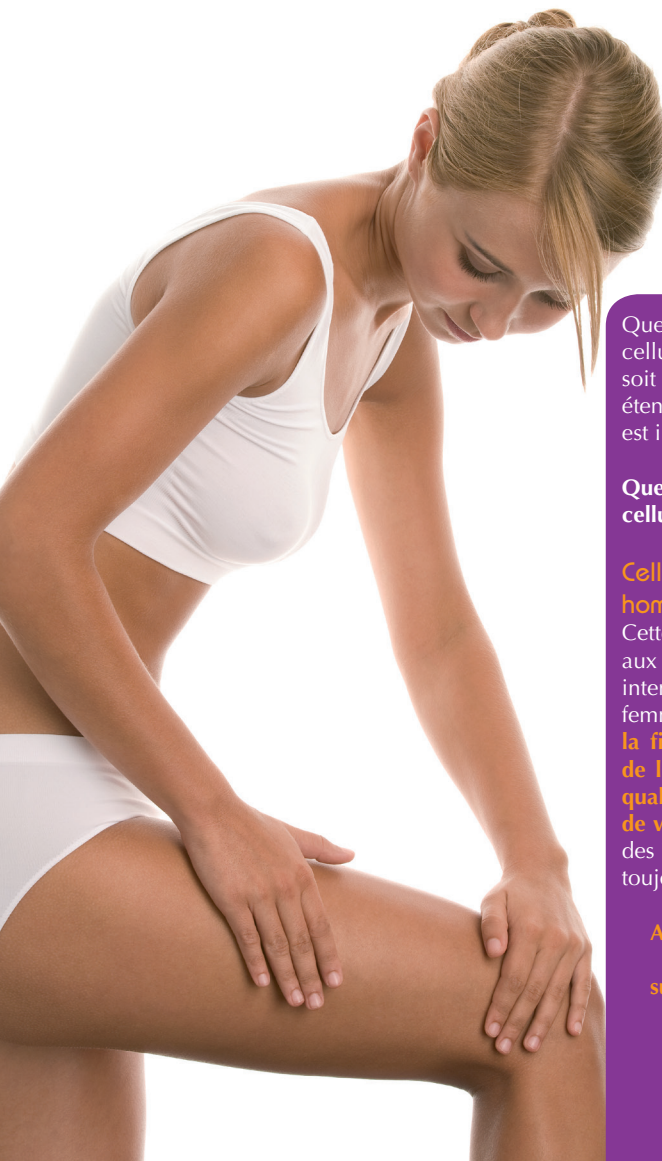


Cellulite :

deux solutions efficaces !!!



Que l'on ait ou non des kilos en trop, la cellulite est l'ennemi juré des femmes. Qu'elle soit très localisée au niveau des hanches ou étendue aux fesses et aux cuisses, la cellulite est inesthétique et atteint notre image.

Quelles sont les solutions efficaces contre la cellulite ?

Cellulite : 90% des femmes, 2% des hommes !

Cette inégalité entre hommes et femmes est due aux hormones. Ensuite, de nombreux facteurs interviennent et expliquent pourquoi certaines femmes ont plus de cellulite que d'autres : **la finesse de la peau augmente la capacité de l'organisme à produire de la cellulite, la qualité de la circulation sanguine, l'hygiène de vie, l'alimentation et la génétique.** Encore des inégalités contre lesquelles on ne peut pas toujours lutter.

Alors que faire contre la cellulite qui se concentre principalement sur les hanches, les fesses, les cuisses et parfois aussi sur le ventre ?

Si un rééquilibrage alimentaire est souvent nécessaire, nous ne disposons réellement que de deux armes. Et encore, leur utilisation nécessite temps et persévérance !

1) Contre la cellulite : le massage

Le marché des crèmes amincissantes est très large. Régulièrement, des tests comparatifs affirment qu'elles sont efficaces, certaines plus que d'autres. Mais bien plus que la crème, c'est le massage qui contribue principalement à perdre progressivement quelques centimètres. Donc avec ou sans crème, il est nécessaire de masser quotidiennement vos jambes et autres zones touchées par la cellulite, en appliquant notamment le célèbre "palper-rouler". A domicile, en institut ou chez un kinésithérapeute, manuellement ou à l'aide d'appareil endodermique, c'est la régularité qui est importante. Certains massages sont douloureux, mais il ne semble pas que la douleur soit un critère d'efficacité.

Quant aux boissons anti-cellulite, attention, leurs effets sont davantage dus à leur propriété antidiurétique.

2) Le sport, l'anti-cellulite par excellence !

Le sport est la seule autre arme efficace contre la peau d'orange et la cellulite. Là encore, à condition d'être assidu ! Les salles de sport ne s'y trompent pas en proposant des programmes «spécial cellulite». Mais on peut très simplement faire soi-même sa séance d'entraînement maison. L'important est de pratiquer sans compter et très régulièrement, idéalement quotidiennement. L'effort d'endurance (footing, vélo...) est recommandé, associé à des exercices de musculation visant les zones concernées par la cellulite. On l'aura compris, la lutte contre la cellulite est quotidienne.

