



# LA CELLULITE

## décryptée !

**É**galement appelée « lipodystrophie superficielle », la cellulite représente ce petit amas de cellules graisseuses sous la peau nous donnant ce fameux effet « peau d'orange », ou « cottage cheese » selon l'expression de Valérie Orsoni. Génétiquement inscrite dans notre corps, la cellulite concerne en effet 90 % des femmes contre seulement 2 % des hommes. Que la vie est injuste ! On vous dit comment la repérer et y remédier. ●

## 3 LES TYPES DE CELLULITE

Elle est la conséquence de facteurs hormonaux, génétiques, mais également de votre mode de vie quotidien. Saviez-vous qu'il en existait trois principales ? Petit topo pour apprendre à identifier la vôtre (sauf si vous faites partie des chanceuses qui n'en ont pas !) :

**La cellulite adipeuse** : ici, pas de doute, la cause est le manque d'activité physique ! Liée à une petite surcharge pondérale, elle provient d'un déséquilibre entre la quantité de graisse ingérée et celle qui est dépensée, ce qui crée une accumulation de cellules graisseuses sous la peau. Elle est molle et non douloureuse, on peut ici véritablement parler de peau d'orange ! Du coup, hop ! on ne loupe plus son cours du mardi !

**La cellulite aqueuse** : comme son nom l'indique, elle se caractérise par un problème d'évacuation de l'eau qui

stagne dans les tissus et provoque des gonflements, c'est la rétention d'eau. Elle est assez visible et s'accompagne souvent d'une sensation de « jambes lourdes » avec pieds et chevilles gonflés. Elle est plus dure à éliminer que la première...

**La cellulite fibreuse** : une cellulite incrustée installée depuis longtemps et liée à une distension de la peau. « On parle de fibrose lorsque les fibres de collagène qui entourent les adipocytes se sont multipliées, épaissies et surtout rigidifiées, emprisonnant les cellules graisseuses », nous explique Valérie. C'est la plus difficile à faire disparaître et également la plus douloureuse. On la trouve souvent chez des femmes plus âgées. Manque d'activité physique et alimentation peu saine ou trop riche en sont la cause.

**UNE ATTENTION TOUTE PARTICULIÈRE ! « UNE PEAU LISSE RESTE AUJOURD'HUI DANS LES CRITÈRES DE FESSES CANON ET SEXY », NOUS AVOUE VALÉRIE QUI A ENCORE ACTUELLEMENT UNE FORTE DEMANDE POUR REMÉDIER À CE POINT-LÀ : « QUASIMENT 100 % DES FEMMES NOUS LE DEMANDENT ! »**

## MES MÉTHODES NATURELLES POUR EN VENIR À BOUT

Aucune ne fait office de remède miracle, mais elles sont toutes complémentaires !

**1** Bon, sans surprise, pour lutter contre la cellulite, qu'elle soit aqueuse, adipeuse ou fibreuse, **l'activité sportive** reste la solution numéro un ! Et n'oubliez pas, combinez renforcement musculaire et cardio !

**2** **Le gommage** : au marc de café s'il vous plaît ! « C'est le plus simple et il est reconnu, nous explique Valérie Orsoni. Dans les crèmes, il y a très peu de caféine, mais si on utilise du marc de café directement, on aura de très bons résultats. » Il n'y a plus qu'à tester !

**3** **Les massages** : eh oui, le fameux **palper-rouler** est bel et bien efficace. Il permet de relancer la circulation sanguine et lymphatique, et d'accélérer l'élimination des déchets métaboliques. Un massage qui peut être réalisé de manière manuelle ou à l'aide d'une machine, par un professionnel ou non. Une solution idéale pour soulager les problèmes de jambes lourdes notamment.

- ◆ Un drainage que l'on peut aussi retrouver naturellement en réalisant des **séances d'aquabiking** (vélo dans l'eau) ! Vous avez déjà testé ? Dès la réouverture des salles, hop, on s'y inscrit !
- ◆ Vous retrouverez également dans de nombreuses salles de sport les **foam rollers**, ou rouleaux de massage, utilisés à la base pour étirer les muscles. Avec, vous pourrez masser en profondeur et drainer les tissus pour lutter contre la rétention d'eau. Des **appareils** alliant massage et aspiration comme Cellu **Mé** font aussi sensation.



Et vous ?  
Vous avez déjà usé et abusé d'astuces en tout genre ?  
N'hésitez pas à partager avec nous vos différentes expériences !

## L'ALIMENTATION, À LA BASE DE TOUT !

Oui, on a beau lister des méthodes pour venir à bout de cette petite peau d'orange, le mieux reste de traiter le problème à son origine, et donc dans la plupart des cas, commencer par faire attention à son alimentation quotidienne. Consommez autant que possible des fruits et légumes frais, des vitamines, oligo-éléments et anti-oxydants. Évitez les plats industriels ultra-transformés et essayez de « mettre en place une alimentation à faible charge glycémique afin que le corps stocke moins

de graisses », ajoute Valérie Orsoni. On réduit également le sucre, facteur favorisant la cellulite : « Avant l'été, on réduit au minimum les hydrates de carbone. C'est-à-dire même les légumineuses, le pain, les pâtes, le riz et on privilégie les légumes, les poissons, les viandes, l'œuf, les fruits peu chargés en sucre. » Et puis surtout, buvez de l'eau tout au long de la journée ! Valérie Orsoni vous conseille notamment des boissons légèrement drainantes comme le thé vert (chaud ou glacé) et de l'eau associée à des solutions naturelles que sont les plantes, telles que la reine-des-prés, le pissenlit ou le tilleul.

### L'ASTUCE EN +

« Si vous achetez un produit transformé, veillez à ce qu'il n'y ait pas plus de cinq ingrédients dans la liste. Un chiffre de base, bien évidemment, s'il y en a sept que vous connaissez, alors foncez ! »

### LE JEÛNE

Le jeûne intermittent notamment, appelé « fasting », présente plusieurs avantages au niveau de la santé et des performances sportives. Valérie Orsoni le pratique depuis plusieurs années maintenant. « J'ai vu de nombreuses différences au niveau de la peau, de la santé, de l'énergie et de la silhouette. » Dans son programme, elle vous propose ainsi des menus basés sur un jeûne de 16 heures, c'est-à-dire en sautant le petit déjeuner pour aller puiser dans vos réserves de graisse. Et pas besoin de se gaver la veille ! « Plus le repas de la veille au soir est léger en glucides, plus le jeûne est facile », nous apprend la coach. Une habitude qui ne conviendra peut-être pas à toutes. Le plus important ? Conservez une alimentation variée et équilibrée tout en vous faisant plaisir et en n'oubliant pas de rester active !