



## Conseils anti-cellulite

La cellulite n'est en réalité qu'un amas de cellules adipeuses (cellules grasses) classiques, mais dont les capacités de stockage sont saturées. Elles vont ainsi **bloquer la circulation des liquides**, et notamment la lymphe dont l'un des rôles est de transporter les toxines vers les organes aptes à les traiter. Les toxines ne pouvant plus être évacuées, elles vont alors s'accumuler et **créer une inflammation dans les zones concernées**. Cela va renforcer le gonflement déjà ressenti à cause de la mauvaise circulation. L'une des autres conséquences désagréables est esthétique : la peau, comprimée elle aussi par ce phénomène inflammatoire, perd de son élasticité. Elle adopte alors ce fameux **aspect de peau d'orange caractéristique de la présence de cellulite**.

Il existe plusieurs stades :

- **Stade 1** : se voit seulement quand on presse
- **Stade 2** : aspect peau d'orange gondolée
- **Stade 3** : aspect en amas

Ce que l'on voit à l'extérieur n'est donc que le reflet des désordres intérieurs...

### Quelques conseils :

- **Eviter toute sorte de sucres, et limiter les graisses dites saturées** comme les graisses animales contenues dans les viandes et les charcuteries, mais aussi le beurre, le fromage, les viennoiseries, biscuits et gâteaux, les beignets, les produits panés...
- **Boire avant que la soif ne nous appelle empêche l'organisme de stocker de l'eau dans ses cellules et évite ainsi un risque de rétention d'eau.** Il s'agit de s'hydrater selon nos besoins en minéraux pour favoriser l'élimination.  
En complément, on peut aussi remplacer l'eau par une boisson et tisane drainantes connues pour leurs vertus anti oxydantes.
- **Réduire la consommation en sel**, véritable ennemi de la rétention d'eau.  
Il inhibe la lipolyse (transformation des lipides en énergie), détériore le système vasculaire et la circulation sanguine, et par conséquent favorise l'installation de la cellulite.
- Préférer **une douche fraîche ou terminer la douche ou le bain par un jet d'eau froide sur les jambes** pour stimuler la circulation, en insistant sur les zones atteintes par la cellulite.
- **Les massages** améliorent la circulation lymphatique et stimulent la circulation sanguine locale.  
L'idéal est d'utiliser une crème veinotonique avec pincements pour décroiser les cellules adipeuses, des chevilles aux fesses, également d'effectuer un léger gommage avant le massage pour favoriser l'absorption du soin par l'épiderme.  
**La crème s'applique toujours du bas vers le haut, par pincements légers.**

**Véronique SANTINI - Diététicienne Diplômée d'Etat**

**Julia ALTOBELLI - Diététicienne Diplômée d'Etat**

☎ : **04.95.58.14.96** - @ : [santini.veronique@wanadoo.fr](mailto:santini.veronique@wanadoo.fr)

Site de suivi diététique : [www.diet-et-plaisir.com](http://www.diet-et-plaisir.com)

