

Comment agir sur la cellulite ?

Publié le 02/05/2020

3 minutes de lecture

Écrit par [Nathalie Ballesteros](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Peau d'orange, capitons ou cellulite sont autant de mots qui définissent une seule et même préoccupation esthétique très féminine. Car l'homme et la femme ne sont pas égaux face à ce phénomène physiologique : la cellulite concerne en effet 90% des femmes et seulement 2% des hommes !

La cellulite : une caractéristique féminine

Notre corps est composé de cellules adipeuses ou grasses. Ces cellules contiennent de la graisse et de l'eau. Lorsque leur capacité est saturée, la circulation des liquides notamment la lymphe est limitée. La lymphe transporte les toxines vers les organes émonctoires. Dans ce cas, les toxines non évacuées vont créer des inflammations. La peau perd en élasticité et l'aspect "peau d'orange" peut alors apparaître.

Caractérisée par des amas gras sous-cutanés donnant à la peau l'apparence inesthétique d'une « peau d'orange », la cellulite est un phénomène qui touche davantage les femmes pour **plusieurs raisons** :

- **Le système hormonal** : les œstrogènes provoquent gonflements, rétention d'eau et cellulite.
- La circulation sanguine : les problèmes circulatoires, qui concernent 1 femme sur 2, favorisent l'apparition de la cellulite.
- **La morphologie** : les femmes ont tendance à accumuler la graisse en bas du corps (morphologie gynoïde), là où se développe la cellulite : hanches, cuisses, fesses et genoux. Cette propension est liée à la taille et à la répartition des cellules grasses qui diffèrent chez la femme et l'homme.
- **L'hérédité, l'exercice physique et l'alimentation** sont également des facteurs qui influencent l'apparition de capitons, tandis que la puberté, la grossesse, l'allaitement ou les menstruations sont souvent les éléments déclencheurs.

Les 4 stades de cellulite

On distingue quatre stades de cellulite :

- **Stade 0** : absence de l'aspect « peau d'orange ». Le test du pincement révèle une peau lisse et régulière.
- **Stade 1** : le pincement induit l'aspect matelassé de la peau.
- **Stade 2** : l'aspect « peau d'orange » apparaît quand l'individu est debout, mais reste lisse en position couchée.
- **Stade 3** : l'aspect matelassé est présent quelle que soit la position.

Prendre des mesures

S'il est complexe de prévenir l'apparition de la cellulite, des **mesures simples** telles qu'une alimentation saine et la pratique d'une activité physique régulière permettent de repousser son apparition.

Lorsque l'effet peau d'orange est avéré, il est possible de limiter l'aggravation de celle-ci et d'agir, à long terme, sur l'apparence de la cellulite en adoptant simultanément **plusieurs règles strictes** :

- **Une alimentation équilibrée** : elle permet d'apporter les nutriments essentiels, tout en réduisant les apports en graisse et en calories, pour conserver une peau belle et tonique. La consommation de sel doit être limitée afin d'éviter les phénomènes de rétention d'eau et d'engorgement des tissus.

- **La pratique d'une activité physique régulière** : indispensable pour renforcer le tonus musculaire et améliorer la circulation sanguine, la pratique d'un sport combinée à une activité physique quotidienne (marche à pied, vélo, ...) contribue à la gestion du poids et à la perte de masse grasse.
- **L'application d'une crème amincissante** : formulée à partir d'actifs spécifiques, elle permet d'agir localement sur les rondeurs en améliorant la tonicité cutanée, l'élasticité de la peau, tout en atténuant l'aspect peau d'orange.
- **Une complémentation adaptée** : une complémentation à base d'actifs de haute qualité tels que le pamplemousse, le guarana ou le cactus Opuntia ficus-indica (également appelé le nopal) permet de contribuer à la gestion du poids et au métabolisme des graisses

Découvrez notre gamme de produits et [compléments alimentaires dédiés à la minceur.](#)



Neomincil Crème

88% of 100

[\(86\)](#)

Crème triple effet : amincissant, lissant et tonifiant sur vos rondeurs localisées

[Je découvre](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager



Nathalie Ballesteros

Docteur en pharmacie et naturopathe

La découverte de la micronutrition a été une révélation lui permettant de trouver des solutions les plus adaptées dans la compréhension globale des manifestations. Depuis plus de 20 ans Nathalie Ballesteros prend en charge la formation en micronutrition auprès de nombreux professionnels de santé...

Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Gestion du poids - Minceur ,

Quelle place pour la micronutrition dans la gestion du poids ?

30/08/2021

2 minutes de lecture

La **gestion du poids** est directement liée à l'**équilibre** de notre **balance énergétique**.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Gestion du poids - Minceur ,

Les effets du sucre sur votre santé

15/11/2020

3 minutes de lecture

Le sucre apporte de l'énergie à notre organisme, néanmoins sa surconsommation peut avoir des répercussions sur notre santé.

[Lire la suite](#)