

Comment
se débarrasser efficacement de

La Cellulite ?



Je Mange, Je Mincis

par Florence Delamare

Nichée sur les cuisses, les fesses, le ventre ou les bras,
la cellulite est le cauchemar de toutes les femmes, minces ou rondes.

Se débarrasser de cet aspect peau d'orange peut être un vrai parcours
du combattant. Heureusement **il existe des solutions anti-cellulite** qui peuvent
nous faire retrouver une peau ferme et lisse.

Sommaire

1. Quel est mon type de cellulite ? page 3
2. A chaque type de cellulite sa solution page 6
3. Les appareils page 11
4. Les massages page 13
5. Les crèmes page 19
6. Les exercices et les sports anti-cellulite page 25
7. Des vêtements pour perdre la cellulite page 27
8. Cure Détox page 31
9. Les différents compléments alimentaires anti-cellulite page 36
10. Autres techniques page 38
11. Conclusion page 44

Mise en page : JulieArmando.com

1. Quel est mon type de cellulite ?

Avant de trouver une solution anti-cellulite, il est essentiel de savoir quelle type de cellulite s'est logée sur votre corps afin d'en venir à bout.

Il existe 3 types de cellulite :

- Aqueuse
- Adipeuse
- Fibreuse

Alors laquelle correspond à la vôtre ?

Vous ressentez souvent une sensation de jambes lourdes et vos pieds et chevilles ont tendance à gonfler ? Vous avez souvent des bleus sur les jambes et des marbrures sur la peau ?

La **cellulite aqueuse** est votre type de cellulite.

Votre cellulite est molle et vous ne ressentez pas de douleurs lorsque vous la pincez ? Vous pressez votre peau et vous avez une marque blanche lorsque vous la relâchez ?

Votre type de **cellulite est adipeuse**.

Votre cellulite est dure au toucher, douloureuse au pincement, a un aspect peau d'orange et un peu violacée ?

Vous avez une **cellulite fibreuse**.

Si vous souhaitez faire un test pour être sûre de votre type de cellulite [cliquez ici](#).

La Cellulite ?

La cellulite aqueuse

Vous êtes souvent debout, vos pieds et vos chevilles sont gonflées, vos jambes sont lourdes à cause de la chaleur notamment ? Votre cellulite est également logée sur la face interne de vos genoux et de vos chevilles, à l'intérieur de vos bras et sur les cuisses ?

Votre cellulite est souple au toucher et l'aspect peau d'orange est visible sans pincement ? Votre peau est un peu bosselée ?

Ne cherchez plus, vous souffrez de cellulite aqueuse !

Les causes de la cellulite aqueuse :

La principale cause est une mauvaise circulation veineuse. Dans la majorité des cas, nos veines sont tout à fait capables d'assurer le retour du sang vers le cœur.

Cependant, chez certaines personnes, une paroi fragile va empêcher une bonne remontée du sang vers le cœur. Il va alors avoir tendance à stagner et à entraîner des déchets et des toxines, provoquant un engorgement des muscles et un passage de l'eau qui donne cet aspect gonflé. **La fragilité de la paroi peut être d'origine héréditaire ou influencée par les hormones.**

Une circulation lymphatique déficiente est souvent associée à une mauvaise circulation veineuse. En effet, des vaisseaux parallèles qui sont chargés de transporter la lymphe, d'absorber l'eau et d'éliminer les déchets ne jouent pas leur rôle.

La cellulite adipeuse

Votre cellulite est molle et ne vous fait pas mal au toucher ? Quand vous pincez votre peau elle apparaît ? Vous avez pris quelques kilos récemment ou souffrez d'un surpoids ? Vous avez une vie assez sédentaire ? Votre cellulite est plutôt située au niveau des hanches et vous avez ce que l'on appelle une culotte de cheval ?

Votre cellulite est de type adipeuse.

La Cellulite ?

Les causes de la cellulite adipeuse :

La cause de la cellulite adipeuse ? Un excès de graisse. **Elle concerne donc essentiellement toutes les personnes et surtout les femmes qui ont tendance à grossir et à « fabriquer du gras ».**

La cellulite adipeuse va être causée par une augmentation du volume des cellules graisseuses, les adipocytes, qui vont être engorgées de graisse. Le manque d'activité est également une cause dans l'apparition de la cellulite adipeuse.

La cellulite fibreuse

Votre cellulite est dure lorsque vous la touchez ? Elle vous fait mal quand vous pincez la peau ? Votre cellulite présente des irrégularités qui sont constamment visibles ? Elle roule facilement sous vos doigts et votre peau est bosselée ? Elle est un peu violacée, profonde et particulièrement compact ?

Mauvaise nouvelle : vous avez la cellulite la plus difficile à se débarrasser, autrement dit la cellulite fibreuse.

Les causes de la cellulite fibreuse :

La cellulite fibreuse touche les personnes minces comme les personnes qui ont quelques rondeurs. Les femmes qui travaillent toute la journée assises sont le plus souvent touchées par la cellulite fibreuse.

En effet, un travail sédentaire ou un manque d'activité physique est la cause principale de ce type de cellulite.

2. À chaque type de cellulite sa solution !

Maintenant que vous savez à quel type correspond votre cellulite, **vous devez apprendre à la connaître** pour mieux la combattre.



La cellulite fibreuse

C'est la cellulite la plus difficile à déloger car elle est généralement installée depuis longtemps. Notre peau est constituée entre autres de fibres de collagène. Au fil du temps, les amas graisseux vont devenir plus compacts et les fibres de collagènes se sont rigidifiées. Le sang contient du sucre qui s'est fixé sur ces fibres, ce qui forme la cellulite fibreuse.

Comment combattre la cellulite fibreuse ?

Pour ce type de cellulite, l'idéal aurait été d'agir avant qu'elle ne prenne cet aspect difficile à déloger. Au fil du temps, les amas graisseux sont devenus compacts donnant cette sensation de cellulite dure au toucher. Il faut donc agir sur tous les fronts afin de ne pas aggraver la situation.

Les sports conseillés pour ce type de cellulite

La course à pied est à consommer sans modération pour lutter contre une cellulite fibreuse. **Il faut pratiquer une activité physique au moins trois fois par semaine** pour en venir à bout donc accordez une place dans votre planning pour faire également du **power plate**, du yoga et du vélo.

Ces sports vont stimuler la circulation des jambes. Vous êtes plutôt adepte de la piscine? Pas de soucis, au contraire ! Les sports aquatiques comme l'aquagym ou l'aquabike sont excellents et efficaces pour lutter contre la cellulite fibreuse.

Quels aliments sont à privilégier ou au contraire à bannir ?

La Cellulite ?

Pour venir à bout d'une cellulite fibreuse, il faut laisser une grande place aux fruits et aux légumes et notamment le persil et la mâche ainsi que les aliments riches en calcium comme le lait et les laitages. N'oubliez pas de consommer lors de vos repas des aliments antioxydants et riches en vitamines.

La mauvaise nouvelle c'est que **vous devez bannir tous les sucres industriels de votre consommation dans la journée mais également les sucres lents et rapides le soir.**

Les bons gestes à avoir

Lorsque vous prenez votre douche, massez votre peau et les zones concernées avant d'appliquer une **crème anti-cellulite**. Si vous en avez le courage, **l'idéal est de terminer votre douche par un jet de froide sur les endroits où se trouve la cellulite.**

Vous pouvez faire vous-même un massage palper rouler ou faire appel à un professionnel avec l'appareil Cellu M6. Choisissez de préférence une crème avec de nombreux actifs agissant sur les responsables de la cellulite.

Douloureuse, profonde et difficile à déloger, la cellulite fibreuse va vous donner du fil à retordre ! Mais rien n'est impossible et petit à petit, vous retrouverez une peau ferme et lisse.



La cellulite adipeuse

Cette cellulite est la plupart du temps due à un manque d'activité physique et à un excès de graisse dans l'alimentation. Elle est très fréquemment associée à une prise de poids importante. Cependant, elle ne résulte pas du stockage des graisses mais à cause d'une inflammation du tissu adipeux. Celle-ci est due aux toxines qui vont s'infiltrer dans les cellules adipeuses de l'hypoderme. Lorsque les tissus sont confrontés à un grand nombre de toxines, celles-ci ne vont pas être éliminées et vont créer la cellulite.

Comment combattre la cellulite adipeuse ?

La Cellulite ?