## Au sujet des aliments :

- **L'asperge** : c'est la star des aliments anticellulite, dépourvue de graisses, elle est l'un des aliments les moins caloriques et les plus riches en fibres et en sels minéraux. Par ses puissants effets diurétiques elle lutte contre la rétention d'eau. Elle est aussi une bonne source en vitamine A et en carotène qui contribuent à l'éclat de la peau.
- **Le céleri branche** : il regorge de nutriments et de molécules antioxydantes et a de plus une action diurétique et détoxifiante souveraine contre la rétention d'eau.
- **Les Haricots verts** : très riches en fibres et en protéines, ils contiennent aussi du potassium qui aide à combattre la rétention d'eau.
- **L'avocat** : à consommer avec modération car il est très calorique. Mais il présente l'avantage d'apporter des acides gras essentiels, bons pour la peau et le système circulatoire. Il contient aussi de la vitamine E, indispensable à la bonne santé de la peau et du bêta-sitostérol qui aide à combattre le cholestérol et active la circulation sanguine.
- **L'oignon** : c'est l'outil « tout-en-un » de la lutte anticellulite : il stimule l'appareil digestif, fait baisser le taux de sucre dans le sang et régénère les veines et les artères. Il a aussi un effet drainant et détoxifiant.
- **L'aubergine** : elle est très peu calorique et les fibres alimentaires qu'elle contient ont la propriété de piéger les graisses dans l'organisme et de faciliter leur élimination.
- **Le brocoli** : il contient une substance spécifique, l'acide alpha lipoïque qui a la vertu de prévenir la rigidification des fibres de collagène, responsable de l'effet peau d'orange.
- **Les agrumes** : ils contiennent des bioflavonoïdes qui activent la circulation sanguine et ont une action réparatrice sur les cellules.
- **Les fruits rouges** : ils stimulent la circulation sanguine et protègent les cellules par leur action antioxydante. Ils contiennent de la vitamine P qui a la propriété de renforcer l'intégrité et l'élasticité des vaisseaux sanguins.
- **La pastèque** : étant très riche en eau, la pastèque a des vertus drainantes très importantes. Elle contient aussi du lycopène, un puissant antioxydant qui protège les cellules, ainsi que du potassium qui combat la rétention d'eau.
- **L'ananas** : ses propriétés anti-inflammatoires peuvent aider à combattre la rétention d'eau et contribuent à renforcer les cellules en réparant les fibres de collagène.
- **Les céréales complètes** : riches en fibres alimentaires, elles facilitent l'élimination des graisses. Elles fournissent également des sucres lents qui seront progressivement assimilés par l'organisme et sont, de plus, une excellente source d'antioxydants.
- **Les viandes maigres** : elles constituent une bonne source d'apport en protéines. Les protéines participent au développement des muscles et, étant peu caloriques, elles obligent l'organisme à puiser dans les réserves de graisse.
- **Les poissons gras** : saumon, thon, maquereau, truite, hareng, sardine et anchois sont une bonne source de protéines et contiennent des acides gras essentiels en grande quantité. Ces acides gras aident à renforcer et à fortifier les cellules de la peau, ce qui va améliorer le tonus et la texture de la peau.

**Véronique SANTINI - Diététicienne Diplômée d'Etat**

**Julia ALTOBELLI - Diététicienne Diplômée d'Etat**

☎ : **04.95.58.14.96** - @ : [santini.veronique@wanadoo.fr](mailto:santini.veronique@wanadoo.fr)

Site de suivi diététique : [www.diet-et-plaisir.com](http://www.diet-et-plaisir.com)

## Une petite cure pour chacun !

- **Crème Lipoexpert, de EAFIT** : à utiliser en massage



- **Cellulifit, de DIET HORIZON** : 3 comprimés/j en dehors du repas



- **Huiles essentielles : Eucalyptus citronné + Gaulthérie + Cyprée** : à mélanger dans de l'huile d'amande douce, puis à masser sur les zones ciblées
- **Brosse en bois anti-cellulite (à bout rond)**

## Soins cabine proposés au magasin Diet & Plaisir de Géant Casino\*:

- Palpé roulé manuel en cabine
- Gommage minceur
- Enveloppement argile minceur
- Cataplasmes lotion anticellulite à base d'extrait de lierre, de fucus, guaranine, fragon, camphre et caféine

\*Pour tout renseignement, demander Alexie ou Véronique au 04.95.30.50.50

*Tous ses produits sont disponibles dans la boutique Diet & Plaisir, 2 adresses :*

**Centre Commercial Géant Casino à Furiani 04.95.30.50.50**

**10 rue César Campinchi à Bastia 04.95.54.15.00**

**Véronique SANTINI - Diététicienne Diplômée d'Etat**

**Julia ALTOBELLI - Diététicienne Diplômée d'Etat**

**☎ : 04.95.58.14.96 - @ : [santini.veronique@wanadoo.fr](mailto:santini.veronique@wanadoo.fr)**

Site de suivi diététique : [www.diet-et-plaisir.com](http://www.diet-et-plaisir.com)