

Comment éliminer la cellulite ?

Publié le 06/06/2023

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



C'est un phénomène totalement naturel, que quasiment toutes les femmes connaissent : la fameuse peau d'orange. Même si la cellulite touche tout le monde, il est possible d'en réduire l'aspect afin de retrouver une peau plus lisse. Zoom sur les astuces anti-capitons les plus efficaces.

Quels sont les 3 types de cellulites ?

On estime que près de **90 % des femmes y sont sujettes**, les plus minces comme les plus rondes. En effet, la présence de cellulite n'est pas seulement liée au poids. Vous pouvez donc réussir à perdre les kilos que vous trouviez superflus, atteindre votre poids de forme et garder pourtant cet **aspect capitonné** au niveau de la peau. Ces petites bosses disgracieuses, plus ou moins marquées, sont dues à une **accumulation et une modification des tissus graisseux sous-cutanés**. La cellulite est préférentiellement localisée au niveau des cuisses, des fesses, du ventre et du haut des bras. Plusieurs facteurs entrent en jeu, parmi les principaux, l'**hérédité** joue un rôle crucial. En effet, certaines personnes sont génétiquement prédisposées à développer de la cellulite, même avec une hygiène de vie irréprochable. De plus, des études ont montré que des changements **hormonaux**, tels que ceux survenant lors de la puberté ou en période de stress, peuvent également contribuer à l'apparition de la cellulite.

On distingue trois types de cellulite, qui peuvent être présents indépendamment ou de manière associée.

- La **cellulite adipeuse** est molle et indolore. Elle est favorisée par un déséquilibre entre la consommation de matières grasses et la dépense énergétique. La graisse s'accumule dans les cellules graisseuses (ou adipocytes) situées sous le derme.
- La **cellulite aqueuse** est souple, diffuse et indolore. Généralement peu visible, elle est constituée d'eau qui stagne dans les tissus. La cause de cette rétention est une mauvaise circulation veineuse et lymphatique. Elle peut s'accompagner de sensations de jambes lourdes.
- La **cellulite fibreuse** est, quant à elle, dure et douloureuse au toucher. Elle est généralement ancienne, profondément incrustée, liée à un relâchement et un vieillissement des tissus. Les fibres de [collagène](#) qui entourent les cellules graisseuses s'épaississent et se solidifient : on parle de fibrose.

Selon l'importance de l'altération de la surface cutanée, la cellulite est catégorisée en grades, de 0 à 3 :

- **Stade 0** : absence de l'aspect « peau d'orange ». Le test du pincement révèle une peau lisse et régulière.
- **Stade 1** : le pincement induit l'aspect matelassé de la peau.
- **Stade 2** : l'aspect « peau d'orange » apparaît quand l'individu est debout, mais reste lisse en position couchée.
- **Stade 3** : l'aspect matelassé est présent quelle que soit la position.

Quelle alimentation pour réduire la cellulite ?

Selon le type de cellulite que vous avez, il faudra agir à différents niveaux. Un point commun toutefois : l'alimentation. C'est le facteur clé par lequel il est nécessaire de commencer pour espérer se débarrasser des capitons.

Le premier pilier de l'alimentation anti-cellulite est l'**hydratation**. Boire suffisamment tout au long de la journée (1,5 litre d'eau) est essentiel pour entretenir une bonne circulation veineuse et lymphatique, éliminer les toxines et drainer les tissus.

Faites également confiance aux aliments connus pour leur effet « brûle-graisses » et leur teneur en caféine. Parmi ceux qui favorisent la combustion des amas graisseux, on peut citer : le citron, l'ananas, le café, le thé vert, l'aubergine, le poivron, la cannelle, le son d'avoine et les légumes verts (épinard, courgette, céleri, etc.).

En prévention, et afin d'éviter le stockage excessif des graisses, privilégiez les [aliments riches en fibres](#) et les [glucides à index glycémique bas](#), qui limitent la production d'insuline (céréales complètes, lentilles, avocat, amandes, etc.).

