

Comment éliminer la cellulite

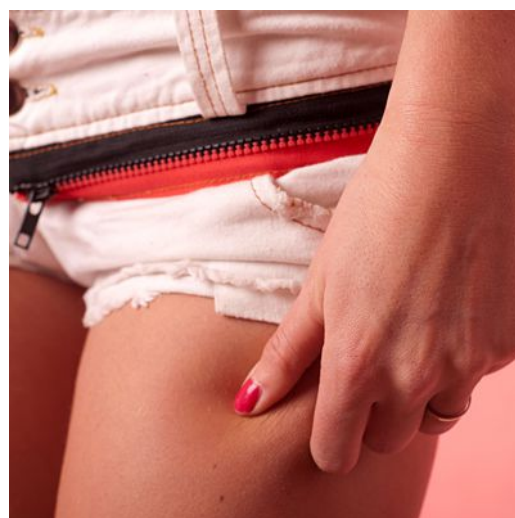
— Débutant —

Introduction

La cellulite est le fléau de nombreuses femmes. Logée principalement sur les cuisses, le ventre et les hanches, elle provoque un effet peau d'orange souvent disgracieux, et peut parfois être très douloureuse au toucher. Voici comment éliminer la cellulite.



[Définition de la cellulite](#)



Télécharger et imprimer **gratuitement**

+ de 2000 documents

Guides, fiches pratiques, lettres et contrats-type, etc.

<http://cellulite.ooreka.fr/ebibliotheque/liste>

Matériel nécessaire pour éliminer la cellulite

Huile végétale

Huiles essentielles



Environ 7 € les 50 mL



À partir de 3 € les 10 ml

1. Identifiez votre type de cellulite

Avant de tenter d'éliminer vos capitons, il est important d'identifier votre type de cellulite. On distingue, en effet, trois formes de cellulite : adipeuse, aqueuse et fibreuse.

La cellulite adipeuse

La cellulite adipeuse touche principalement les femmes qui sont en surpoids. Elle est le plus souvent le résultat d'une alimentation trop riche en sucre et en gras.

C'est un type de cellulite visible à l'œil nu, notamment lorsqu'on pince la peau, elle forme de gros capitons. Au toucher, la cellulite adipeuse n'est pas douloureuse.

La cellulite aqueuse

La cellulite aqueuse est la cause d'une rétention d'eau dans les tissus, due à une mauvaise circulation dans le système veineux et lymphatique.

La cellulite aqueuse s'accompagne donc souvent d'un effet jambes lourdes. Au toucher, la peau présente un aspect peau d'orange, mais elle reste souple.

La cellulite fibreuse

Le cellulite fibreuse est la plus difficile à traiter, car elle est installée depuis longtemps, notamment chez les personnes sédentaires.

Au toucher, la cellulite fibreuse est souvent douloureuse, la peau est dure et peut même prendre une teinte violacée.



2. Éliminez la cellulite adipeuse

Pour vous attaquer à la cellulite adipeuse, il est essentiel de revoir votre hygiène de vie et de pratiquer des massages pour mobiliser les cellules graisseuses.

Revenez à une alimentation saine et équilibrée

Limitez notamment les graisses cuites et le sucre.

Privilégiez les plats maison plutôt que ceux produits industriellement qui contiennent beaucoup d'acides gras saturés et de sucre ajouté.

Faites de l'exercice physique

Pratiquez de préférence des sports d'endurance, qui aideront à faire fondre les graisses stockées (vélo, marche et course à pied, natation...).

Remarque : le corps ne commence à déstocker les graisses qu'à partir de 30 minutes d'exercice.

Massez les zones concernées

L'idéal est la technique du palper-rouler : elle consiste à attraper la peau entre les pouces et les autres doigts, puis à la faire rouler. Le palper-rouler aide à mobiliser les cellules graisseuses, à favoriser l'élimination des graisses, ainsi que la circulation veineuse et lymphatique.

Utilisez des huiles essentielles en massage

Pour aider à déstocker les graisses, mélangez 5 gouttes d'huile essentielle de cèdre de l'Atlas et 5 gouttes d'huile essentielle de lemongrass dans 95 gouttes d'huile végétale de noisette.

Massez les zones concernées matin et soir, chaque jour, avec 10 gouttes de ce mélange.

Appliquez une crème anti-cellulite

Ce type de crème favorise l'élimination des graisses. Choisissez-en une à base de caféine, d'extrait de pépins de raisin ou de thé.

