

# Je veux vaincre ma cellulite



Cellulite, peau d'orange, capitons... autant de noms qui lorsqu'ils sont prononcés nous font cauchemarder. Et à vrai dire, il y a de quoi, car quand cette cellulite s'installe, elle ne nous lâche plus ! Il est impossible de la faire partir... Impossible de s'en débarrasser, certes, mais pas impossible d'atténuer cet aspect disgracieux qui nous dérange tant !

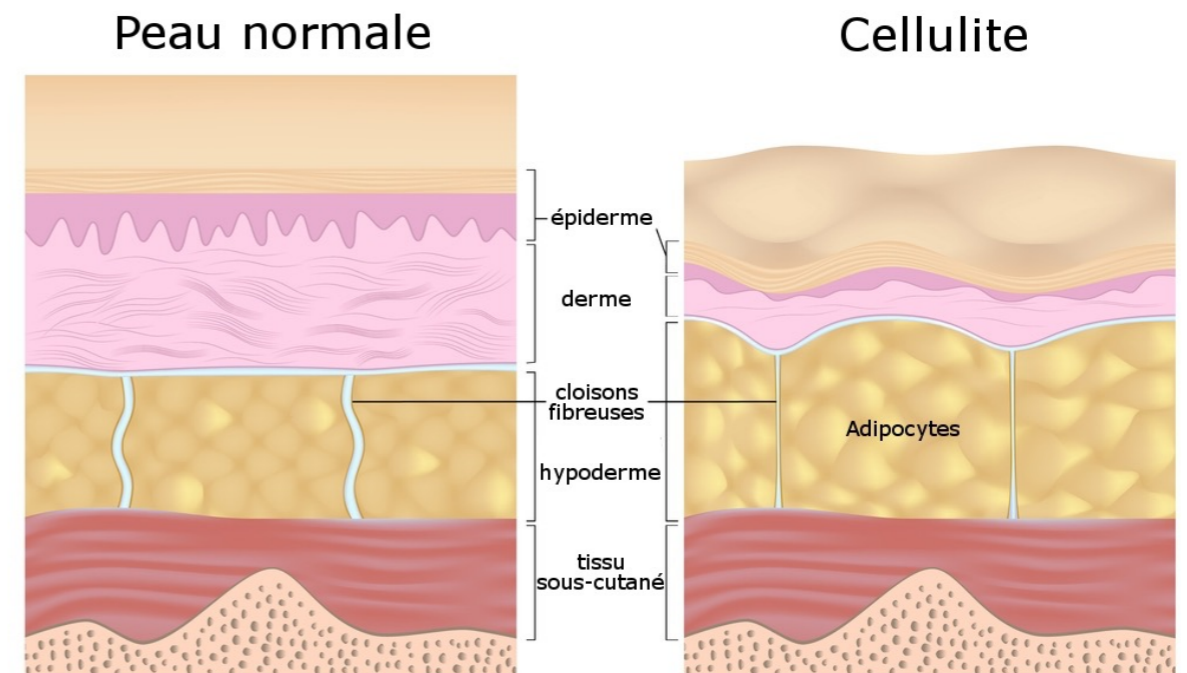
Voici les secrets beauté pour une peau plus lisse et plus ferme...

# Qu'est ce que la cellulite ?

La cellulite (ou lypodystrophie superficielle) est un excès d'amas graisseux qui s'accumule sous le derme et donne à la peau un aspect irrégulier, communément appelé « peau d'orange ». Elle est sans danger pour notre santé, mais est très mal vécue par les femmes de notre civilisation moderne. tant les dictats de la minceur imposent une silhouette svelte et sans défaut. Et pourtant, **9 femmes sur 10 ont de la cellulite !**

Il existe 3 sortes de cellulite bien distinctes, mais comme les causes sont souvent liées, vous pouvez vous reconnaître dans plusieurs d'entre elles et ainsi présenter une **cellulite mixte** :

- **La cellulite aqueuse** : Elle est due à la rétention d'eau. Les cellules de la peau gonflent et accumulent des toxines et des déchets. Cette cellulite est causée par une mauvaise circulation sanguine et lymphatique ainsi qu'un manque d'activité physique. Elle est souple au toucher et discrète.
- **La cellulite adipeuse** : Elle est liée à un excès de graisses dans les cellules adipeuses (adipocytes). Les adipocytes gonflent et repoussent la peau formant l'aspect « peau d'orange ». Elle résulte le plus souvent d'une mauvaise hygiène alimentaire et d'une vie sédentaire. C'est une cellulite molle, souple et non douloureuse quand on pince la peau.
- **La cellulite fibreuse** : Elle est due à un dysfonctionnement des fibres de collagène. Les fibres de collagène qui entourent l'adipocyte deviennent rigides. C'est une cellulite dure et douloureuse au toucher, et très visible. Elle est souvent ancienne et incrustée, ce qui la rend difficile à faire disparaître.



