pour augmenter la circulation et tonifier la peau.

- 1 cuillère à soupe huile d'amande douce
- 3 cuillères à soupe de sucre
- 1/2 tasse de purée de fraises fraîches

Appliquez cette crème comme indiqué pour celle faite à partir de marc de café. Vous pouvez également envisager d'envelopper la zone traitée avec du film plastique pendant une dizaine de minutes.



<https://Bio-Conseil.net>

<https://Bio-Conseil/YOGA>

<https://Bio-Conseil/VEGAN>