La cellulite adipeuse est souvent liée à un excès de poids. Il est donc temps d'agir face à cette menace qui aime bien s'attaquer à votre ventre, vos cuisses, vos fesses et même vos genoux.

Les sports conseillés pour ce type de cellulite

Lorsque l'on a de la cellulite adipeuse, il faut trouver un exercice qui permet de brûler des calories et donc de la graisse. Cela sera le cas avec les activités d'endurance comme la marche, le vélo d'appartement ou le fitness. Si vous êtes plus à l'aise dans l'eau et que vous souhaitez-vous débarrasser de votre cellulite sans efforts, pratiquez l'aquagym.

Quels aliments sont à privilégiés ou au contraire à bannir ?

Les toxines sont étroitement liées à notre hygiène de vie et notamment nos habitudes alimentaires. Vous devrez donc avoir une alimentation saine et cela passe par une consommation riche en fruits, en légumes, en laitage léger, en fruits de mer, en poissons, en céréales et en légumes secs. Privilégiez l'ananas, les pommes, les kiwis et la rhubarbe.

Il y a bien sûr des aliments à proscrire sinon cela serait trop facile ! Vous allez donc devoir supprimer les graisses cuites, les plats industriels, les sodas, les fritures. Vous devrez également supprimer le fromage, les viennoiseries, les gâteaux ainsi que le pain blanc.

Les bons gestes à avoir

Les crèmes anti-cellulites peuvent être efficaces pour ce type de cellulite. Optez pour une crème riche en caféine qui va favoriser la lipolyse c'est-à-dire la destruction des graisses.

Pratiquez le palper rouler en pinçant votre peau entre le pouce et l'index et en la faisant rouler sous vos doigts. Commencez par les cuisses et finissez par les hanches.

Pour un petit coup de pouce, vous pouvez prendre des compléments à base de thé vert et de guarana. Ils vont aider votre organisme à déstocker les graisses.

Vous avez maintenant toutes les cartes en main pour venir à bout de votre cellulite adipeuse. Une activité sportive et une alimentation saine et vous en viendrez à bout !

La Cellulite ?



La cellulite aqueuse

On dit d'elle que c'est la cellulite des minces par excellence. La cellulite aqueuse est liée à une rétention d'eau. Une mauvaise circulation veineuse et lymphatique sont donc les responsables de ce type de cellulite. Les personnes qui en ont se sentent souvent gonflées. Elle s'accroît lors des modifications hormonales.

Comment combattre la cellulite aqueuse ?

Il n'existe pas de traitement miracle pour lutter contre la cellulite aqueuse à proprement parlé mais plutôt **des solutions qui vont vous permettre de réduire l'effet peau d'orange et de combattre la rétention d'eau.**

Les sports conseillés pour ce type de cellulite :

Pour lutter contre la cellulite aqueuse, il ne faut pas faire n'importe quel sport. **Préférez ceux avec une action drainante** comme la natation ou l'aquagym et l'aquadrainage lymphatique.

La marche est également excellente et **n'hésitez pas à monter les escaliers à pied**. Si vous devez pour votre travail rester assise, pensez à vous lever régulièrement afin de relancer la circulation sanguine.

Quels aliments sont à privilégiés ou au contraire à bannir ?

La première chose à faire lorsque l'on a de la cellulite aqueuse est de limiter sa consommation de sel car celui-ci favorise la rétention d'eau. Faites attention au sel caché dans le pain, les plats industriels, les eaux minérales et le fromage.

Pour vos repas, choisissez des légumes comme les légumes secs, l'ail, le fenouil ou le céleri.

La Cellulite ?

Pour les fruits, vous avez le choix :

- myrtilles
- citrons
- prunes
- raisins
- cerises
- mûres
- abricot

Buvez au moins 1,5 litre d'eau et du **thé vert** qui un allié excellent pour chasser la cellulite aqueuse.

Les bons gestes à avoir

Les crèmes anti-cellulites contiennent des actifs drainants qui vont vous aider à diminuer la rétention d'eau. Pour booster votre circulation sanguine, **optez pour une crème à base de vigne rouge, de fucus ou encore de ginko**. Passez votre crème toujours du bas vers le haut afin de faciliter le retour veineux.

Évitez les bains trop chauds et qui durent trop longtemps car ils sont néfastes pour la circulation sanguine.

Ne portez pas de vêtements trop serrés et préférez des matières souples et fluides. Les talons hauts sont à bannir. Ils diminuent l'efficacité de la pompe qui active la circulation dans le haut des cuisses.

S'il n'y a pas de circulation, il n'y a pas non plus d'élimination de graisses. Réservez les talons hauts pour les sorties où la marche n'est que de courte durée.

Le drainage lymphatique est idéal pour la cellulite aqueuse. Il s'agit d'un massage doux réalisé par un kinésithérapeute. Il va permettre de faciliter la circulation de la lymphe et d'éliminer les déchets.

Il n'est pas impossible de venir à bout de la cellulite aqueuse. L'activité sportive reste la meilleure solution associée avec une alimentation diminuée de sel.

3. Les appareils anti-cellulite

Il existe de nombreux appareils anti-cellulite sur le marché et tous ont un objectif commun: éliminer la cellulite et l'aspect peau d'orange. Véritable alternative au sport, **ils possèdent des avantages indéniables** et sont révolutionnaires.

Avoir de la cellulite c'est un combat de tous les jours. Avec un appareil anti-cellulite, vous n'aurez plus besoin de vous rendre dans un institut et vous pourrez surtout l'utiliser à votre rythme, au quotidien et n'importe où. Vous pourrez l'amener avec vous en voyage car la cellulite ne prend jamais de vacances.

De manière générale, le fonctionnement de base de tous les appareils repose sur la même idée : reproduire le geste du massage palper rouler. Ils reproduisent donc le geste d'un professionnel.

Ils sont faciles à utiliser car il suffit d'accrocher l'appareil à sa main et de le passer le long des zones à traiter. Vous pourrez ainsi accéder à des endroits du corps qu'il est difficile de masser sans cette aide.

Un appareil anti-cellulite combine deux actions : **le palper rouler mais également l'aspiration.**

La peau va donc être aspirée par les rouleaux et un mouvement de rotation de ces rouleaux va permettre de dérouler le pli cutané.

Ce massage va briser les coques qui contiennent les cellules graisseuses et va rendre la peau lisse et ferme.

La Wellbox

Parmi les appareils les plus connus, vous trouverez **la Wellbox.**

C'est un appareil anti-cellulite mais également destiné à lutter contre les rides et les autres relâchements de la peau. Il utilise notamment l'endermologie qui permet de rendre la peau plus lisse.



Wellbox Dorée

La Cellulite ?

Il est équipé de deux rouleaux motorisés et d'une aspiration contrôlée. Ils vont créer un pli tissulaire et manipuler délicatement les graisses sous-cutanées. On peut l'utiliser 2 à 5 fois par semaine à raison de 3 à 6 minutes sur chaque zone ciblée.

Son prix reste assez élevé : 1000 €.

Si vous souhaitez vous rendre dans un institut, **vous bénéficierez d'appareils très sophistiqués et plus efficaces.** Parmi ces équipements qui font fureur dans les instituts, vous trouverez :

Le cellu M6

C'est un appareil qui agit à plusieurs niveaux. Il a des propriétés anti-cellulite, anti-relâchement cutané mais il permet de lutter également contre les graisses qui résistent aux régimes et à l'exercice physique.

Il est équipé de rouleaux motorisés indépendants qui vont libérer la peau des amas graisseux et réactiver en profondeur la circulation lymphatique et sanguine.



Cellu M6

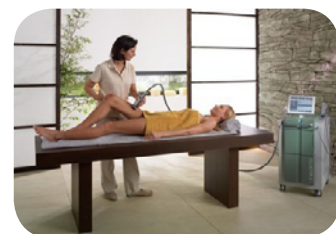
La peau est raffermit grâce au lipomassage qui permet de relancer la production de collagène et d'élastine. **Une séance de 35 minutes coûte en moyenne 60 euros. Il faut prévoir au moins 6 séances.**

Si vous souhaitez des avis sur ce produit, [cliquez ici](#).

Le Celluwave

Il est préconisé chez les personnes ayant une cellulite fibreuse. C'est une méthode qui utilise un appareil qui émet des ondes acoustiques au niveau de la cellulite.

Celles-ci transmises dans le tissu conjonctif vont agir comme un marteau piqueur sur la cellulite et en tant qu'accélérateur de la synthèse de collagène.



