



Je chouchoute mon corps

Naturelles et efficaces

Les solutions pour vaincre la cellulite

Par **Laura Chatelain et Marie-Pascale Montigny**

Quels que soient notre poids et notre silhouette, elle est souvent notre ennemie n° 1, surtout l'été! Voici de bonnes stratégies pour gommer la « peau d'orange ».



Je choisis mon alimentation

Un peu de sel... mais pas trop! Il favorise en effet la rétention d'eau, donc la cellulite « aqueuse » liée à une mauvaise circulation sanguine et lymphatique. L'eau reste piégée dans les tissus et comprime les cellules adipeuses, d'où l'aspect « peau d'orange » sur les jambes, y compris les mollets et les chevilles. Réduisez le sel de table que vous ajoutez dans l'assiette ou à la cuisson (à remplacer par des épices) et surtout les sels cachés dans les plats industriels, le fromage, les viennoiseries... Pas besoin d'adopter un régime sans sel strict, mais juste de faire un peu attention.

antioxydants, les anthocyanes, connus pour renforcer les vaisseaux sanguins et relancer la circulation, avec un effet bénéfique sur l'aspect de la peau. Myrtilles, cassis, framboises... faites-en une de vos cinq portions de fruits et légumes par jour!



Pour mieux profiter des vertus des fruits, consommez-les frais ou surgelés plutôt qu'en jus.

J'évite les sucres rapides

Mieux vaut contrôler l'apport de lipides et privilégier des bons gras, du type huiles végétales et poissons gras, plutôt que les graisses saturées (dans les charcuteries, les produits industriels comme les pizzas, gâteaux apéro...). Pour éviter de stocker du gras, il faut avant tout surveiller les sucres que l'on consomme. Confiseries, viennoiseries, boissons et desserts sucrés, pains et céréales raffinés sont responsables de la cellulite. Ils entraînent des pics de glycémie, et la sécrétion d'insuline qui s'ensuit favorise le stockage des graisses dans les cellules adipeuses. Pour vous déshabituer du sucre, éliminez progressivement celui que vous ajoutez dans le thé ou le café. Et consommez des glucides possédant un index glycémique bas : pains et



Pour limiter la rétention d'eau, il faut augmenter votre consommation de potassium en misant sur le fenouil, le céleri, les légumes secs...

Je fais une cure de fruits

La vitamine C, que l'on trouve dans de nombreux fruits (kiwis, oranges, cassis...), mais aussi dans certains légumes (poivrons, brocolis...), aide à relancer la production de collagène au niveau du derme et à assouplir les tissus. À consommer à chaque repas. Les fruits rouges, eux, contiennent des

céréales complets, légumes secs, riz et pâtes complets ou associés à des légumes cuits *al dente*. Ils passent plus lentement dans le sang et permettent d'éviter les pics d'insuline.

Je tente le drainage lymphatique

Vous avez tendance à avoir des jambes façon poteaux et de la cellulite jusque sur les mollets ? C'est sans doute (en partie) lié à un problème de circulation. Par des pressions avec les mains, le kiné ou la masseuse relance la circulation lymphatique, donc l'élimination de l'eau et des graisses. Il faut compter au moins 10 séances, à raison de deux par semaine, une à deux fois par an, notamment au début de l'été (environ 70 € la séance). Ce massage très technique doit être effectué par un professionnel qui s'y connaît. Un bon drainage dure au moins 45 minutes et commence en haut du corps avant de descendre vers le bas. Ensuite, vous pouvez prendre le relais avec des tisanes ou des compléments alimentaires à base de plantes drainantes (reine-des-prés, cassis, pissenlit, orthosiphon...).

J'opte pour une activité cardio et un renforcement musculaire

Pour enclencher le phénomène de déstockage, mieux vaut associer dans une même séance de sport des exercices de musculation (qui remettent les cellules graisseuses en circulation) et une activité cardio (qui aide à brûler ces graisses). Commencez, par exemple, par 20 à 30 minutes d'exercices de renforcement musculaire qui font travailler le bas du corps. L'idéal ? Les squats : debout avec un écartement de jambes correspondant à la largeur des épaules et les bras tendus, on se baisse jusqu'à



ce que les cuisses soient parallèles au sol. Il y a aussi les fentes : debout, pieds écartés de la largeur du bassin, le dos bien droit, on fait un pas en avant, puis on fléchit les deux jambes jusqu'à ce que le genou droit vienne pratiquement toucher le sol. Pour plus d'efficacité, n'hésitez pas à utiliser (avec un coach) des barres et des poids – avec des charges raisonnables.

Cellulite incrustée ? je choisis le palper-rouler !

Si votre cellulite est bien installée sur les cuisses et autour des genoux, et qu'en plus elle est douloureuse au toucher, il s'agit d'une cellulite devenue « fibreuse », difficile à éliminer. Le palper-rouler peut vous donner un coup de pouce pour la réduire. À l'aide de ses mains ou d'un appareil muni de rouleaux (type *Cellu M6*), l'esthéticienne pétrit la peau (ça peut faire mal) pour casser les cellules adipeuses et termine par un massage qui favorise l'élimination des graisses. Offrez-vous une douzaine de séances, à raison de deux par semaine pendant un mois puis une par semaine (environ 60 € la séance). Comme la cellulite a tendance à revenir dès qu'on arrête, refaites une séance d'entretien une fois par mois et prolongez les bienfaits en vous massant à la maison. ■

Conseil Maxi C'est la répétition de cet exercice qui est importante. Enchaînez avec au moins 30 minutes d'activité cardio comme la course à pied, le vélo ou le vélo elliptique. Comptez deux à trois séances par semaine.



Des huiles essentielles efficaces

Leurs puissants principes actifs leur permettent de drainer, libérer les fibres « coincées » et accélérer la circulation, trois points essentiels dans la lutte anticellulite. L'action mécanique du massage renforce leur efficacité.

► Le réflexe : le genévrier commun.

Dans un flacon de 100 ml, mélangez 5 ml d'HE de genévrier commun et 95 ml d'huile végétale (HV) de noisette. Appliquez localement 10 gouttes ou plus de ce mélange d'huiles matin et soir, et effectuez ensuite des massages profonds.

► Demandez au pharmacien de préparer l'huile anticellulite

« prédoche » suivante dans un flacon de 100 ml : 3 ml d'HE d'immortelle d'Italie (*Helichrysum italicum*) ; 5 ml d'HE de cèdre de l'Atlas (*Cedrus atlantica*) ; 5 ml d'HE de cyprès de Provence (*Cupressus sempervirens*) ; 5 ml d'HE de pamplemousse (*Citrus paradisi*) ; 5 ml d'essence de citron (*Citrus limonum*) ; 100 ml d'HV d'arnica qsp. Appliquez 10 gouttes par zone à traiter en massages profonds avant la douche. Triturez, pincez (sans douleur) les « poches » spécialement envahies.

► Demandez au pharmacien de préparer ces gélules :

30 mg d'HE de basilic exotique (*Ocimum basilicum*) ; 10 mg d'HE d'hysope couchée (*Hyssopus decumbens*) ; 15 mg d'HE de menthe verte (*Mentha spicata*) ; 25 mg d'HE de cyprès de Provence (*Cupressus sempervirens*). Prenez 1 gélule matin, midi et soir pendant 20 jours. Arrêtez une semaine et recommencez.

