

Zoom sur la cellulite

La cellulite est typiquement féminine... Les causes sont multiples comme une mauvaise hygiène de vie, la sédentarité, les déséquilibres hormonaux, le stress...

C'est quoi exactement ? La cellulite est un groupement de cellules graisseuses de grande taille, situées sous la peau, qui se gorgent de graisse et s'hypertrophient quand les apports énergétiques sont supérieurs aux dépenses. Le développement de ces cellules graisseuses et des cellules conjonctives situées sous la peau augmente son épaisseur et lui donne son aspect bien connu et irrégulier : la peau d'orange. La cellulite est normale chez la femme et se manifeste plus précisément à certaines périodes comme l'adolescence, la pré-ménopause ou encore la sédentarité, dans ce cas, les adipocytes, gonflés, compriment les vaisseaux sanguins et lymphatiques, ce qui entraîne une mauvaise élimination des toxines et des liquides.



Comment lutter?

Avoir une bonne hygiène alimentaire et éviter les variations de poids trop importantes. Votre diététicienne peut vous aider en vous adaptant un plan diététique personnalisé accompagné de compléments alimentaires naturels*.

Les massages activent les échanges cellulaires et aident à améliorer la circulation sanguine, ce qui permet d'éliminer les cellules adipeuses. L'application de crèmes pour le corps à base de principes actifs brûle graisses*, peuvent contribuer à diminuer la cellulite et l'aspect « peau d'orange » ou à éviter son apparition.

La pratique d'une activité physique est indispensable pour vous maintenir en bonne santé. Tous les exercices physiques sont bons pour lutter contre la cellulite surtout ceux qui durent longtemps (+30minutes), afin que l'organisme ait le temps de puiser dans ses réserves.



Pourquoi la cellulite se forme?

La peau a la faculté de mettre en réserve, des calories non brûlées, sous forme de graisses. Quand les apports nutritionnels sont supérieurs à la dépense énergétique, il y a excès. Une partie est éliminée dans les matières fécales, mais le corps à cet auto pouvoir de mettre en réserve une partie de celles-ci afin, qu'en cas de manque (jeûne, efforts physiques intenses, froid, etc..), il puisse puiser dans ces réserves. Mais si le stockage des graisses est trop important, l'adipocyte grossit surtout lorsque les muscles manquent de tonicité. Il est donc primordial de tonifier les muscles par des exercices physiques appropriés.



* Gamme exclusive de compléments alimentaires et cosmétiques en vente dans les centres Naturhouse

Demandez conseil à votre diététicienne