Celluwave

La peau va être donc raffermit. Le praticien va appliquer un gel neutre sur les zones à traiter et appliquer une sonde qui diffuse les ondes acoustiques.

La séance dure 30 minutes et coûte entre 65 et 75 euros. Comptez 6 à 10 séances pour venir à bout de votre cellulite.

4. Les massages anti-cellulite



Pour venir à bout de la cellulite, il faut avoir une alimentation saine, pratiquer une activité sportive, appliquer une crème anti-cellulite mais également... masser et masser encore la zone pour venir à bout de sa cellulite.

Pour lutter contre les capitons, le massage s'impose donc ! Il va drainer le corps, diminuer la rétention d'eau, éliminer les toxines et déloger la cellulite.

Mais ce que vous ne savez peut-être pas c'est que chaque zone qui est touchée par la cellulite à son propre massage !

La Cellulite ?

Le palper rouler :

C'est l'une des méthodes les plus connues mais qui est surtout très efficace. C'est un massage qui peut toutefois être un peu douloureux et qui sert à masser les hanches, les fessiers, le ventre et les cuisses.

On peut le faire avec des appareils ou manuellement. Pour réaliser un palper rouler, il faut prendre dans ses mains l'épiderme. On le pince entre le pouce et l'index. On laisse rouler l'épiderme de haut en bas.

La pression doit toujours être constant afin d'être le plus efficace possible. Ce geste va permettre de déloger les masses graisseuses et d'activer la circulation sanguine.

Le palper rouler manuel :

Pour réaliser le palper rouler, il faut d'abord prendre une petite partie de la peau avec la main et serrer fort afin de faire rouler le pli entre ses doigts. On fait la même chose un peu plus loin. On pince et on pétrit à nouveau. Et ainsi de suite.

Massez toujours de façon énergétique, sans vous faire mal non plus, en continu et toujours du bas vers le haut. La pression exercée lors du palper rouler va décoller le tissu adipeux pour faciliter son élimination. Si vous êtes douillette, vous risquez d'avoir un peu mal avec cette méthode.

Mais après tout, il faut souffrir un peu pour être belle. Pour que le palper rouler soit efficace, il faut faire deux à trois séances par semaine durant 15 à 30 minutes.

Le palper rouler mécanique :

Le principe du palper rouler mécanique est très simple. Les gestes du massage sont reproduits par un appareil. L'appareil va donc aspirer une zone en faisant un pli dans la peau qui va être ensuite roulée.

L'avantage est que le massage est plus précis mais surtout plus puissant. Cette puissance supplémentaire va permettre de casser les adipocytes de façon plus efficace. Le petit moins est que cette méthode est plus douloureuse qu'une séance manuelle.

Le pétrissage :

On compare souvent ce massage au pétrissage d'une pâte à pain. La technique est la même. Son application va se faire à l'aide des talons des mains et des paumes. Il est réalisé avec les deux mains et en saisissant un large pli de peau que l'on va malaxer fermement.

Pour une plus grande efficacité, les mains doivent épouser parfaitement la forme du corps durant le massage. Le pétrissage doit toujours être fait à un rythme défini.

Le pétrissage va détendre les muscles, drainer les déchets et les toxines, étirer les tissus, éliminer les dépôts de graisse et stimuler la circulation sanguine et lymphatique.

Les percussions :

C'est un massage destiné à la cellulite logée sur les cuisses. Il est très simple. Il suffit de recréer le mouvement que l'on exécute lorsque l'on joue des percussions.

Il faut donc tapoter ou marteler la peau avec les poings fermés et en gardant les poignets souples. Ce mouvement doit être exécuté sans violence, être léger et régulier. Il faut éviter de le réaliser à l'intérieur de la cuisse.

Quel massage anti-cellulite pour les hanches et les fesses ?

Votre cellulite c'est localisée sur vos hanches et vos fesses ? Vous allez donc faire le fameux palper rouler. C'est l'arme anti-cellulite la plus efficace et qui a fait ses preuves.

Il permet de déloger la cellulite en s'attaquant aux graisses en profondeur et en combattant la rétention d'eau. Il existe deux façons d'appliquer le palper rouler : manuellement et mécaniquement.

Quel massage anti-cellulite pour le ventre ?

Pour la cellulite qui s'est fâcheusement logée sur le ventre, le massage le plus adapté est le pétrissage. Si vous avez déjà fait du pain une fois dans votre vie, cela vous servira. En effet, sa technique est calquée sur le coup de main des boulangers à la seule différence, que la pâte à pain sera votre ventre.

La Cellulite ?

Le pétrissage doit être fait à plat donc allongez-vous de préférence. Saisissez la chair et pressez-la en exerçant le plus de pression possible sans toutefois vous faire mal. Effectuez des mouvements profonds mais lents avec les deux mains en alternance. Déplacez les doigts simultanément de gauche à droite.

Le pétrissage permet de drainer les toxines et les déchets, stimuler la circulation veineuse et lymphatique, de tonifier les muscles et d'éliminer les dépôts de graisse.



Quel massage anti-cellulite pour les cuisses ?

Pour venir à bout de la cellulite sur les cuisses, une seule solution : les percussions. Vous allez vous prendre pour un musicien durant quelques minutes.

Il vous suffit de vous placer sur le côté en position allongée. Tapotez avec un geste régulier et ferme sur votre cuisse comme si vous jouiez des percussions. C'est le même geste à appliquer sur la zone à traiter. Evitez par contre l'intérieur des cuisses.

Pour des percussions sans effort et plus efficaces, optez pour un appareil adapté. Le masseur à percussion [Homedics](#) a été spécialement conçu pour lutter contre la cellulite. Il dispose d'une tête de massage à action étendue qui va agir en profondeur à l'intérieur de la peau. La peau va être tonifiée et les toxines vont être éliminées.

Chaque massage doit être accompagné d'une crème anti-cellulite pour plus d'efficacité. Et inversement. Si vous achetez une crème sans faire de massage, elle ne sera d'aucune utilité.

L'association des deux vous fera retrouver une peau ferme et lisse et votre cellulite s'estompera au fil du temps.

L'endermologie

L'endermologie est une méthode de massage innovante qui permet d'éliminer la cellulite, d'améliorer la tonicité de la peau et de remodeler la silhouette.

La Cellulite ?

Méthode novatrice, l'endermologie fait des miracles dans le traitement de la cellulite. Au départ, c'est une technique qui était réservée pour réparer les cicatrices et les tissus musculaires endommagés.

Les bienfaits de l'endermologie se sont propagés pour la lutte anti-cellulite.



L'endermologie c'est quoi ?

Vaincre la cellulite en un tour de main, tel est le but de l'endermologie. Elle traite en profondeur la cellulite pour une meilleure efficacité. Son action permet d'agir dans les couches profondes et ainsi permet de déstocker la réserve adipeuse mais aussi les capitons.

Si les massages comme le palper rouler peuvent s'effectuer avec les mains, l'endermologie ne peut se réaliser que par le biais d'un appareil spécialement conçu pour cette méthode.

Comment se déroule une séance d'endermologie ?

Les personnes qui souhaitent utiliser l'endermologie pour venir à bout de leur cellulite doivent d'abord passer un entretien avec un praticien. Celui-ci va ainsi pouvoir définir

La Cellulite ?

vos objectifs à atteindre mais va également vous poser des questions sur les antécédents médicaux du patient.

Ce n'est pas un acte chirurgical mais l'endermologie est toutefois contre-indiquée pour les personnes souffrant de diabète, de blessures au niveau de l'épiderme et de cancer.

Lors de la séance d'endermologie, le patient peut avoir à porter des collants spéciaux (Endermowear) afin de protéger la peau et va s'allonger sur une table dédiée à la méthode. Le praticien va alors repérer les zones du corps où la cellulite s'est logée.

Il va ensuite pouvoir passer le rouleau de l'appareil sur la zone à traiter. Il va régler l'intensité du palper rouler et du drainage en fonction de l'importance de la cellulite.

Le massage se fait du haut du corps vers le bas.

Une séance dure en moyenne 35 minutes et les premiers résultats sont visibles au bout de la quatrième séance. Le nombre total de séances varie en fonction de chaque personne mais en moyenne, il faut compter une quinzaine de séances pour vaincre la cellulite.

L'idéal étant d'en faire deux par semaine. Le prix d'une séance est entre 35 et 60 euros selon le praticien.