Bon à savoir : depuis le 1er juillet 2019, les allégations publicitaires des produits cosmétiques doivent respecter le [règlement \(UE\) n° 655/2013](#) repris dans les [recommandations de l'Autorité de régulation professionnelle de la publicité](#). Sont notamment interdites toutes les revendications relatives à la prévention ou au traitement de la cellulite : l'action revendiquée ne doit porter que sur les signes, effets ou aspects de la cellulite.

Crème anti-cellulite



3. Éliminez la cellulite aqueuse

La principale cause de la cellulite aqueuse est la rétention d'eau, due à une mauvaise

circulation lymphatique et veineuse. Plusieurs mesures vous aident à y remédier.

Buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour

Privilégiez les eaux minérales qui contiennent peu de sodium.

Vous pouvez aussi inclure du thé et des infusions, notamment à base d'ortie, de romarin, d'hibiscus ou de lierre pour leur pouvoir drainant.



Cellulite : bien s'hydrater améliore la circulation

Mangez des fruits et légumes diurétiques

La pastèque, le melon, le fenouil, la tomate, le persil ou encore le radis sont particulièrement recommandés.

Massez votre peau pour favoriser la circulation lymphatique

Vous pouvez pratiquer vous-même la technique du palper-rouler.

Néanmoins, c'est la technique du drainage lymphatique, un massage très doux, qui est la plus efficace. Il faut alors vous rendre chez un kinésithérapeute.

Utilisez une crème ou une huile anti-cellulite

Ces produits favorisent la circulation. Les plus efficaces sont à base de vigne rouge, de théine ou de marronnier d'Inde.

Pratiquez un sport adapté

Les sports aquatiques tels que la natation, l'aquagym ou l'aquabiking favorisent la circulation lymphatique. L'eau agit, en effet, comme un léger massage à la surface de la peau.

Le vélo et la marche rapide sont également conseillés.



Le sport pour combattre la cellulite

4. Éliminez la cellulite fibreuse

Installée depuis longtemps dans les tissus, la cellulite fibreuse est la plus difficile à éliminer. Constance et patience sont donc les maîtres mots pour voir une amélioration. La liposuction ou le laser peuvent vous tenter, mais essayez d'abord des méthodes moins invasives.

Pratiquez une activité physique

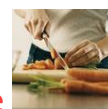
La cellulite fibreuse étant souvent liée à une activité sédentaire, il convient de reprendre

doucement une activité physique régulière. Favorisez les sports dits « cardio », tels que la marche à pied, la course à pied, le vélo, la natation ou le fitness.

Repensez votre alimentation

Il est important de manger sain et équilibré.

- Chaque jour, optez pour des fruits et légumes frais, de préférence de saison.
- Limitez les acides gras saturés et les sucres, présents notamment dans les plats préparés industriels.
- Variez les céréales (pain, pâtes, quinoa, boulgour, sarrasin...).
- Buvez au moins 1,5 litre d'eau par jour.



Alimentation équilibrée

Appliquez des huiles essentielles

Utilisées localement, les huiles essentielles de cèdre de l'Atlas et de lemongrass favorisent le déstockage des graisses. Appliquez matin et soir 10 gouttes d'un mélange composé (5 gouttes de chacune de ces huiles essentielles diluées dans 95 gouttes d'huile végétale de noisette) et massez doucement les zones concernées.



Huiles essentielles pour cellulite

Terminez votre douche par un jet d'eau très froide

Dirigez le jet d'eau sur les zones concernées pour activer la circulation veineuse et lymphatique, et tonifier les tissus.

Important : la cellulite fibreuse étant souvent douloureuse au toucher, pratiquer le palper-rouler soi-même n'est pas recommandé ; mieux vaut **vous tourner vers un professionnel**, tel qu'un kinésithérapeute, qui saura adapter le massage.

Et encore plus de
fiches pratiques !



- Grossesse : comment éviter l'apparition de vergetures ?



© Fine Media, 2016

Ooreka est une marque de Fine Media - 204, rond-point du Pont de Sèvres - 92649 Boulogne-Billancourt cedex

Ce document est la propriété exclusive de Fine Media.

Vous pouvez partager ce document gratuitement en l'état mais vous ne pouvez pas le modifier, le revendre ou en utiliser tout ou parties des textes et images sans autorisation explicite de la part de la société Fine Media.

Pour toute question : www.ooreka.fr/contact