Les [antioxydants](#) jouent un rôle dans la réduction de la cellulite aqueuse, en contribuant à renforcer la paroi des vaisseaux sanguins. La [vitamine C](#) est un puissant anti-oxydant. Elle est présente en grande quantité dans l'acérola, la goyave, les choux, les agrumes...

Une sensation de jambes lourdes, souvent associée à une **réétention d'eau**, est un symptôme fréquent chez ceux qui souffrent de cellulite. Le **sel** est l'ennemi juré de celles qui cherchent à éliminer leur cellulite. Ces sensations désagréables sont souvent localisées à l'**arrière des cuisses**, là où la cellulite a tendance à se former en petites bosses sous la peau. Il favorise la rétention d'eau et donc en grande partie la cellulite aqueuse. Cette accumulation de graisse et de liquide peut non seulement affecter l'apparence de la peau, mais aussi causer des inconforts physiques. Pour réduire la quantité de sel dans votre alimentation, sans pour autant sacrifier le goût, remplacez-le par des **épices**. Les aliments ultra-transformés, riches en sucres et en graisses (notamment les acides gras saturés) sont à limiter au maximum pour se débarrasser de la peau d'orange. Pas de secret ici, une alimentation équilibrée, sans excès calorique et essentiellement basée sur des produits bruts et frais est primordiale pour lisser les capitons.

Quels sont les massages les plus efficaces contre la cellulite ?

Pour éliminer durablement la cellulite, les mesures alimentaires ne sont généralement pas suffisantes. En particulier si celle-ci est fibreuse, abondante, incrustée, ancienne : il est nécessaire d'aller la déloger « à la main ». Plusieurs types de massages sont efficaces pour fragmenter les amas graisseux et faciliter leur élimination.

Le palper-rouler

Manuelle ou mécanique, c'est la technique employée chez le kiné ou en institut. Si vous souhaitez la pratiquer vous-même, sachez qu'il vous faudra un peu de temps avant de bien la maîtriser. Le principe est de pincer un petit bourrelet de peau entre le pouce et l'index de chaque main, puis de rouler progressivement ce bourrelet vers le haut. Pour l'intérieur de la cuisse par exemple, vous débutez au niveau du genou et terminez près du pli de l'aîne. Ce massage peut s'avérer douloureux au départ, notamment en présence de cellulite fibreuse. La sensation douloureuse va s'estomper au fur et à mesure des passages.

Les ventouses

Les ventouses anti-cellulite existent en différentes tailles. Le principe est de les pincer entre les doigts, de les coller sur la peau, puis de relâcher le pincement. Grâce à ce léger appel d'air, la ventouse aspire un peu de peau. Vous n'avez plus qu'à la faire glisser de bas en haut pour reproduire le même effet que le palper-rouler. Elles sont pratiques à utiliser, n'importe quand et n'importe où.

Le masseur anti-cellulite

En appliquant la crème anti-cellulite grâce au masseur anti-cellulite, vous optimisez son effet. Le masseur permet de réaliser des mouvements circulaires avec une certaine pression sur la zone à traiter.

- Il stimule la circulation sanguine
- Favorise le décollement des réserves graisseuses.
- Enfin, la crème pénètre en profondeur dans les zones à corriger.

Nous conseillons de faire ce massage quotidiennement.

Ses nodules en bois sont arrondis pour un contact doux avec la peau. Ils sont fichés dans un coussin en caoutchouc souple qui permet d'adapter le masseur à la surface de traitement.

Le drainage lymphatique

Son objectif est de stimuler la circulation de la lymphe, liquide corporel incolore.

C'est la lymphe qui transporte les déchets du corps tels que toxines, bactéries et cellules endommagées qui doivent être détruites ou évacuées. Une stagnation de la lymphe peut aboutir à des gonflements et accentuer l'effet peau d'orange, notamment en cas de cellulite aqueuse. Le drainage lymphatique consiste à stimuler avec la pulpe des doigts, par mouvements circulaires, des points qui aident à relancer la circulation. Les points à stimuler afin de réduire la cellulite au niveau des bras et des cuisses se situent au niveau des ganglions sous les aisselles et dans le creux de l'aîne.