Les appareils utilisés en endermologie

Pour faire simple, il existe deux appareils leaders sur le marché de l'endermologie. Pour un usage personnel, la [Wellbox](#) possède des qualités exceptionnelles. Facile à utiliser, efficace, c'est un appareil transportable idéal lorsque l'on veut faire soi-même cette méthode. Il existe plusieurs modèles adaptés à chaque type de cellulites et à chaque zone à traiter.

Si vous préférez vous faire chouchouter et perdre votre cellulite sans avoir à faire le moindre effort, il vous suffit de vous rendre chez un professionnel.

La Cellu M6 est l'appareil le plus utilisé par les praticiens. Elle offre une cinquantaine de programmes selon les objectifs à atteindre. La manipulation de cet appareil nécessite un certain savoir-faire que maîtrisent parfaitement les praticiens en endermologie.

L'endermologie fait appel au palper rouler et au drainage lymphatique. Méthode très reconnue, elle vous permettra de dire au revoir aux capitons et de retrouver une silhouette affinée et surtout sans cellulite !

5. Les crèmes

Parmi les incontournables des solutions anti-cellulite, il y a bien sûr **les crèmes**. Elles nous promettent des miracles.

Certaines sont vraiment efficaces pour lutter contre la peau d'orange à condition de l'accompagner d'un massage anti-cellulite et de l'appliquer régulièrement.

Comment agit une crème anti-cellulite ?

Les crèmes agissent tant au niveau de la graisse que de la circulation. Ainsi, vous trouverez des crèmes avec une action ciblée sur la rétention d'eau et donc pour la cellulite aqueuse et d'autres qui vont être plus efficaces sur la graisse. Celles-ci sont donc conseillées dans le cas de cellulite de type adipeuse et fibreuse.

Pour trouver une crème efficace sur la graisse, elle doit être composée de :

- Caféine. C'est la plus connue et la plus efficace car elle pénètre en profondeur et favorise l'élimination de la graisse.
- Les extraits de pépins de raisins
- La forskoline
- Des extraits de plantes comme le thé blanc, le géranium, le guarana
- L'aminophylline, la carnitine et la yohimbine.

Une crème qui agit sur la circulation doit être drainante et doit pouvoir activer la circulation sanguine et empêcher la rétention d'eau.

Elle doit être composée de :

- Gotu kola
- Thé vert
- Vigne rouge
- Marronnier d'Inde
- Ginko biloba
- Ruscogénin

Pour que la peau soit plus ferme et plus élastique, elle doit également contenir du silicium et du rétinol. Ceux-ci affermissent la peau en favorisant la formation de collagène.

Les marques les plus efficaces pour lutter contre la cellulite

Elles nous vendent toutes du rêve à chaque printemps ! Dès les premiers beaux jours, les publicités sont dans tous les magazines, toutes les pharmacies.

A moins d'être une experte, il est difficile de savoir à quelle marque et quel produit peut-on confier notre cellulite.

Voici une liste des marques les plus reconnues et leurs produits dont l'efficacité a été prouvée :

Clarins :

La marque Clarins propose 3 soins anti-cellulite :

- Le gommage « Tonic » corps
- Le Lift Minceur Anti-Capitons
- Le gommage Exfoliant Peau Neuve

Daniel Jouvance :

Le site Daniel Jouvance propose une large gamme de produits anti-cellulite. Des gels, compléments alimentaires, spray et des infusions, le choix est grand.

Yves Rocher :

Pour lutter contre la cellulite, favoriser la circulation et éliminer les amas graisseux, Yves Rocher a mis tout son savoir dans l'élaboration de soins anti-cellulite comme :

- Le Gel réducteur capitons
- Le soin Triple Action + Action anti-cellulite.

Dr Pierre Ricaud :

Le Gel crème Anti-cellulite Incrustée de Dr Pierre Ricaud bien qu'assez onéreux permet de retrouver une peau ferme et lisse.

La Cellulite ?

Garnier :

Concentré de caféine et d'extrait d'algue rouge, le gel Bodytonic de Garnier permet de lutter efficacement contre la cellulite. La marque Garnier propose de nombreux autres soins anti-cellulite ici.

L'Oréal :

Le Gel Perfect Slim Nuit sera bientôt disponible. Il réduit la cellulite et favorise le drainage des tissus et tout ça pendant que vous dormez !

Lorsque vous souhaitez acheter une crème anti-cellulite, renseignez-vous avant. Votre pharmacien peut vous aider dans votre choix mais sachez qu'il veut vendre son produit.

Allez plutôt consulter sur internet les avis d'utilisatrices. Vous en saurez un peu plus sur l'efficacité du produit mais également sur sa texture, son parfum et sa pénétration.

Les crèmes anti-cellulite ne seront efficaces que si vous êtes assidus et que vous l'appliquez tous les jours. Elle devra obligatoirement être accompagnée d'un massage ainsi que d'une activité sportive et d'une alimentation saine.

Si vous ne faites pas tout cela, sachez qu'aucune crème ne vous fera perdre votre cellulite. Seule elle est donc inefficace.

Les meilleures crèmes anti-cellulite

Lorsque l'on cherche une crème anti-cellulite, on se rend vite compte que ce n'est pas le choix qui manque.

Mais devant autant de marques et de produits, il est difficile de savoir laquelle est vraiment efficace pour faire trembler notre cellulite. Cependant quelques crèmes sortent du lot :

Lift Minceur Anti-Capitons de Clarins

- **Présentation** : Lift Minceur Anti-Capitons est un soin issu de la collaboration de la recherche Clarins avec les milieux scientifiques.

La Cellulite ?

- **Prix :** 49,50 €
- **Principes actifs :** L'extrait de menthe aquatique va limiter l'hypoxie du tissu adipeux et l'extrait de célosie va freiner les cellules progénitrices limitant donc l'extension du tissu adipeux.
- **Mode d'emploi :** Clarins recommande un massage divisé en trois étapes. La première est destinée à alléger les jambes par stimulation, la suivante va réduire les capitons et la troisième étape va compléter le drainage. Vous pouvez regarder comment procéder [ici](#).
- **L'avis des experts :** [cliquez ici](#)
- **L'avis des utilisatrices :** [cliquez ici](#)
- **Conclusion :** C'est une crème très efficace, qui s'applique facilement et sans effet collant. L'effet froid dû à la présence de la menthe aquatique est très appréciable. On peut voir les premiers résultats au bout de 2 à 3 semaines.



Le Gel Intensif Anti-Cellulite Drainant Daniel Jouvance

- **Présentation :** Daniel Jouvance propose ce gel intensif qui a une double action : anti-cellulite et anti-eau pour une sensation de jambes légères et des cuisses et un ventre affinés.
- **Prix :** 35 €
- **Principes actifs :** La combinaison de Micro Algue bleue, de thé vert, d'eau physimarine et de Synechococcus offre un double effet anti-cellulite et drainant.
- **Mode d'emploi :** Il s'utilise matin et soir de préférence, en légers massages drainants.



La Cellulite ?

- L'avis des experts : [cliquez ici](#)
- L'avis des utilisatrices : [cliquez ici](#)
- Conclusion : Les avis sont unanimes pour dire que c'est un produit efficace, non collant dont l'odeur est très agréable. Les premiers résultats sont visibles au bout de 15 jours.

Le Gel Réducteur Capiton d'Yves Rocher

• **Présentation** : Le gel réducteur d'Yves Rocher utilise la puissante triple action du café vert, du thé vert et de la centella pour une efficacité ciblée contre la cellulite.

• **Prix** : 29 €

• **Principes actifs** : La recherche Cosmétique Végétale Yves Rocher a mis au point une triple action végétale au service de sa nouvelle gamme de soins minceur. Un dosage parfait et l'association du café vert, du thé vert et de la Centella agissent sur mesure en fonction des besoins ciblés. Le café vert est très efficace pour lutter contre la cellulite, le thé vert va réduire la masse grasseuse et la Centella raffermir en stimulant la synthèse de collagène.

• **Mode d'emploi** : A appliquer matin et soir en pinçant la peau à l'aide des deux mains et en la faisant rouler comme une vague le plus longtemps possible.

• L'avis des experts : [cliquez ici](#)

• L'avis des utilisatrices : [cliquez ici](#)

• **Conclusion** : L'efficacité anti-cellulite de ce produit est contestée par les utilisatrices. L'odeur du gel peut être désagréable pour certaines. Cependant avec une application matin et soir, la peau semble plus ferme et plus lisse.



