



Est-il possible de faire disparaître la cellulite ?

Faire disparaître la cellulite, c'est possible ? Peut-on faire partir la cellulite rapidement ? Ces questions on les connaît bien. Il peut, en effet, être très difficile d'éliminer la cellulite. Alors, si vous souhaitez trouver un traitement efficace contre la cellulite, suivez nos conseils. Sommaire

Quel est le traitement le plus efficace contre la cellulite ?

Miser sur les squats pour enlever la cellulite

Comment faire partir la cellulite des cuisses ?

Quel est l'appareil le plus efficace contre la cellulite ?

Est-ce possible de faire disparaître la cellulite ? On a posé cette question à Justine Viau, esthéticienne à Tours.

Quel est le traitement le plus efficace contre la cellulite ?

"La cellulite concerne surtout les femmes", peut-on lire sur le site internet du Dr Netter. Elle peut être liée à "l'augmentation des cellules graisseuses, la rétention d'eau, la mauvaise circulation sanguine et lymphatique, et l'altération des fibres de collagène", précise la dermatologue sur sa page internet.

Mais alors, perdre sa cellulite en quelques semaines, c'est possible ? "On ne peut pas faire disparaître la cellulite rapidement", tranche d'emblée l'esthéticienne Justine Viau. "Cela prend plus ou moins de temps, selon les femmes et les morphologies", souligne-t-elle. Quels sont donc les bons réflexes à adopter au quotidien pour se débarrasser de la cellulite ? "Pour éliminer la cellulite, il faut boire beaucoup d'eau chaque jour, adopter une alimentation équilibrée et pratiquer une activité physique régulière", conseille l'experte.

Vous l'aurez donc compris : il n'existe pas un traitement de choc anti-cellulite miracle. Que ce soit pour combattre la cellulite des cuisses, la cellulite du fessier, ou la cellulite du ventre, il faut simplement avoir une bonne hygiène de vie au quotidien. Les crèmes minceur et autres appareils high-tech disponibles sur le marché seront inutiles si vous avez de mauvaises habitudes.

Vidéo du jour :

Pour faire disparaître la cellulite naturellement (ou presque), on évite donc les aliments trop sucrés et trop salés. On abandonne ainsi les plats surgelés industriels, la friture, le fromage et les confiseries. On privilégie plutôt des légumes frais, des fruits et des protéines faibles en calories, à l'instar du blanc de poulet, du cabillaud ou du thon. Même constat pour les boissons. On préfère l'eau minérale et les infusions sans sucres aux sodas et aux jus de fruits industriels.

Enfin, on a souvent tendance à l'ignorer, mais des rythmes de sommeil réguliers sont indispensables pour avoir une jolie silhouette et faciliter l'élimination de la cellulite.

Miser sur les squats pour enlever la cellulite

Comment enlever la cellulite grâce au sport ? "Faire des squats régulièrement peut être une technique efficace pour combattre la cellulite", explique l'esthéticienne Justine Viau. Cet exercice de fitness (très simple à réaliser) est, en effet, réputé pour affiner les cuisses et éliminer les capitons.

Comment réussir ses squats ? Mettez-vous debout, pieds à largeur d'épaules, et tendez

vos bras devant vous. Descendez ensuite doucement, en veillant à ne pas décoller vos talons du sol, et dirigez votre fessier vers l'arrière, comme si vous souhaitiez vous asseoir. Remontez enfin lentement, en gardant toujours les talons bien collés au sol. Pour obtenir des résultats visibles, réalisez 30 squats tous les deux jours.

Vous pouvez également miser sur l'exercice de la fente ouverte pour sculpter vos cuisses et lutter contre les capitons.

Comment faire partir la cellulite des cuisses ?

"Tout d'abord, il faut boire de l'eau en quantité suffisante chaque jour", rappelle une nouvelle fois l'esthéticienne Justine Viau. De plus, il faut miser sur une alimentation équilibrée au quotidien et pratiquer une activité physique régulière.

Son autre conseil ? "Un rouleau de massage peut également aider à éliminer la cellulite des cuisses", suggère l'experte. C'est un fait : cette technique d'auto-massage peut permettre de stimuler la circulation sanguine et de lisser la peau. Mais alors, comment utiliser cet outil anti-cellulite ? Appliquez une huile végétale, comme par exemple de l'huile d'amande douce, sur vos cuisses. Faites ensuite de lents allers-retours avec le rouleau de massage, en allant toujours du bas vers le haut, pendant au moins cinq minutes. Des gestes à répéter tous les jours si l'on souhaite observer des résultats rapidement.

Autre méthode efficace ? La ventouse anti-cellulite . Appliquez une huile hydratante sur la zone visée. Pincez ensuite légèrement votre ventouse et réalisez des massages circulaires sur vos cuisses pendant cinq minutes, en allant toujours du bas vers le haut. Selon la marque Cellublué , astreignez-vous à faire ces massages au quotidien pendant 21 jours. Après cela, répétez ces gestes seulement deux à trois fois par semaine.

"Pour éliminer la cellulite des cuisses , il existe aussi des crèmes minceur adaptées. Mais leur efficacité reste encore à prouver", estime l'esthéticienne Justine Viau.

- A SHOPPER -

Ventouse anti-cellulite, Cellublué, 25,99 € sur Amazon

Quel est l'appareil le plus efficace contre la cellulite ?

"Dans certains instituts, nous utilisons des appareils **LPG** qui permettent de raffermir la peau et de déstocker la graisse", explique l'experte. "Ces appareils aident à atténuer la peau d'orange", ajoute-t-elle.

Ce type d'appareil est posé directement sur la zone à raffermir : il aspire et rejette la peau en continu. "Pour commencer à observer des résultats, il faut dix séances, au rythme de deux par semaine", conseille Justine Viau. Il s'agit alors d'un traitement efficace contre la cellulite incrustée

Toutefois, même si un suivi en institut est idéal, certains appareils anti-cellulite peuvent être utilisés à la maison. Il existe, en effet, des outils innovants qui permettent de gommer la cellulite efficacement et (presque) sans effort. Certaines options, comme la diffusion d'une chaleur douce, peuvent renforcer les effets du massage et faciliter ainsi l'élimination des capitons.

>>> Un immense merci à Justine Viau, esthéticienne à Tours, pour ses nombreux (et précieux) conseils.