

Ma gym anticellulite des cuisses

Une fatalité, la peau d'orange ? Non, à condition de miser sur les bons exercices. Allez hop, on dit adieu aux capitons ! Par Caroline Henry



Notre
experte

Jocelyne Rolland
kinésithérapeute,
rééducatrice beauté*

« Il faut attaquer
sur tous les fronts »

Le travail musculaire joue un rôle capital pour combattre les capitons, notamment au niveau des cuisses : en développant les muscles superficiels, on tonifie les zones relâchées, tandis qu'en renforçant les muscles profonds, on favorise l'élimination de l'eau en excès et la microcirculation. La cellulite étant une graisse particulièrement résistante, l'idéal serait de pratiquer ces exercices chaque jour, pendant 10 minutes minimum. En complément, je conseillerais des massages (le fameux palper-rouler est très efficace) avec une crème raffermissante adaptée, ou avec des huiles essentielles à choisir en fonction du type de cellulite que l'on présente. Par ailleurs, une alimentation équilibrée est indispensable pour limiter le stockage des graisses au niveau des cellules adipeuses : on privilégie les aliments qui activent les fonctions détoxifiantes de l'organisme (céleri, poireau, chou, oignon...) et on complète avec des infusions naturelles drainantes (reine-des-prés, hamamélis, thé vert...).

* Auteure de « 10 minutes par jour pour remodeler sa silhouette », Albin Michel.



Je lisse le devant des cuisses

En musclant les quadriceps

EXERCICE 1

Debout, placez-vous en équilibre sur un pied, genou légèrement fléchi, et comptez jusqu'à 20. Même chose sur l'autre pied. Puis, les deux pieds au sol, montez sur les pointes pendant 10 secondes. Réalisez cet exercice dès que vous en avez l'occasion.



EXERCICE 2

Adossez-vous à un mur et glissez lentement jusqu'à ce que vos genoux soient à angle droit (ils ne doivent pas

dépasser les pointes de pieds). Restez dans cette position le plus longtemps possible. A faire une fois par jour.

Je dégomme la culotte de cheval

En développant les muscles fessiers

EXERCICE 1

Debout, pieds en canard, bas du dos légèrement creusé, contractez les fessiers sans bouger le bassin. Placez vos mains de chaque côté du haut des cuisses pour masser les bourrelets de graisse à chaque contraction. Soufflez en contractant, inspirez en relâchant. Dix fois.

EXERCICE 2

Mettez-vous à quatre pattes, genoux au sol, les bras légèrement fléchis. Levez la cuisse et le genou gauches sur



le côté jusqu'à ce qu'ils soient parallèles au sol. Revenez à la position initiale en inspirant sans reposer le genou et recommencez aussitôt. Dix fois de chaque côté.

Je décongestionne et draine l'excès d'eau

En renforçant les muscles profonds

EXERCICE 1

Posez l'avant de vos pieds sur une marche, les talons dans le vide. Abaissez vos talons de façon à étirer les muscles des mollets et de l'arrière des cuisses, puis élevez-vous sur la pointe des pieds. Montez en soufflant, descendez en inspirant. Dix fois.

EXERCICE 2

Allongée sur le dos, jambes tendues, raidissez au maximum vos genoux



en ramenant vos pointes de pieds vers vous, pieds flexes. Pour que l'exercice soit encore plus efficace, vous pouvez le réaliser avec les jambes tendues à la verticale, l'une après l'autre. Soufflez par la bouche en tendant les jambes, inspirez par le nez en relâchant. Vingt fois.