Gel Crème Anti-Cellulite Incrustée de Dr Pierre Ricaud

• **Présentation** : ce gel crème est idéal pour la prise en charge globale de la silhouette. C'est un soin qui associe des actifs ciblés à une texture confortable pour favoriser la minceur et la lutte contre la cellulite. Il favorise l'élimination des graisses et diminue le volume des cellules.

La Cellulite ?

- **Prix :** 36 €
- **Principes actifs :** L'AQP7 BOOSTER associé à la caféine permet d'obtenir une diminution des graisses et des résultats Haute Performance sur la cellulite.
- **Mode d'emploi :** le gel s'applique sur les cuisses, les hanches et les fesses, le matin et le soir.
- **L'avis des experts :** [cliquez ici](#)
- **L'avis des utilisatrices :** [cliquez ici](#)
- **Conclusion :** facile à appliquer, odeur agréable, pénétration très rapide mais le prix reste un peu élevé pour la plupart des utilisatrices.



Le Gel Bodytonic Anti-Cellulite de Garnier

- **Présentation :** Il allie une forte concentration d'algue marine et de caféine pour lisser les capitons. La peau est tonifiée et retrouve sa fermeté.
- **Prix :** 10,50 €
- **Principes actifs :** le gel contient des actifs efficaces : la caféine qui active le déstockage des lipides et l'algue marine qui stimule la synthèse des fibres responsables de la fermeté de la peau.
- **Mode d'emploi :** A appliquer tous les jours sur les zones ciblées. Massez en faisant un mouvement circulaire jusqu'à ce que le gel soit absorbé complètement.
- **L'avis des experts :** [cliquez ici](#)
- **L'avis des utilisatrices :** [cliquez ici](#)
- **Conclusion :** il est efficace sur le long terme, possède une texture très agréable et facile à faire pénétrer.



Gel Anti-Cellulite PerfectSlim de l'Oréal

- **Présentation :** PerfectSlim a été spécialement formulé afin d'affiner la silhouette, réduire la peau d'orange et pour raffermir la peau.
- **Prix :** 12 €
- **Principes actifs :** Il contient de la caféine qui est un puissant lipo-réducteur, du ginko pour activer la microcirculation cutanée et est riche en Par-Elastyl, puissant actif fermeté.
- **Mode d'emploi :** Il est à appliquer 1 à 2 fois par jour sur les zones à traiter. Il faut appliquer le produit avec les deux mains par effleurage. Puis positionnez les pouces bout à bout en appui, les autres doigts les rejoignent en exerçant une pression modérée.
- **L'avis des experts :** [cliquez ici](#)
- **L'avis des utilisatrices :** [cliquez ici](#)
- **Conclusion :** Facile à appliquer, texture et odeur agréable. Les premiers résultats apparaissent au bout d'un mois pour les plus chanceuses !



6. Les exercices et les sports anti-cellulite

Les exercices

Pour venir à bout de la cellulite, il faut s'en donner les moyens. Il existe de nombreux exercices ciblés qui pratiqués régulièrement, vous aideront à vous débarrasser de votre peau d'orange.

En voici quelques-uns :

- Magazine-Avantages
 - Weleda
 - Doctissimo
- Doctissimo Vidéos

Le sport

Le sport fait partie des armes pour lutter contre la cellulite. Certains sports plus que d'autres :

- **L'aquagym** : c'est l'un des sports les plus efficaces pour se débarrasser de la cellulite. Faire des exercices dans l'eau va, sans efforts et sans que vous vous en rendiez compte, masser la peau et déloger la graisse qui s'est logée sur votre ventre, vos cuisses ou vos hanches.
- **Le waterbike** : c'est un sport tout nouveau mais qui a de plus en plus d'adeptes parmi celles qui recherchent un sport anti-cellulite. Vous serez sur un vélo placé dans une sorte de grande baignoire. Des buses d'hydromassage envoient des jets d'eau sur les zones où se trouve la cellulite. Vous allez donc tout en écoutant de la musique ou en regardant un film pouvoir drainer toutes les impuretés de votre corps, retrouver un ventre plat et dire adieu à votre cellulite.
- **La méthode Pilates** et plus précisément l'exercice du mini-ball donne d'excellents résultats dans le combat contre la cellulite. C'est une méthode douce avec des exercices simples mais qui sollicite tous les muscles fessiers et abdominaux.



7. Des vêtements pour perdre la cellulite



La cellulite est le cauchemar de nombreuses femmes. C'est pourquoi, de plus en plus de créateurs et chaînes de magasins se préoccupent de cette peau d'orange qui nous mène la vie dure.

La nouvelle arme contre la cellulite n'est pas une crème, un complément alimentaire ou un nouveau régime. Il s'agit des vêtements anti-cellulite.

Shorty, legging ou caleçon, de plus en plus de marques nous proposent ces cosmétotextiles qui sont censés nous faire perdre notre peau d'orange !

Vêtements anti-cellulite : comment ça marche ?

Depuis une quinzaine d'années, la microencapsulation fait de l'ombre aux massages, crèmes et méthodes anti-cellulite. Comment ? En s'invitant dans nos vêtements pour nous faire perdre notre peau d'orange.

Son principe est simple. Des capsules contenant des agents amincissants comme la caféine, le thé vert, la vigne rouge ou le beurre de karité sont introduits dans les vêtements.

L'action de ces actifs va se manifester dès lors qu'il y a de la chaleur et des frottements. Grâce à son maillage, le vêtement va masser la peau et libérer les actifs. Ceux-ci vont éliminer la cellulite au fil du temps.

Avantages et inconvénients des vêtements anti-cellulite

Que vous vouliez un shorty, un legging, un corsaire ou un panty, vous y trouverez des avantages mais également quelques inconvénients.

Les avantages d'un vêtement anti-cellulite :

- Il va agir sur les zones ciblées
- Son efficacité est prouvée : la peau est plus ferme et l'aspect peau d'orange est atténué
- Vous n'avez aucun effort à faire
- Les shorty, legging et panty se glisse facilement sous les vêtements et sont invisibles
- Il a de suite un effet gainant au niveau du ventre, des hanches et des cuisses
- Il est confortable à porter
- Il contient des actifs reconnus pour leur efficacité contre la cellulite
- Certains sont lavables à vie et n'ont donc pas de durée de vie limitée
- Il est lavable en machine

Les inconvénients d'un vêtement anti-cellulite :

- Il faut le porter souvent pour qu'il soit efficace. Plusieurs heures par jour et tous les jours
- Il agit quand on bouge. Si vous faites un travail assis, il ne sera d'aucune utilité
- Pour certains modèles, les actifs amincissants n'agissent plus au bout d'un certain temps et il faut donc acheter un nouveau modèle
- Certains modèles ont des coutures qui peuvent être apparente sous des vêtements moulants

Conseils d'utilisation

Les vêtements anti-cellulite sont efficaces encore faut-il savoir comment bien les porter. Quelques conseils d'utilisations s'imposent donc.

- Portez votre vêtement chaque jour et durant 8 heures au minimum jusqu'à ce que vos objectifs soient atteints.
- Optez pour des vêtements à votre taille. On peut être tenté de les prendre plus serrés pour leur effet galbant mais ils vont perdre tout leur confort et vous ne serez pas à l'aise.

- A l'inverse, s'il est trop large, il ne sera d'aucune utilité.
- Le lavage de vos vêtements doit se faire à l'eau froide ou tiède et être sécher à l'air libre. Surtout pas de sèche-linge !
- Pour perdre votre cellulite, vous devez en plus avoir une **alimentation saine** et pratiquer une activité sportive. Le vêtement anti-cellulite est un coup de pouce mais il ne fait pas tout, tout seul !

Sélection de vêtements anti-cellulite

Les vêtements anti-cellulite connaissent un grand succès et séduisent toutes celles qui veulent mettre tous les moyens de leur côté pour perdre leur peau d'orange.

Legging pour l'hiver et shorty pour l'été, le choix est large pour venir à bout de ses capitons disgracieux.

Panty Taille haute « mass & slim » de Lanaform

- **Présentation** : Il est conçu à partir d'un textile novateur pour lutter contre les capitons et la peau d'orange.
- **Prix** : 40 euros en moyenne
- **Principes actifs** : Les billes de tourmaline, contenu dans le tissu augmentent légèrement la température cutanée et va ainsi obliger le corps à brûler des calories. Elles provoquent un micro-massage qui va relancer le retour veineux et vous permettre de perdre quelques centimètres aux cuisses et aux hanches notamment.
- **Mode d'utilisation** : on peut l'utiliser sous ses vêtements sans problèmes.
- **L'avis des utilisatrices** : [cliquez ici](#)
- **Conclusion** : Le panty est confortable, efficace, agréable à porter et qui reste bien en place.
Seul bémol, il s'use vite.