Quelle routine pour éliminer la cellulite ?

Surveillez le contenu de votre assiette et veillez à bouger suffisamment au quotidien. La sédentarité et la position assise prolongée font le lit de la cellulite. Fixez-vous une règle et respectez-la au maximum : marcher au moins 30 minutes par jour. Puis :

1 fois par jour

Matin ou soir, après votre douche, appliquez un soin spécifique anti-cellulite. Le concentré d'actifs à base d'Iso-SlimComplex de la **CREME MINCEUR AMINCIL** du Laboratoire Lescuyer aide à réduire significativement l'aspect de la peau d'orange et participe à raffermir la peau. Faites pénétrer la crème en massant avec des gestes circulaires. C'est le moment de tester l'une des techniques décrites ci-dessus. L'effet froid de la crème procure une sensation immédiate de tonicité. Faire un gommage avant le massage stimule la microcirculation cutanée et optimise les effets du soin minceur.



Amincil Crème Minceur

93% of 100

[\(3\)](#)

98% d'ingrédients d'origine naturelle. Note Yuka : excellent**

[Je découvre](#)

Plusieurs fois par semaine

Attaquez votre cellulite en profondeur en pratiquant une activité physique adaptée. Les meilleures options sont celles qui sollicitent tous les groupes musculaires. Tous les sports aquatiques sont reconnus pour leur intérêt dans la lutte contre la cellulite : aquagym, aquabike, natation... Dès les premières semaines, vous en constaterez les effets, à la fois sur l'aspect de la peau et sur sa fermeté.

1 fois par mois

Si vous le pouvez, offrez-vous un soin ciblé en institut : le palper-rouler n'est pas simple à apprivoiser et rien de mieux que les gestes d'un professionnel formé à ce massage anti-cellulite pour vous aider à vous sentir mieux dans votre peau.

1 fois par an

Avant l'arrivée des beaux jours, particulièrement si votre cellulite vous complexe, vous pouvez avoir recours à des aides extérieures minceur. Une cure de **compléments alimentaires** ciblés ou l'usage d'un **draineur** à boire peuvent être de bonnes alternatives. La **gamme AMINCIL du Laboratoire Lescuyer** vous offrent plusieurs solutions et possibilités en fonction de vos attentes et de vos besoins.

Bien que la cellulite puisse être influencée par des facteurs tels que l'hérédité, les changements hormonaux, et le mode de vie, intégrant une bonne hygiène de vie, il existe aujourd'hui de nombreuses options pour la traiter efficacement. Que ce soit par des techniques médicales avancées ou par des changements simples dans nos habitudes quotidiennes, il est possible d'agir sur la cellulite de manière significative et de retrouver une peau plus lisse et plus ferme.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Gestion du poids - Minceur ,

Minceur : comment brûler les graisses pour garder la ligne ?

07/08/2019
5 minutes de lecture

Drainage, alimentation adaptée et massage, tout savoir pour garder la ligne.

[Lire la suite](#)



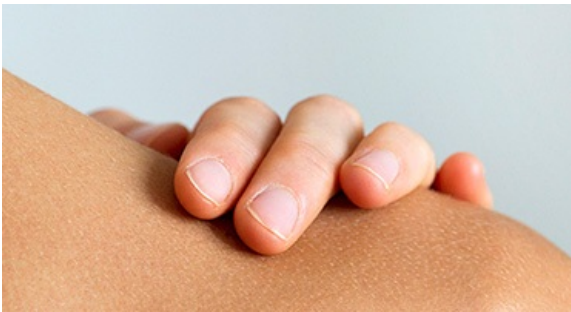
2. Catégorie Gestion du poids - Minceur ,

Top 20 des aliments minceur pour affiner la silhouette

06/04/2021
3 minutes de lecture

Faites-vous partie des 6 Français sur 10* qui se soucient de leur poids ?

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Beauté - Peau, cheveux, ongles ,

Entretenir sa peau, un geste essentiel

15/11/2021

2 minutes de lecture

Maintenez l'élasticité de votre peau avec l'huile de bourrache.

[Lire la suite](#)