



FORME

Cellulite Pas de fatalité!

Qu'elle soit héréditaire, liée à l'hygiène de vie ou à une mauvaise circulation sanguine, il est encore possible de déloger sa cellulite avant l'épreuve du maillot de bain.

Organiser son assiette

Évitez de consommer des produits favorisant le stockage des graisses et la rétention d'eau, et privilégiez plutôt ceux qui ont une action diurétique. Exit, donc, les aliments transformés et bourrés de sel (soupes, pizzas), les charcuteries, les biscuits apéritifs, les produits raffinés (sucre, céréales...). On remplace les sucres rapides (pâtes, riz, pommes de terre) contre des céréales complètes (boulgour, quinoa, riz brun). On accorde une large place aux viandes blanches, laitages maigres (non allégés), fruits (en moyenne deux par jour) et légumes riches en fibres et en eau (plutôt crus).

Soigner ses troubles circulatoires

Une mauvaise circulation du sang au niveau des jambes peut favoriser l'apparition de cellulite. Pour améliorer le retour veineux, on enfle tous les jours des bas ou des collants de contention, on adopte les infusions ou les compléments alimentaires aux plantes désinfiltrantes (ananas, papaye) et veinotoniques (vigne rouge, hamamélis). Il est bon aussi de détoxifier son foie (une semaine par an) à l'aide d'infusions de pissenlit ou bien de radis noir.

Corriger ses troubles hormonaux

La femme connaît des variations du taux d'œstrogènes au cours de sa vie (puberté, avant les règles, ménopause). Ces fluctuations favorisent la fabrication de graisse et la rétention d'eau dans les cellules. Une hypothyroïdie non diagnostiquée, ou mal corrigée, peut aussi provoquer ces variations hormonales. Dans ce dernier cas, il est possible de rééquilibrer le fonctionnement de la thyroïde à l'aide d'un traitement hormonal adapté (après dosage sanguin de la TSH). Parlez-en à votre médecin.

Ventouser!

Pratique et pas chère, la ventouse en silicone permet de reproduire à la maison les effets du palper-rouler, geste de massage réalisé habituellement en institut de beauté. Par un phénomène d'aspiration, elle va atteindre en profondeur la peau d'orange et casser les amas graisseux. Pour gagner en efficacité, vous pouvez remplacer votre huile de massage par une crème ou un gel anticellulite contenant de la caféine (au pouvoir drainant).

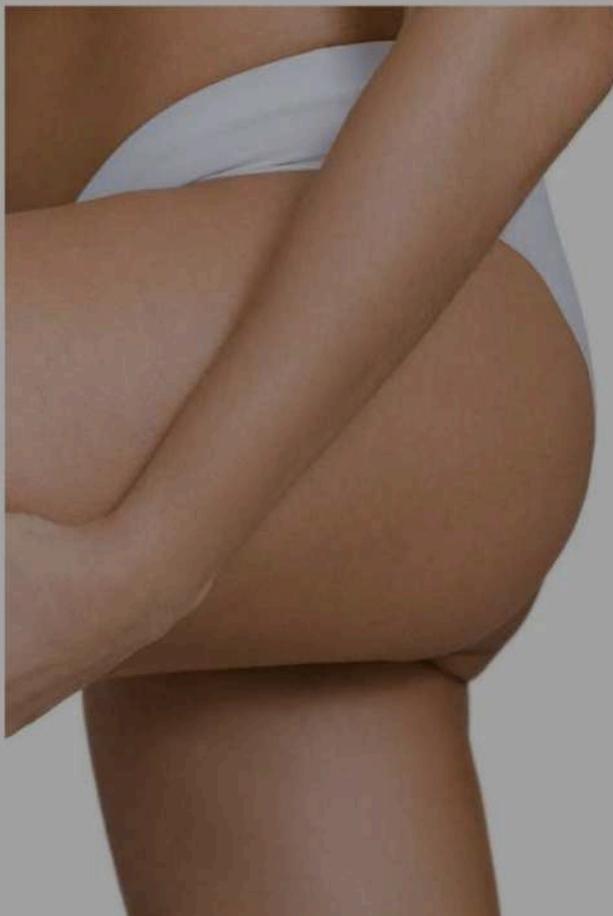
Boire beaucoup

Paradoxalement, boire beaucoup d'eau (plus d'1,5 litre par jour) permet de lutter contre la rétention d'eau et de favoriser l'élimination des toxines. Vous pouvez ajouter le jus d'un demi-citron pour accélérer le processus.

Plan d'attaque sous la douche

Pour les plus courageuses, vous pouvez pratiquer la douche écossaise, qui consiste à alterner jets d'eau chaude et jets d'eau froide. Les vaisseaux vont se dilater et se contracter, stimulant alors pleinement la circulation veineuse.





Vélo, marche, natation: le trio gagnant!

Le mouvement est vraiment l'atout gagnant pour venir à bout de sa cellulite, car il favorise une bonne circulation sanguine. On privilégie les étirements de tout le corps et tout particulièrement des jambes, ainsi que le vélo. Car, même en intérieur, le vélo contribue à la formation du muscle dans le bas du corps et replace la masse grasseuse.

BON À SAVOIR

En institut, faites confiance aux appareils reproduisant mécaniquement un palper-rouler (Cellu-M6, Lipomassage). Ils vont aspirer, masser, pincer la peau au niveau des cuisses, mais aussi du ventre, des hanches et des bras, de manière plus intense et en profondeur, pour des résultats plus rapides (peau plus ferme et plus lisse). Comptez huit à dix séances pour observer les premiers effets.

■ SANDRINE CATALAN-MASSÉ

© ISTOCKGETTY IMAGES - V. HAZAT/PHOTODALTO/PHOTONONSTOP.