Corsaire Amincissant Anti-Cellulite de Lanaform

- **Présentation** : il prévient et élimine la cellulite, provoque un micromassage et stimule la circulation sanguine et lymphatique.
- **Prix**: 60 €
- **Principes actifs** : Les Slimming Tissues sont composés d'une couche de tissu extérieur en polyester une autre en latex et une dernière couche intérieure en coton. L'apport de chaleur et la transpiration vont permettre l'élimination de l'excès de rétention d'eau dont souffre de nombreuses femmes.
- **Mode d'utilisation** : Il doit être porté au minimum 8 heures par jour pour être efficace.
- **L'avis des utilisatrices** : [cliquez ici](#)
- **Conclusion** : Pas très confortable au quotidien mais très efficace. Il adoucit la peau et une diminution de la cellulite est constatée au bout de 3 semaines en moyenne.

La Gaine amincissante Invisible Slim d'Imec

- **Présentation** : c'est une gaine à taille haute et invisible grâce à une matière ultra-fine et des bords découpés au laser.
- **Prix** : 87 €
- **Principes actifs** : les microcapsules présentes dans le textile contiennent de l'aloë vera, du rétinol, de la caféine et de la vitamine E qui vont réduire la cellulite.
- **Mode d'utilisation** : elle est complètement invisible, ce qui fait qu'on peut la porter avec tous les vêtements.
- **Conclusion** : sexy et confortable, c'est une gaine efficace qui fait perdre la cellulite en toute discrétion sous n'importe quelle tenue.

8. Cure Détox

Le plus souvent, la cellulite n'est pas un problème de poids mais plutôt un problème de rétention d'eau. Une cure detox peut être la solution car elle va favoriser l'évacuation des toxines et des liquides qui ont la fâcheuse manie d'empêcher le déstockage des graisses.

Une cure détox intensive est conseillée durant deux jours mais elle doit être suivie d'un régime détox qui doit durer au moins deux semaines pour être efficace contre la cellulite.

Qu'est-ce que la détoxification ?

Pour bien comprendre en quoi consiste le régime détox, nous allons commencer par chercher quelle est la cause du problème : **les toxines**¹. Ce sont des substances toxiques exogènes ou endogènes : elles sont sécrétées par des bactéries extérieures à notre organisme ou directement par notre organisme. Ces toxines sont de différentes formes :

- Elles sont bactériologiques : dysentériques, tétaniques ou diphtériques. Dans ce cas, elles nécessitent un traitement médicamenteux.
- Elles peuvent provenir d'algues, de fruits de mer, d'insectes, de champignons, de micro-organismes et de végétaux.
- Certaines émanent de notre « progrès » et sont répertoriées par l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments² : additifs alimentaires, matériaux de contact alimentaire, arômes mais aussi pollution, pesticides, tabagisme, excès d'alcool, effet du stress³.

Ces dernières sont notre cible principale. Nous allons nous atteler à les éliminer car elles peuvent sur le long terme être à l'origine de dysfonctionnements. C'est le moment d'enrayer l'accumulation de ces toxines liée à notre « malbouffe » moderne.

1. **Toxine : Définition**, Vulgaris-médical.com.

2. **Seuil de préoccupation toxicologique pour l'analyse de risque sanitaire des substances chimiques dans les aliments**, Michel Joyeux, Fernando Aguilar, Agence française de sécurité sanitaire des aliments, Mai 2005, p.30

3. Les meilleures cures détox par les plantes, **Dr Franck Gigon**, Patricia Bareau, Ed. Rustica Collection : Les cahiers des plantes de santé, 2006

La Cellulite ?

La détoxification n'a pas de fondement scientifique pur et dur, hormis l'effet placebo⁴ reconnu en médecine (c'est également le cas de l'homéopathie, opposée de l'allopathie traditionnelle, qui est remboursée par la Sécurité Sociale⁵. Les principaux organes qui permettent d'éliminer ces toxines sont la peau, le foie, le système digestif, les poumons et le système lymphatique.

Le foie est l'organe star de la détoxification de notre corps⁶. La détoxification, c'est l'élimination des substances toxiques ou biologiques actives. Elle se réalise à partir de fluides corporels par interaction avec un milieu qui les dissout, comme les enzymes présentes et secrétées dans le foie⁷.

Elaborez votre cure détox personnelle

A l'heure où la détox est mise à toutes les sauces, prenez garde à tous les vendeurs de poudre de perlimpinpin et autres adeptes de sectes farfelues, qui vont jusqu'à vous proposer la détoxification par les pieds...

Il est évident que manger sainement sans tomber dans l'excès, par le respect des « cinq fruits et légumes par jour » nous aide à rester en bonne santé. Si la maladie relève de la médecine, maintenir sa santé est de la responsabilité de chacun⁸.

Nul besoin de tomber non plus dans l'excès inverse, le jeûne, qui est de notoriété publique en Allemagne. Un juste milieu passe donc par une alimentation saine, alliée à une consommation de produits adaptés à nos maux passagers, qui va nous permettre de prévenir l'accumulation de toxines par notre organisme.

Les régimes détox traditionnels proscrirent café, pain, lait, alcool et viande rouge. Une à deux tasses de café ne vont pas enrayer tous vos efforts, si par ailleurs vous consommez des aliments détoxifiants (détoxifiants).

4. [Effet Placebo, définition](#) : Université de Rouen, M.-F. Poirier

5. [Détoxification](#), Wikipédia

6. [Aliments, alimentation et santé](#), Groupe de recherche en éducation nutritionnelle : Claude Michaud, Henri Dupin, Editions Tec et Doc – Lavoisier, 2000

7. [Détoxification métabolique d'une substance](#) [archive]. CISMef. CHU de Rouen.

8. Total détox : toutes les techniques de détoxification pour une santé idéale, Bernard Raquin, éd. G. Trédaniel, 2008

De plus, certaines études vont à l'encontre de ces recommandations puisqu'une quantité raisonnable d'alcool aurait même des effets « bénéfiques » sur la santé⁹.

Tout d'abord, veillez à boire au minimum au moins 1,5 litres d'eau par jour¹⁰.

Voici les dix aliments les plus détoxifiants à privilégier. Ils ont pour particularité de stimuler la production d'enzymes :

1. **La pomme.** Elle contient de la vitamine C, de la pectine qui élimine certains additifs et des antioxydants qui ont la propriété d'abaisser le taux de cholestérol.
2. **L'avocat.** Il contient un antioxydant qui combat radicaux libres et dissout les toxines liposolubles, notamment l'alcool.
3. **L'artichaut,** qui aide à la digestion en accroissant la production de bile.
4. **La betterave.** Elle dégrade plus rapidement les acides gras, aidant ainsi le foie, et possède la particularité d'absorber les métaux toxiques.
5. **Le chou,** sous toutes ses variétés : choux fleur, romanesco, de Bruxelles, etc. Il neutralise de nombreuses toxines comme celles de la fumée de cigarette, et stimule la production d'enzymes vitales pour le foie.
6. **L'ail,** et l'allicine qu'il libère lorsqu'on l'écrase, produit du soufre qui s'agglutine sur certaines toxines comme les œstrogènes de synthèse, afin de les éliminer.
7. **Le cresson** accroît la sécrétion des enzymes propices à la détoxification. La chlorophylle aide à produire des globules rouges sains qui améliorent la circulation.
8. **Les algues** contiennent des sels minéraux en grandes quantités (fer, iode, calcium, magnésium...) : lorsque le corps ne les trouve pas dans l'alimentation normale, il va les puiser dans des métaux lourds.
9. **Les pruneaux** sont de puissants antioxydants et font office de laxatif naturel, réduisant ainsi la durée de séjour des matières fécales dans l'organisme.
10. **Le kiwi.** Il contient énormément de vitamine C et du glutathion, aux mêmes propriétés que l'avocat

Privilégiez les fruits, légumes, et céréales au son. D'autres aliments détox peuvent vous aider : la banane, l'alfalfa, l'asperge, les carottes, les œufs, les noix du Brésil et le tofu. Et si tous vos fruits et légumes ne peuvent être bios, sachez que les pesticides s'accumulent plus dans les fruits mous comme les myrtilles, les framboises ou les fraises¹¹.

