

La Cellulite

Dans la vie courante et pour la majorité des femmes, la cellulite est l'accumulation de graisse dans le tissu sous-cutané qui provoque un gonflement de la peau lui donnant un aspect capitonné couramment appelé « peau d'orange ».

Le terme cellulite est parfois utilisé par le corps médical pour désigner une inflammation du tissu sous-cutané provoquée par une infection.

Sous la peau, constituée par l'épiderme et le derme, se trouvent plusieurs couches de tissu adipeux dont l'hypoderme où se développe la cellulite. Cette zone stocke les graisses en fonction des besoins du corps. Lorsque la consommation de graisses est excessive et que le système lymphatique n'arrive plus à éliminer le surplus, les cellules adipeuses s'hypertrophient, compriment les vaisseaux sanguins et lymphatiques, entraînant un mauvais drainage de la zone et l'accumulation d'eau et de toxines. La peau prend alors un aspect de peau d'orange. Avec le temps, cette zone va s'épaissir et se durcir.

La cellulite se retrouve fréquemment au niveau des fesses, des hanches et des cuisses mais aussi au niveau du ventre et des bras. Un léger pincement d'une de ces zones permet de détecter facilement la cellulite en donnant une texture peau d'orange à la peau.

Plus de 90% des femmes seraient touchées par le problème de la cellulite alors que 2% des hommes seraient concernés.

Cette différence provient :

- de la structure même de l'hypoderme (les cellules adipeuses chez la femme sont perpendiculaires au derme alors qu'elles sont obliques chez l'homme)
- du taux de graisse présent dans le corps (Le taux moyen de graisse chez la femme est presque deux fois plus important que celui chez l'homme)
- de la taille des cellules adipeuses (elles sont plus grosses chez la femme que chez l'homme)
- de l'épaisseur de la peau (la peau des femmes est plus fine que celle des hommes)
- de la régulation de l'hypoderme par les œstrogènes chez la femme (Les fluctuations des hormones à la puberté, pendant une grossesse ou à la ménopause peuvent provoquer l'apparition ou le développement de la cellulite à ces étapes de la vie)

Bien que ce phénomène soit naturel, la surcharge pondérale, le manque d'exercice physique, le stress, la mauvaise hygiène de vie (tabac, alcool, nourriture déséquilibrée, ...) favorise l'apparition de la cellulite. D'autres causes peuvent être à l'origine du développement de la cellulite telle que les déséquilibres hormonaux, les troubles de la circulation, le vieillissement de la peau ou une prédisposition héréditaire

Quelques conseils pour faire disparaître la cellulite :

Le massage permet de réduire la cellulite de façon significative. Il doit être fait régulièrement (2 à 3 fois par semaine) mais ne doit pas être quotidien afin de ne pas fatiguer la peau. Vous pouvez utiliser une huile de massage à base d'huiles essentielles pendant ou après le massage afin de compléter l'action anticellulite. Le massage (il peut être un peu douloureux si la cellulite est ancienne) va permettre l'éclatement des cellules adipeuses, d'activer la circulation sanguine et lymphatique afin d'éliminer les toxines et les graisses. Les huiles essentielles contenues dans l'huile de massage favoriseront cette action drainante et lipolytiques.

Pour une efficacité maximale, une modification de l'hygiène alimentaire est nécessaire. Réduisez la consommation des graisses, des sucres rapides, du café, du thé et de l'alcool. Buvez beaucoup d'eau afin de favoriser l'élimination des toxines. Mangez des fruits et des légumes. Augmenter votre activité physique.

Cèdre (bois de) Atlas
Cèdre (bois de) Himalaya
Crithme marine
Lemon-grass
Sauge officinale
Citron

Cyprès toujours vert
Genévrier érigé
Géranium rosat Bourbon
Menthe à longues feuilles ou sylvestre
Pamplemousse
Fenouil

Les propriétés lipolytiques de la sauge officinale et du bois de cèdre Atlas permettent de diminuer la graisse stockée dans l'hypoderme. Attention ces huiles essentielles sont contre-indiquées pour les femmes enceintes.

Les propriétés lymphotoniques du bois de cèdre Atlas et du géranium rosat Bourbon favorisent l'élimination des graisses et des toxines par le réseau lymphatique.

Les propriétés dépuratives du genévrier érigé, du citron, du pamplemousse permettront à votre organisme l'expulsion des toxines et des déchets organiques.

De nombreuses propriétés des huiles essentielles interviennent dans le processus d'élimination de la cellulite et nous ne listons que les plus importantes.