



BEAUTÉ NATURELLE

Plan anti-cellulite

en 6 étapes



90% des femmes, qu'elles soient minces ou rondes, ont de la cellulite. Elles souhaitent savoir comment s'en débarrasser naturellement, ou même freiner son développement. Rien n'est irrémédiable et des solutions naturelles existent. Suivez notre plan.

Qu'est-ce que la cellulite ?

La cellulite, appelée aussi peau d'orange ou capiton, est l'aspect plissé de la peau. Il est causé par des dépôts de graisse juste sous la surface de la peau dont les capacités de stockage sont saturées. Ce phénomène touche en effet essentiellement les femmes, particulièrement sensibles à l'action des hormones sexuelles féminines (œstrogène, progestérone) qui tendent à retenir les fluides et à accumuler la graisse, souvent localisée au niveau des cuisses (en arrière), des fesses, de l'abdomen, de la nuque ou en arrière des genoux. La cellulite est parfois d'origine génétique, mais le plus souvent c'est le style de vie qui aggrave la situation.

Bonnes habitudes au quotidien

- Montez les escaliers sur la pointe des pieds en contractant les fessiers.
- Travaillez votre postérieur devant votre ordi/votre télé. Serrez les fesses pendant 30 secondes et puis relâchez. Essayez de faire cet exercice chaque fois que vous y pensez. À la longue, ça deviendra spontané.
- Pensez à surélever vos jambes quelques minutes en les appuyant contre un mur. Cette bonne habitude favorisera votre circulation sanguine et aidera votre organisme à éliminer les toxines accumulées durant la journée.
- Ne portez pas de vêtements serrés (pantalons jeans, sous-vêtements et talons) car ça diminue votre circulation sanguine.



1^{ère} étape : Un régime alimentaire sain

On peut fort bien atténuer la cellulite en révisant son alimentation et son mode de vie. La première des règles est de manger à heures fixes en évitant les grignotages entre les repas et en réduisant sa consommation d'alcool. Evitez ainsi les sucres raffinés, les mauvaises graisses et minimisez la quantité de sel afin d'éviter le stockage de la mauvaise graisse et la rétention d'eau, qui sont des facteurs aggravants de la cellulite.

Voici maintenant les aliments à privilégier :

- Les légumes et les fruits frais,
- Les fruits secs,
- Les céréales intégrales (avec toutes leurs fibres donc),
- Les huiles végétales riches en bon gras comme l'huile d'olive ou l'huile de colza,
- Les aliments riches en oméga 3,
- Et les viandes maigres.

2^{ème} étape : Un bon drainage

Il est important de bien vous hydrater au quotidien pour déloger les déchets empêchant la perte de poids. Buvez au moins 1.5 litres par jour. Si vous avez du mal à boire exclusivement de l'eau minérale, pensez aux eaux détox. Essayez les tisanes drainantes (maté, queues de cerises, vigne rouge, l'ortie, le bouleau, la bourrache, le pissenlit, etc.). Elles sont redoutablement efficaces pour stopper la rétention d'eau.

3^{ème} étape : Une activité physique

Que vous soyez une sportive confirmée ou débutante, pensez à vous (re)mettre au sport. Outre les bénéfices santé d'une activité physique régulière, vos cuisses et vos fesses perdront de leur masse grasseuse et votre peau parviendra à se lisser naturellement.

Quel sport choisir ? Marche nordique, elliptique (fitness), sports d'eau, vélo ?

Une bonne option est de commencer par 30 minutes d'exercice par jour, les vibrations provoquées par l'effort augmenteront la tonicité musculaire de vos fessiers et de vos quadriceps et mobiliseront mécaniquement la cellulite afin de redynamiser la circulation sanguine.

Vous pouvez ensuite commencer à considérer un programme qui inclue la pratique d'exercices localisés comme :

- Les flexions,
- Les exercices en « estocades »,
- Le levé de jambes,
- L'élévation du pelvis,
- Les abdominaux,
- Les pompes,

Si vous préférez la marche plutôt qu'un sport en particulier, pratiquez entre 6000 pas et 8000 pas par jour. Dans ce cas, l'usage d'un podomètre est conseillé. Si vous n'aimez pas marcher seule, trouvez un ou une bonne amie pour vous tenir compagnie dans vos marches !

4^{ème} étape : Le brossage à sec

Le «dry brushing», ou «brossage à sec» est une pratique naturelle qui consiste à se brosser l'ensemble du corps, chaque jour, pendant environ 5 minutes, avant de prendre sa douche. Ce brossage s'effectue «à sec», comme son nom l'indique, c'est-à-dire sur une peau sèche. En effet, cela va permettre de ramollir les dépôts de graisse dure qui se trouvent sous la peau, et qui forment les petits capitons. De plus, ce geste améliore la circulation sanguine et impulse l'élimination des déchets métaboliques. Résultat : une peau ferme, douce et lisse.

Pour ce faire, achetez une brosse spécifique qu'on trouve sur internet ou en magasin bio. Puis, brossez tout le corps en suivant un sens bien spécifique.

5^{ème} étape : L'automassage

Avant de penser à la crème de massage que vous allez acheter, pensez au massage lui-même. Pour que l'effet d'une crème anticellulite soit vraiment optimal, il est essentiel, en effet, de l'associer à un automassage type palper-rouler (l'endermologie). Il relance la circulation sanguine et lymphatique et accélère un drainage et une élimination des déchets en profondeur.

Pour bien faire, chaque matin et chaque soir, après votre douche, enduisez vos mains de crème spéciale « anticellulite » sur les zones affectées (la peau doit être sèche et hydratée) et commencez le massage jusqu'à ce qu'il soit totalement absorbé ; pétrissez tous les plis de la peau qui roulent sous les doigts, pendant 10 minutes, en partant du bas vers le haut. Partez des cuisses et remontez jusqu'aux hanches et au ventre.

6^{ème} étape : Evitez le stress

Selon les scientifiques, le stress active la sécrétion du cortisol, qui est une hormone très nuisible aux tissus de la peau. Le cortisol augmente le taux de sucre dans le sang et empêche la mobilisation de la graisse favorisant ainsi l'installation de cellulite. Ainsi, pour lutter contre la cellulite, il est vivement recommandé de minimiser le stress. Ayez une attitude zen et prenez la vie du bon côté en essayant à chaque fois de positiver et surmonter vos difficultés. Avant de vous mettre en colère pensez à votre peau, à votre capital beauté. Il n'a pas de prix.

Recette de crème anticellulite fait-maison

Il est prouvé que la caféine a une grande efficacité sur les cellules grasseuses. Les molécules qui la composent ont, en effet, la possibilité de déstocker les graisses.

Voici une recette maison :

- ¼ de tasse de marc de café,
- 2 à 3 cuillères à café d'huile végétale de noix de coco (variez la base huileuse selon vos envies ; huile d'olive, huile d'amande douce, huile d'avocat, huile d'argan, huile de noix de coco, etc.),
- 2 cuillères à café de sucre.

Appliquez sur les zones concernées, et massez longuement, pour une pénétration adéquate de l'épiderme. Laissez poser une dizaine de minutes, puis rincez abondamment. Vous pouvez frotter la peau avec du marc de café après brossage à sec et avant la douche, deux à trois fois par semaine.