9. Détox anti-âge : vivre mieux et plus longtemps, Denis Lamboley, éd. Marabout, 2005

10. La qualité de l'eau potable en France, Aspects sanitaires et réglementaires, P2

11. Détox, Helen Foster, éd. 2005, p 74

Votre programme détoxification

Si nous avons axé notre propos sur le régime, sachez qu'il est également important de se détoxifier le corps et l'esprit par de l'exercice régulier, des massages à base d'huiles essentielles, ou encore des exercices de relaxation pour lutter contre le stress⁹.

Sachez qu'il est plus efficace de radicaliser votre régime lors des saisons dites de changement, c'est-à-dire à l'automne et au printemps !

Vous pouvez entamer des régimes détox pour de nombreuses raisons (arrêter de fumer, perdre du poids, arrêter le café...). Le but intrinsèque de votre programme reste de retrouver la forme en débarrassant votre organisme des principales toxines.

Les programmes détox se font en principe sur un, deux ou dix jours⁹. Allez-y à votre rythme, le tout est de vous y tenir.

Pour bien commencer la journée

Commencez par un grand verre d'eau : si vous souhaitez cibler votre détox, c'est le moment d'avalier les compléments alimentaires adéquats tels que probiotiques ou multi-vitamines. La plupart des naturopathes et médecins adeptes de ce type de cure recommandent de consommer des extraits de Chardon Marie¹², d'autres de débiter la journée par un jus de citron frais mélangé à de l'eau chaude pour stimuler le foie, ainsi que pour ses vertus stimulantes et antiseptiques¹³.



Attendez une demi-heure avant de prendre votre petit-déjeuner qui doit se composer de fibres : céréales au son et lait de soja, et quelques pruneaux. Adeptes de smoothies, c'est l'occasion rêvée de composer le vôtre avec une tranche de pastèque, une poignée de fraises et une orange. Et si vous avez encore faim, finissez une salade de fruits à base de pommes, poires et d'une pincée de raisins.

12. Chardon-Marie, Wikipédia

13. Détox : mode d'emploi, Jane Scrivner, éd. Marabout, 2001

En milieu de matinée

Prévoyez une collation. Dégustez deux fruits dans cette liste aux propriétés particulièrement détoxifiantes : orange, kiwi, fraises, myrtilles, pomme.

Les prises alimentaires multiples évitent votre taux de glycémie de chuter afin de palier à votre envie de café. Si l'envie est trop forte, ne vous frustrez pas outre mesure : cédez, votre cure ne volera pas en éclat pour autant !

Au déjeuner

Commencez toujours votre repas de cure détox par une soupe ou un jus purifiant. Par exemple : cinq carottes, une pomme, deux tiges de céleri et une demi betterave mixés jusqu'à obtenir une texture à votre goût. Puis, continuez avec 75g de protéines maigres : poulet, dinde, thon, crevettes, saumon, moules, sardines, poisson blanc poché, lentilles, haricots, tofu ou un œuf dur poché. Terminez avec une portion de légumes de base : salade (cresson, céleri, concombre, tomate cerise, cœur d'artichaut...), coleslaw (chou blanc, oignon, carotte râpée et betterave tranchée), ou bien des légumes vapeur (carottes, haricots mange-tout, choux fleur, épinards, asperges...).

Pour votre dîner

C'est le moment de **consommer des glucides** pour bénéficier de leurs bienfaits et trouver le sommeil aisément.

En entrée, à nouveau soupe ou jus purifiant (de nombreux ouvrages existent sur le sujet¹⁴). Puis une des bases de légumes comme pour le déjeuner (à volonté !), et 75g de féculents : riz brun, pommes-de-terre à la façon que vous préférez, des pâtes sans blé, du maïs en grains, du pain de seigle ou du pain noir. N'hésitez pas à mélanger !

Votre cure peut-être plus ou moins stricte, et durer d'une journée à une semaine. Si vous réussissez à tenir aussi longtemps, les bénéfices s'en ressentent pendant quatre à six mois ! En plus de vous apporter de bons réflexes alimentaires, soyez bien conscient qu'essayer la cure détox, c'est l'adopter !

Pour aller plus loin :

Le guide "Ma Cure Détox"

14. Mes petites recettes magiques détox, Anne Dufour, Catherine Dupin, éd. Leduc, 2011

9. Les différents compléments alimentaires anti-cellulite



Les compléments alimentaires proposent une solution pour aider la peau à se débarrasser des capitons de l'intérieur. Ils sont composés d'extraits de plantes, de vitamines et d'oligo-éléments qui associés les uns avec les autres, vont agir pour aider à se débarrasser de la cellulite.

La plupart des compléments alimentaires reposent sur une action drainante ou diurétique et vont donc permettre d'éliminer l'eau en excès dans l'organisme.

Prendre seul des compléments alimentaires ne suffit pas et il faut en parallèle avoir une alimentation équilibrée et faire un sport anti-cellulite.

Mincifine zones rebelles de Fleurance nature

- **Présentation** : Mincifine est un complément alimentaire qui permet de contrôler son poids et qui aide à lisser l'aspect peau d'orange.
- **Prix** : 12,90 € la boîte de 30 gélules

La Cellulite ?

- **Principes actifs** : Mincifine contient du guarana, de l'extrait de feuilles de frêne, de l'extrait de racine de fenouil, de l'extrait de reine de près, de l'extrait d'ananas et de la vitamine B3.
- **Mode d'emploi** : Il faut prendre deux gélules par jour durant les repas. Les résultats seront visibles dans le cadre d'un régime associé à Mincifine.
- **L'avis des utilisateurs** : [cliquez ici](#)
- **Conclusion** : produit efficace surtout dans le cas d'une cellulite due à la rétention d'eau.

Topslim Liporéducteur d'Oenobiol

- **Présentation** : Topslim est un complément alimentaire qui permet de capter les graisses alimentaires responsables de la cellulite et de contrôler son poids.
- **Prix** : 21 € les 60 gélules
- **Principes actifs** : Il contient du chitosane qui est un capteur de graisses alimentaires très efficace. Il permet de capter jusqu'à 800 fois son poids en graisse.
- **Mode d'emploi** : 1 à 2 gélules par jour au cours des principaux repas à prendre avec un grand verre d'eau.
- **L'avis des utilisateurs** : [cliquez ici](#)
- **Conclusion** : Ce complément alimentaire est efficace afin d'éviter que la cellulite s'incruste lors de repas trop gras ou trop copieux.

Innéov Cellulite

- **Présentation** : Innéov Cellulite est un complément alimentaire sous forme de poudre qui aide à décapitonner la peau.
- **Prix** : 25 €

- **Principes actifs** : il contient du calcium pour limiter l'absorption des graisses et déstocker les graisses mais également du thé vert qui agit comme diurétique pour éliminer le surplus d'eau. Ces deux actifs aident à déstocker et drainer en profondeur pour réduire les capitons et retrouver une peau lisse.
- **Mode d'emploi** : un sachet à diluer dans un verre d'eau deux fois par jour au cours des repas.
- **L'avis des utilisateurs** : [cliquez ici](#)
- **Conclusion** : pratique à emporter, goût agréable mais l'efficacité reste à prouver. Il se dilue mal et reste un complément assez cher.

10. Les autres techniques anti-cellulite



La Thalassothérapie

Parmi les armes anti-cellulite, les cures en thalasso peuvent être très bénéfiques. Lors d'une cure, les soins seront choisis pour leurs effets drainants et raffermissants qui vont agir sur le système lymphatique et réduire l'engorgement des tissus graisseux.

Les soins proposés en cure de thalasso :

- **Les massages** : ils sont indispensables dans la lutte contre la cellulite. Une cure doit être composée d'un combiné de plusieurs massages. Le palper rouler, le drainage lymphatique, le massage sous forme de douche sous-marine ou par douche à jet à eau de mer vont raffermir votre peau et stimuler le système circulatoire.
- **Les traitements de la peau** : allongez-vous et laissez-vous faire pour des gommages, des applications à base d'algues pour renouveler les cellules et éliminer les toxines en stimulant le système circulatoire.
- **L'aquagym ou l'aquabike** : Pratiquer des exercices physiques dans l'eau est bénéfique et encore plus s'ils sont couplés à des jets massant. Les mouvements faits dans l'eau vous permettront de diminuer votre cellulite sans efforts et sans vous en rendre compte.
- **Une alimentation saine** : combattre la cellulite passe bien sûr par un changement de ses habitudes alimentaires. Lors d'une cure, vous aurez un rendez-vous avec une diététicienne qui vous programmera des repas riches en antioxydants.