**L'info** : Nous avons tous une quantité d'adipocytes déterminée par notre génétique. Lorsque l'on prend du poids, ces cellules graisseuses se remplissent et gonflent jusqu'à 50 fois leur taille. Imaginez donc l'impact sur notre peau ! Au delà, elles se divisent créant ainsi de nouvelles cellules adipeuses. Sachez qu'en mincissant, vous pouvez réduire le volume de vos adipocytes et donc l'aspect « peau d'orange » mais vous ne pourrez plus supprimer leur nombre. C'est irréversible. Veillez donc à maintenir un poids stable, car les cellules adipeuses ne demandent qu'à se multiplier et à se re-remplir !

# Pourquoi ai-je de la cellulite ?

Plusieurs facteurs interviennent dans l'apparition de la cellulite : **excès de graisses, mauvaise circulation sanguine et lymphatique et/ou dysfonctionnement des fibres de collagène.**

Mais ce n'est pas tout.

- Pour commencer, les femmes sont plus touchées par ce phénomène que les hommes. Et oui, la génétique nous a généreusement doté d'**une masse grasse 2 fois plus importante que celle des hommes** (soit 25 à 30% de son poids pour une femme contre 12 à 15% pour un homme). Sans compter que nous sommes **programmées pour stocker des graisses** au niveau du bas du corps, afin de parer aux dépenses énergétiques liées à la grossesse et à l'allaitement.

Quant aux hommes, ils peuvent avoir de la cellulite, mais elle sera toujours plus discrète, car leur peau est plus épaisse.

- La femme subit tout au long de sa vie des **bouleversements hormonaux** : de l'adolescence à la ménopause, en passant par la prise de contraceptifs ou les traitements hormonaux. Les hormones accentuent la **réétention d'eau**. Les cellules se gorgent d'eau entraînant un aspect « peau d'orange ». En résumé, nous sommes prédisposées à avoir de la cellulite !

- **Une alimentation riche en graisses saturées, en sel et en sucres**, ainsi qu'**un manque d'activité physique** favorisent l'apparition de la peau d'orange. Les adipocytes se remplissent de graisses, repoussent le derme et donnent l'aspect « peau d'orange ». Et, ça **nous pouvons y remédier !**

- **Le stress et le manque de sommeil** sont quant à eux responsables d'une sécrétion plus importante de Cortisol, hormone qui favorise la rétention d'eau. Alors Mesdames, soyons zen et veillons à notre sommeil !

Même si ces facteurs favorisent l'apparition de capitons, interviennent aussi des paramètres incontrôlables.

**Que vous soyez mince ou ronde, sportive ou sédentaire, vous pouvez être touchée de la même manière par la cellulite.** Les capitons se développent sur les zones du corps où sont localisés les cellules graisseuses. Si la génétique vous les a réparties de manière homogène sur tout le corps, vous n'aurez pas beaucoup de cellulite. Cependant, si elles sont localisées sur une partie du corps, vous pourrez avoir de la cellulite à cet endroit.

Ainsi, une femme mince qui a des adipocytes situés particulièrement sur le bas du corps aura tendance à avoir de la cellulite sur les cuisses et les fesses.

A l'inverse, une femme ronde dont les adipocytes sont répartis équitablement sur toute la silhouette n'aura pas forcément de cellulite, ou du moins elle sera très discrète.

# Comment combattre la cellulite ?

Pour vaincre la cellulite, nous allons devoir agir sur plusieurs paramètres.

Pour commencer, **une alimentation saine et équilibrée** et **une activité physique** nous permettront d'arrêter de stocker des graisses et de stopper l'apparition de la cellulite.

Ensuite, nous allons faire en sorte de traiter la cellulite déjà existante.

