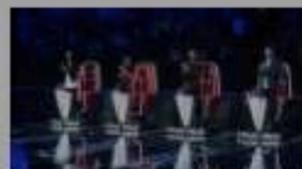




«Le clivage n'est pas Nord-Sud, il est...



Seuls deux camps scouts interrompus à cause du...



«The Voice Kids» : Place aux jeunes !

Victoria rayonnante pour sa rentrée aux...



Universités: «Le but est d'avoir un maxim...



L'opposant russe Alexeï Navalny est transféré...



5 desserts aux fruits minute et sans four



La Slovaquie "choquée" par les violences...

# ELLE

## De la cellulite sur les cuisses ? 5 solutions rapides pour l'éliminer

Nolyne Cerda 06-08-20



La cellulite est notre bête noire de l'été. Qu'on l'assume ou non, on sait qu'elle est bien présente. Les solutions miracles n'existent pas mais avec de la volonté et un peu d'huile de coude – ou plutôt lissante – on peut leur faire la guerre à ses capitons et à la cellulite des cuisses.



< 1 2 3 4 >

PLUS DE RÉSULTATS DANS LIFESTYLE



5 desserts aux fruits minute et sans four

750 grammes



5 thés glacés pour se rafraîchir le gosier

750 grammes



On craque pour ces brochettes qui...

750 grammes



Avant toute chose, il est important de **définir son type de cellulite**. Car en plus d'être coriace, elle envahit nos cuisses de différentes manières et pour différentes raisons. La cellulite aqueuse ou infiltrée est généralement due aux problèmes de **rétention d'eau** et donc à la mauvaise circulation sanguine. La cellulite fibreuse, quant à elle, est celle qui fait mal quand on se pince. Elle aime particulièrement se loger sur les cuisses et les genoux. Enfin, la cellulite adipeuse est la forme la plus répandue chez les femmes, souvent à cause d'une mauvaise alimentation.

## Cellulite des cuisses : l'astuce gant de crin + huile lissante

Il existe de nombreux outils anti cellulite facile d'accès, à commencer par le simple gant de crin sous la douche. En réalisant un gommage avec l'aide d'un de ces fameux gants, vous n'obtenez pas seulement une peau douce mais vous activez également votre circulation du sang, ce qui évite à la masse grasseuse de s'installer confortablement. Rincez avec de l'eau froide pour resserrez les tissus et surtout massez bien à l'aide d'une huile anti capiton. Répété régulièrement et tout au long de l'année, ce geste peut apporter une solution durable.

> [Notre sélection d' huiles pour faire peau lisse.](#)

> [Notre sélection d' appareils anti-cellulite.](#)

## Cellulite des cuisses : le massage à faire soi-même

Il ne s'agit pas de se frictionner rapidement avec une huile pour espérer des résultats. On n'a rien sans rien et la technique est même essentielle ! Pour espérer gagner une bataille contre les capitons, il est important de bien maîtriser l'art du palper-rouler. Si toutefois la puissance de vos mains ne vous suffit pas (ou ne vous convient pas), il reste toujours l'option de la ventouse anti peau d'orange. Mais attention, elle est peu recommandée pour les personnes ayant des problèmes veineux.



### PLUS SUR MSN



**«Le clivage n'est pas Nord-Sud, il est...**

Belga



**Négociations fédérales: «Le...**

Le Soir



**L'Allemagne place Bruxelles dans les...**

Le Soir



> [La bonne technique pour réussir son palper-rouler.](#)

> [Comment bien utiliser la ventouse anticellulite.](#)

## Cellulite des cuisses : le palper-rouler chez un pro

En institut, les techniques et les machines ne manquent pas pour dompter les capitons. Le palper-rouler réalisé grâce à des machines comme le LPG Cellu M6 ou le froid sont les plus privilégiés. « La Cryolipolyse est une technique capable de détruire définitivement les cellules graisseuses localisées pour perdre des centimètres dès la première séance », explique Sandra, responsable de l'institut Osoya de Neuilly sur Seine. L'effet glaçon permet de lutter contre les cellules graisseuses aussi appelées adipocytes en stimulant et activant la microcirculation sanguine. Les cellules adipeuses mortes sont alors éliminées naturellement. C'est pour cela qu'il est conseillé de boire au minimum un litre d'eau pour les faire disparaître. Les effets sont généralement visibles très rapidement mais il est primordial de poursuivre un rythme de vie sain à côté pour entretenir les bienfaits.

> [Tout savoir sur la Cryolipolyse.](#)

> [On vous explique pourquoi le massage anti-cellulite est efficace.](#)

## Cellulite des cuisses et alimentation : on arrête le sucre et les yaourts

Les mauvaises graisses et le sucre raffiné sont les ennemis de la cellulite adipeuse. Pour la cellulite aqueuse, on évite laitages et soupes au dîner pour faciliter le drainage nocturne.

< 1 2 3 4 >

### VOUS POURRIEZ AIMER

Sponsorisé taboola ▶



**Allan: Enfin une loi qui finance le**

Hellio



**Ce booster WiFi prend les**

astucewifi.com



**Un crossover élégant aux allures de SUV...**

Opel France