Ce n'est bien sûr pas en une semaine de cure que vous n'aurez plus du tout de cellulite mais votre peau sera plus ferme et la circulation sanguine sera améliorée. Vous allez surtout réapprendre à manger sainement avec des conseils sur les aliments à consommer et à éviter et retrouver goûts aux activités sportives pour un effet à long terme.

Il est donc important une fois rentrée chez vous de poursuivre les efforts entrepris. Certains établissements proposent de poursuivre les bienfaits de la cure avec un espace de coaching en ligne.

La liposuction

C'est l'une des opérations de chirurgie esthétique les plus demandées. Cette technique consiste à corriger la cellulite en aspirant les cellules graisseuses logées dans différents endroits du corps.

Pour ce faire, des canules sont utilisées et rentrées sous la peau via de petites incisions, souvent au niveau du ventre, des fesses, des cuisses et des hanches. Il faut savoir que bien qu'efficace, cette méthode n'est pas adaptée à tous les types de cellulite.

En effet, elle est pratiquée dans le cas d'une cellulite adipeuse mais n'aura aucun effet sur une cellulite fibreuse car la peau est trop relâchée.

La liposuction est une technique efficace dans les deux tiers des cas mais cela reste un acte chirurgical, avec les risques que cela entraîne et bien sûr, une telle opération peut coûter cher à votre portefeuille.

Le laser anti-cellulite

Aussi appelée lipolyse laser, c'est une méthode qui est efficace surtout sur la cellulite fibreuse. Elle permet de traiter la cellulite en profondeur et le laser va permettre de détruire les fibres qui maintiennent les cellules fibreuses.

Une séance se déroule sous anesthésie locale mais sans hospitalisation.

Il existe deux méthodes de traitement par le laser :

- **L'endolipolyse laser** : un médecin va introduire sous votre peau une fine canule équipée d'une fibre optique. Celle-ci va détruire les cellules en les chauffant et va donc attaquer la cellulite par l'intérieur.
- **L'exolipolyse laser** : Le principe est le même sauf que le laser est passé sur la peau.

Le laser va chauffer le tissu adipeux et va détruire les cloisons fibreuses et donc faire fondre les cellules graisseuses. La chaleur du laser va stimuler la fabrication de collagène. La peau va ainsi être remodelée, lisse et tonifiée.

Les contre-indications :

Il ne faut pas oublier que c'est une méthode médicale. Vous aurez donc un entretien avec un médecin avant de commencer les séances. Vous ne devrez pas faire de laser dans les cas suivants :

- Si vous avez des troubles de la coagulation ou des troubles circulatoires
- Si vous êtes épileptique
- Si votre peau est bronzée
- Si vous prenez certains médicaments
- Si vous avez des problèmes d'eczéma
- Si vous avez des lésions cancéreuses
- Si vous êtes enceinte et si vous allaitez

La Cellulite ?

La mésothérapie

C'est une méthode complémentaire aux massages manuels. Elle avait d'abord pour but de lutter contre la douleur puis a investi le marché de l'esthétique et de la cellulite.

Le principe de la mésothérapie consiste à introduire directement les produits actifs sous la peau. Pour cela, on utilise des seringues à usage unique ou un pistolet injecteur électronique. Le mélange injecté est défini par le médecin en fonction de la cellulite à traiter.

Dans la plupart des cas, il s'agit de minéraux, de caféine et de vitamines. Cette technique est indolore et se réalise sans anesthésie. Le prix d'une séance varie de 45 à 75 euros.

Côté efficacité, les avis sont partagés et il vaut mieux l'associer avec d'autres méthodes pour venir à bout de la cellulite.

La lipotomie

Elle comprend deux étapes. La première consiste à faire gonfler les cellules graisseuses. Pour cela, on les remplit de sérum physiologique par injections.

La deuxième étape va faire « exploser » ces cellules qui ont été endommagées au moyen d'ultrasons. Une séance peut durer de 1 à 2 heures et coûte entre 300 et 400 euros.

Ce traitement est très controversé en France car il peut engendrer des complications et notamment des œdèmes et des nécroses.

Les ultrasons

C'est une technique qui séduit de plus en plus et qui est récente en France. Elle permet de traiter en profondeur le tissu adipeux et la cellulite.

Elle consiste à utiliser des ondes acoustiques afin de stimuler les cellules graisseuses en profondeur. Lors de la séance, le médecin va appliquer un gel conducteur au niveau de la zone à traiter et poser des plaques qui vont générer des ondes à basse fréquence durant environ 45 à 75 minutes.

La Cellulite ?

Avec les ultrasons, il sera possible de focaliser le traitement sur une zone précise. La cellulite disparaîtrait au bout de quelques séances avec cette méthode.

Quelques traces de brûlures peuvent apparaître chez les personnes dont la peau est sensible mais elles disparaissent au fil du temps.

L'electrolipolyse

Cette technique consiste à détruire les cellules graisseuses grâce à un courant électrique indolore. Elle est indiquée dans le cas de cellulite peu importante de type adipeuse et bien localisée.

Elle agit en détériorant les adipocytes qui libèrent leurs graisses et en améliorant la circulation et le drainage des déchets. Le praticien va d'abord appliquer une crème spéciale.

Celle-ci agit comme une petite anesthésie locale sur la zone à traiter. Ensuite, le praticien va implanter de fines aiguilles dans le tissu graisseux.

Un courant électrique faible va alors circuler dans les adipocytes. Vous allez ressentir des petits picotements mais rien de plus. La séance dure entre 45 et 60 minutes.

La lipolyse

Elle s'adresse surtout aux cellulites dites fibreuses. Cette méthode se déroule sous anesthésie locale. Le praticien va insérer une petite aiguille contenant une fibre optique dans la partie graisseuse.

Cette fibre optique va détruire grâce à la chaleur toutes les cellules et les parois des cellules. La graisse libérée sera éliminée par la suite sans besoin d'aspiration.

Il est important de savoir que le résultat n'est pas immédiat et qu'il faut attendre entre 4 et 6 mois.

La cryolipolyse

La cryolipolyse est une méthode qui nous vient tout droit des Etats-Unis. En 2005, deux

La Cellulite ?

docteurs d'Harvard ont observé les effets du froid sur les tissus adipeux. La cryolipolyse est née.

C'est une nouvelle technique qui est basée sur l'utilisation d'un appareil le Coolsculpting qui permet de faire fondre les cellules graisseuses grâce au froid.

Comment se passe une séance ?

Le patient va d'abord rencontrer le chirurgien esthétique qui va diagnostiquer les zones à traiter. Il remet ensuite un devis. Le nombre de séances dépendra de votre cellulite. **Par exemple, pour les poignées d'amour il vous faudra prévoir deux séances alors que pour un petit bourrelet, une seule séance suffira.**

Lors de la première séance, le chirurgien esthétique prendra des photos, vous pèsera et mesurera la zone concernée afin d'avoir un point de repère. Le patient peut alors s'allonger pour débiter la séance.

Un gel va être appliqué sur la zone et la peau sera ensuite protégée par un linge. Le médecin va alors poser l'applicateur. Il s'agit en fait d'une sorte de ventouse qui va envoyer du froid. L'appareil est mis en route et travaille seul sous la surveillance du médecin.

Au début de la séance, le patient va ressentir des petits pincements qui peuvent être désagréables mais le froid va vite anesthésier la peau. Une fois la séance terminée, le patient va rester allongé quelques minutes. La peau est devenue rouge et gelée. Si des ecchymoses ou des douleurs apparaissent, il suffit de masser la peau durant quelques minutes.

Ces techniques sont efficaces pour lutter contre la cellulite même si quelques fois il faut attendre plusieurs semaines avant de voir les premiers résultats.

11. Conclusion

Chaque été c'est le même enfer lorsque l'on a de la cellulite. Alors, plutôt que de vivre H24 avec un paréo, il faut trouver comment s'en débarrasser.

Heureusement, il existe de nombreuses solutions adaptées à chaque type de cellulite, à chaque besoin, chaque portefeuille pour que cette peau d'orange que vous détestez aille se loger chez la voisine plutôt que sur votre corps :

- Les appareils de massage
- Les massages
- Les crèmes
- Le sport et les exercices
- Les vêtements
- Les cures detox
- Les compléments alimentaires

Mais aussi des **méthodes interactives** dont l'efficacité séduit de plus en plus de personnes en France et qui vous permettront de retrouver une peau lisse et ferme !