

5 mesures diététiques contre la cellulite

La cellulite touche davantage les femmes que les hommes. Et pour cause...l'origine de la cellulite est avant tout hormonale. Près de 9 femmes sur 10 sont concernées par le sujet, aussi bien rondes que minces, grandes que petites....

Le phénomène de la « peau d'orange » est la manifestation d'un processus inflammatoire au niveau des tissus graisseux. Il survient sous l'effet d'une mauvaise circulation sanguine, lorsque les cellules, gorgées d'eau, de graisse, de déchets et toxines par l'action des œstrogènes (hormones féminines), ne parviennent plus à évacuer leur contenu.

Il existe bien une diététique anticellulite. Mais à elle seule, elle ne pourra pas grand-chose sans la pratique d'exercices physiques spécifiques (suivant la localisation), voire d'une action mécanique (massages, palper rouler, ultrasons, plateau oscillant) ou thermique (bain d'eau froide)

La première mesure diététique consiste à cesser de fournir de la graisse aux cellules coupables, ce qui signifie :

- diminuer les catégories de graisses alimentaires qui ont la plus forte tendance à se stocker : les graisses saturées (1)
- écarter les mariages alimentaires favorables au stockage des graisses : les associations gras-sucré (2)

(1) aliments riches en graisses saturées : en général, les graisses saturées sont solides à température ambiante et sont souvent dérivées de sources animales, bœuf (entrecôte, plat de côtes, basse côte, viande hachée à 15% MG...), veau (côtes, épaules, collier), agneau (côtelette, gigot, épaule...), canard (magret...), oie, poule, porc (côte, travers, échine, rôti...), charcuteries et aliments transformés à base de viande (saucisson, salami, andouillette, saucisses, knackis, boudins, pâté...), plats préparés à base de viande transformée (lasagnes, moussaka, boulettes de viande...), abats (langue, tripes, cervelle...), panelures (cordon bleu, poissons panés...), fritures (nuggets, nems...), fromages (emmental, comté, cantal, chèvres secs, roquefort, bleus....), lait entier et produits laitiers à base de lait entier, crème glacée, crème fraîche, beurre, pâtes à tartes, pâtisseries salées et feuilletés, jaune d'œuf, gâteaux apéritifs, huile de la palme, huile de coprah, huile de coco...

(2) aliments gras-sucrés : chocolat et produits chocolatés (barres, céréales chocolatées...), pâte d'amande, biscuits, gâteaux, viennoiseries, pâtisseries, crèmes dessert...

La seconde mesure diététique consiste à désengorger, désinfiltrer l'eau et les déchets des tissus. Les phénomènes de rétention d'eau sont aussi à la source des processus de formation de la cellulite. Ils sont favorisés par :

- une alimentation trop salée au quotidien ou insuffisamment potassée. Il faut donc consommer davantage de légumes (endive, navets, cresson, bettes, artichaut...) et fruits (cassis, kiwi, abricot...), tous naturellement riches en potassium, et limiter le sel de table (il existe aussi du sel désodé) et les aliments salés (pain, biscotte, gâteaux apéritifs, charcuteries, salaisons, fumaisons, fromage, eaux salées Vichy..., plats préparés, moutarde, cornichons, olives en conserve, câpres, concentré de tomate, ketchup, fonds de sauce, bouillons cubes, sauces préparées, conserves, beurre salé, potages salés, fruits secs salés, comprimés effervescents, levure chimique...)

- une hydratation insuffisante : la consommation d'au moins 1,5l d'eau par jour permet une meilleure circulation des fluides dans le corps (drainage) et diminue la rétention d'eau en améliorant les échanges dans les tissus.

La troisième mesure diététique consiste à détoxifier l'organisme. Cette préoccupation est plus ou moins liée à la précédente (drainage) et l'on retrouve les mêmes catégories d'aliments (fruits, légumes...). Néanmoins, il convient de s'arrêter sur certains d'entre eux, aux propriétés particulièrement actives :

- aliments à propriété diurétique et détoxifiante : ail (élimine les déchets accumulés dans l'organisme et purifie le sang), purée d'oignon (diurétique et purifiant), bouillon de poireaux (diurétique puissant), chou, brocolis, chou-fleur, tomate, céleri branche (contre les rétentions d'eau), aubergine, asperge (diurétique), baies, jus de bouleau, gingembre (détoxifiant)
- herbes et plantes aromatiques : thym, persil (diurétique)
- la papaye : elle contient une enzyme particulière, la papaïne, qui s'attaque aux structures de collagène qui sous-tendent la cellulite

La quatrième mesure diététique consiste à traiter les problèmes circulatoires, car nous avons vu que ceux-ci sont sous-jacents aux phénomènes de cellulite :

- les boissons alcoolisées et l'excès de caféine peuvent à long terme ralentir le métabolisme et ainsi diminuer la capacité du corps à brûler ses cellules graisseuses. Ils diminuent également la qualité de la circulation sanguine ainsi que sa capacité à alimenter correctement les tissus. Il faut en faire une consommation modérée.

- à l'inverse, les oméga 3 contenus dans les huiles végétales (colza, soja), les poissons bleus (saumon, sardine, hareng, thon...), la mâche, le pourpier, les graines de lin participent à améliorer la circulation sanguine en dilatant les parois des artères, en fluidifiant le sang et en limitant le dépôt de graisses sur les artères

La cinquième mesure diététique s'attache à favoriser le déstockage des graisses installées :

- il est établi qu'une consommation quotidienne et raisonnable de thé vert (thé vierge obtenu après séchage rapide de ses feuilles sans fermentation) facilite l'évacuation des graisses hors des cellules graisseuses par stimulation enzymatique
- les fruits au naturel, agrumes (citron, orange, pamplemousse...), ananas ... n'ont pas une action directe sur la cellulite. Néanmoins leur richesse enzymatique, en vitamines, minéraux, oligoéléments, antioxydants, pulpe, agit favorablement sur la captation et l'élimination des toxines qui retiennent la graisse