Pour cela, **la première solution efficace est le sport, et surtout la musculation !**

Oui, c'est vrai, ce n'est pas une partie de plaisir, on préférerait qu'une séance de palper-rouler règle tout, mais non. Il va falloir travailler nos muscles afin de déstocker les graisses localisées.

Et la musculation est le meilleur moyen pour travailler efficacement les parties du corps concernées par les capitons.

Il faudra l'associer à une séance de cardio (courses à pied, cours de fitness...) et terminer par des exercices de musculation qui vont aller brûler les graisses plus profondes.

Enfin, le sport et l'alimentation saine ne résoudront pas tout. Les capitons apparaissent lorsque les cellules adipeuses sont engorgées et se sont rigidifiées. Il faudra alors « casser » ces cellules pour favoriser l'élimination des graisses. C'est là que **le palper rouler et les différentes techniques esthétiques** interviennent, permettant de libérer les graisses emprisonnées, d'améliorer la circulation sanguine et lymphatique et ainsi d'éliminer efficacement les capitons.

Avec tous ces conseils, votre peau sera plus lisse, votre silhouette plus tonique et l'aspect « peau d'orange » nettement réduit.



# L'alimentation

- **Respectez les règles de base de l'hygiène alimentaire.** Mangez sain, équilibré et varié. Répartissez vos apports alimentaires sur 3 repas et n'hésitez pas à prévoir une collation.
- **Préférez les produits frais et BIO** pour préserver au mieux les qualités nutritionnelles de chaque aliment.
- **Evitez les graisses saturées et cuites** (graisses animales, beurre, crème fraîche, charcuteries ou viandes grasses) et **privilégiez les graisses végétales crues** (huiles de première pression à froid), les matières grasses riches en Oméga 3 et pauvres en cholestérol.
- **Fuyez les sucres rapides** qui déclenchent la sécrétion d'insuline (hormone qui régule notre glycémie). Lorsque nous consommons du sucre en excès, l'insuline le stocke sous forme de graisses de réserves. Il est donc important d'éviter ces pics d'insuline, déclenchés par l'ingestion de tout aliment riche en sucres (pâtisseries, viennoiseries, bonbons...). Alors, **STOP AU GRIGNOTAGE : meilleur ami de cette chère cellulite !**
- **Préférez les aliments à index glycémique bas** (Cf. article «*Qu'est-ce qu'un index glycémique*»), comme **les céréales complètes** (pâtes, riz, pains, farines complet(e)s...) plutôt que les céréales raffinées ou transformées (céréales du petit déjeuner, galettes de riz, pâtes et riz à cuisson rapide, farine blanche...)
- **Consommez des aliments riches en fibres** qui ralentissent la digestion des sucres, et limitent les pics d'insuline.
- **Privilégiez les viandes maigres, volailles et poissons** pour leur richesse en protéines et leur faible taux de graisses.
- **Limitez le sel** et les aliments salés qui favorisent la rétention d'eau.
- **Buvez au moins 1,5 l d'eau** pour aider à l'élimination des toxines.



# L'activité physique



Gainage

Les exercices de musculation nécessitent d'être en bonne condition physique. Même sans altère ou poids, vous pouvez vous blesser avec une mauvaise posture. **Afin de bien réaliser vos mouvements, regardez-vous dans un miroir. Ainsi, vous pourrez corriger votre posture si nécessaire.**

L'activité physique est le seul moyen pour **redessiner sa silhouette, se tonifier et réduire visiblement la cellulite. Ce n'est pas très agréable de s'y mettre certes, mais les résultats sont réels et encourageants.**

Pour cela, **commencez par une séance de cardio**, c'est à dire de l'endurance. Choisissez un sport qui vous convienne : natation, aquabike, aquagym, course à pied, vélo, vélo elliptique, tapis de course...

**Pratiquez une séance de 45 minutes.** Le but sera de consommer vos réserves de glycogène (sucre stocké dans les muscles).

Une fois vos réserves épuisées, votre organisme devra aller puiser dans vos graisses de réserve pour trouver de l'énergie. C'est à ce moment là, que vous allez vraiment pouvoir déloger et brûler vos graisses localisées.

**Enchaînez avec une séance de musculation.** Vous pouvez vous rendre dans une salle de sport pour bénéficier des conseils d'un entraîneur ou bien réaliser des séances à la maison, en veillant à avoir les bonnes postures (Cf. photos ci-contre)

Les zones concernées par la cellulite, sont les jambes (cuisses et fesses) et la ceinture abdominale et les hanches.

**Travaillez vos jambes avec le squat.** C'est le meilleur ennemi de la cellulite. Avec cet exercice, vous galberiez vos fessiers et redessinerez vos jambes. Commencez par des séances de « air squat », c'est à dire, sans poids. Votre poids de corps suffira.

**Les photos vous montrent la posture à respecter** pour éviter toute blessure. Pieds bien posés au sol, écartez vos jambes à la même largeur que vos épaules. Descendez en mimant que vous vous asseyez sur une chaise, dos droit, fesses en arrière, puis remontez en expirant. Renouvelez le mouvement 15 fois. Faites une pause de 30 secondes, puis recommencez. Effectuez 4 séries. Vous pourrez augmenter le nombre de répétitions au fur et à mesure des entraînements. Pensez toujours que lorsque vous ressentez la « brûlure » musculaire, c'est alors que vous brûlez dans vos graisses de réserve. Alors, même si ça chauffe, tenez bon !

**Pour travailler vos ados et tonifier en même temps toute votre silhouette** (cuisses, bras, fessiers, mollets...), nous vous conseillons entre autre le **gainage**. Maintenez votre posture, en posant au sol les coudes et la pointe des pieds. Gardez le dos bien droit et restez 20 secondes dans cette position. Relâchez 30 secondes, puis recommencez pour 4 séries en tout. Vous pourrez augmenter la durée au fur et et mesure.

# Les crèmes anti-cellulite

Il existe aujourd'hui de nombreuses crèmes anti-cellulite. Vous trouverez des **formules amincissantes, drainantes et sublimatrices**.

Les formules amincissantes sont généralement concentrées en caféine, principe actif numéro 1 pour activer le déstockage des graisses. Les « drainantes » renferment des plantes qui favorisent l'élimination de la rétention d'eau et améliorent la circulation sanguine. Enfin les « sublimatrices » agissent sur la qualité de la peau, la rendant plus lisse et plus douce.

La plupart des formules actuelles associent 2 ou 3 de ces actions afin d'obtenir un produit plus complet et efficace.

Quelque soit sa formule (gel, crème, huile...), le plus important sera le massage que vous pratiquerez en l'utilisant. Pour avoir un résultat optimal, nous vous conseillons d'**effectuer deux massages par jour**. Massez-vous sur les zones concernées, en allant **toujours du bas vers le haut**. **Effectuez de légères pressions** pour activer la circulation sanguine et **des mouvements du palper-rouler** (roulez votre peau entre les doigts tout en la palpant) afin de « casser » les cellules graisseuses. En étant régulière, et en combinant votre massage aux conseils alimentaires et sportifs précédents, vous obtiendrez un résultat visible sur la qualité de votre peau.

# Les techniques anti-cellulite

Les instituts de beauté, les kinésithérapeutes et les médecins proposent de nombreuses techniques pour vous aider à en finir avec ces capitons disgracieux. Elles sont proposées sous forme de séances à répéter régulièrement 1 à 2 fois par semaine, durant quelques semaines et sont plus ou moins onéreuses. Voici les plus connues :

- **Le palper-rouler ou le drainage lymphatique manuel** a pour but d'améliorer la circulation sanguine et lymphatique.
- **L'endermologie (Cellu M6)** reproduit mécaniquement le palper-rouler, en améliorant surtout l'élimination de la cellulite due à la rétention d'eau.
- **La pressothérapie** s'effectue avec des bottes que l'on enfile et qui sont gonflées avec de l'air pulsé. Elles exercent des pressions sur les jambes, améliorant ainsi la circulation lymphatique et sanguine.
- **Les ultrasons (Ultra shape)** : Plusieurs techniques utilisent cette méthode indolore pour dissoudre les cellules graisseuses. Les ultrasons sont utilisés pour créer des bulles d'air qui intègrent les adipocytes, les font gonfler et imploser, libérant alors les graisses emprisonnées, qui seront ensuite éliminées par les voies lymphatiques. Cette technique est pratiquée par un médecin.

- **Le champ magnétique (Body Sculptor):** Les ondes magnétiques de basse fréquence stimulent le déstockage des graisses.
- **Les ondes de choc (CelluWave):** Les ondes acoustiques permettent de casser la fibrose des adipocytes, améliorent la circulation sanguine et stimulent la production de collagène.
- **Les infrarouges** sont utilisés pour détruire les cellules graisseuses en les chauffant à une température de 42°C.
- **La mésothérapie** est pratiquée par un médecin. Elle consiste à infiltrer un sérum spécifique sous la peau, à l'aide de petites seringues. Elle est préconisée pour raffermir les tissus, moins pour son action sur les adipocytes.

## La chirurgie esthétique

- **La lipolyse-laser** est une technique récente, pratiquée sous anesthésie locale. Elle consiste à chauffer les cellules graisseuses par le rayonnement d'une fibre laser placée sous la peau, directement au contact du tissu adipeux.
- **La liposuction** est pratiquée par un chirurgien esthétique, sous anesthésie générale. Elle consiste à aspirer la graisse à l'aide d'une canule infiltrée sous la peau, grâce à de petites incisions de la peau. C'est la meilleure technique pour supprimer totalement les cellules adipeuses localisées et perdre du volume. C'est une très bonne indication pour les graisses anciennes et résistantes (culotte de cheval). Cependant le résultat sur l'aspect « peau d'orange » dépend de l'élasticité de la peau.
- **La lipotomie** est une méthode controversée, effectuée sous anesthésie locale. Un sérum physiologique est injecté sous la peau et fait gonfler les parois des adipocytes. Suit ensuite une séance d'ultrasons pour faire éclater les parois.

# Les compléments Qualice Minceur

Qualice Minceur vous propose une large gamme de compléments alimentaires et un gel pour lutter efficacement contre la cellulite. Associés aux conseils précédents, ils vous permettront d'accentuer votre perte de masse grasse, d'éliminer la rétention d'eau et d'améliorer votre circulation sanguine. Demandez conseils à votre diététicienne.

- **Le gel minceur « Minci-gel »** : Composé de caféine, de lierre, fucus et d'huile de pépin de raisin, il permet de déstocker les graisses localisées, favorise le drainage et l'élimination de l'eau, relaxe, décongestionne, tonifie, reminéralise et raffermi les tissus. L'huile de pépin de raisin adoucit et hydrate la peau.
- **Le « Cocktail M »** : Le Cocktail M est un bruleur de graisses sous forme liquide, très concentré en principes actifs et complété par des plantes aux propriétés drainantes. Idéale pour les cellulites aqueuses.
- **L' « Optimal M »** : L'Optimal M est un puissant bruleur de graisses qui agit également sur la satiété et la capture des graisses et sucres alimentaires.
- **Le « Stimul+ »** : Le Stimul+ est particulièrement préconisé en cas de cellulite. Il favorise un déstockage ciblé au niveau du ventre, des cuisses et des fesses.
- **Le « Fit Activ' »** : Le Fit Activ' est un bruleur de graisses particulièrement recommandé pour les sportifs et les hommes. Ils favorisent la perte de masse grasse au niveau de la ceinture abdominale.
- **Le « Slim'Formul »** : Le Slim Formul' est un bruleur de graisses spécifique pour la ceinture abdominale. Il a également une action ciblée sur le transit intestinal.
- **Les draineurs de la gamme Qualice Minceur** sont tous indiqués pour lutter contre la cellulite liée à la rétention d'eau.
- **L' « Activ'circulation »** : L'Activ'circulation est préconisé pour améliorer le retour veineux et optimiser une meilleure élimination des toxines.

# En conclusion...

Vous savez à quel point la cellulite est difficile à combattre. Mais vous pouvez atténuer son effet inesthétique et veillez à ce qu'elle ne s'accroisse pas. Pour résumer cet article, voici les conseils à suivre :

- Mangez sainement
- Bougez
- Buvez
- Massez-vous
- Veillez à votre sommeil
- Fuyez le stress
- Aidez-vous avec les compléments Qualice Minceur

Et surtout, **PRENEZ DU RECUL !**

9 femmes sur 10 ont de la cellulite ! Vous n'êtes pas un cas isolé, alors, relativisez. Faites de votre mieux pour améliorer votre hygiène de vie mais ne vous tourmentez pas outre mesure sur vos capitons et ne passez pas votre été cachée sous votre serviette !

Sortez votre maillot et profitez ! Sans oublier qu'un joli teint halé améliore l'aspect de la peau ! Alors, hop Mesdames ! Toutes à l'eau !

