



Inscription

Connexion

Je lis le magazine

Menu



COSMOPOLITAN



Beauté

Mode

Sexo

Psycho

Sport

Astro

Lifestyle

People

Culture

Aygo X

Halloween

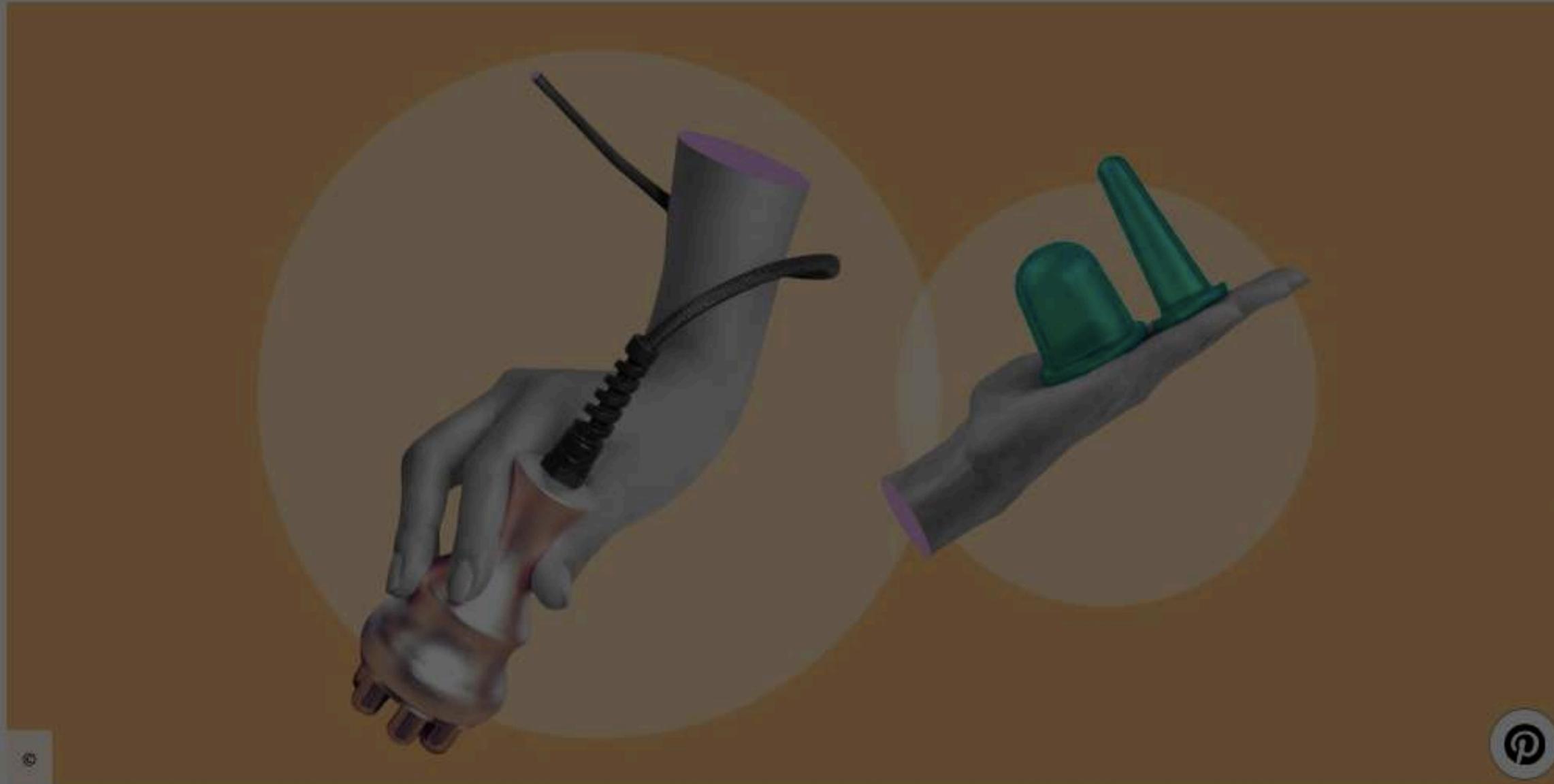




Cellulite sur les bras : d'où vient-elle ? Peut-on s'en débarrasser ?

PAR ELISE POIRET

MIS À JOUR LE 21/09/2022 À 14:20



J'ACHÈTE AU NUMÉRO

JE M'ABONNE





La cellulite sur les bras peut être à l'origine d'un complexe chez les femmes qui en ont. Quelles sont les causes ? Peut-on se débarrasser de la peau d'orange sur les bras ? Faut-il modifier son alimentation ? On répond à toutes vos questions.

Sommaire

- Cellulite sur les bras : les causes
- Comment éliminer la peau d'orange sur les bras naturellement ?
- Quel sport pour la cellulite des bras ?
- L'alimentation à adopter pour se débarrasser de la peau d'orange sur les bras
- Les soins anti-cellulite à s'offrir

La cellulite sur les bras est moins fréquente que sur les fesses ou les cuisses. Néanmoins, cela reste une zone où la peau d'orange peut s'installer. Si cette cellulite vous gêne, rassurez-vous, il existe des solutions pour s'en débarrasser. On fait le point.

Cellulite sur les bras : les causes

La cellulite résulte d'un stockage trop élevé des graisses au niveau des cellules adipeuses. Les tissus adipeux sont constitués de ce que l'on appelle des adipocytes. Lorsque les adipocytes grossissent, elles déforment les septas (cloisons qui séparent les différentes couches de la peau) en les tirant vers le bas, tout en poussant les tissus vers le haut. C'est ce qui crée cet effet peau d'orange, avec des bosses et des creux. Il s'agit d'un phénomène naturel qui touche 90% des femmes.



CHANEL
RENDEZ-VOUS BEAUTÉ

LE QUART D'HEURE



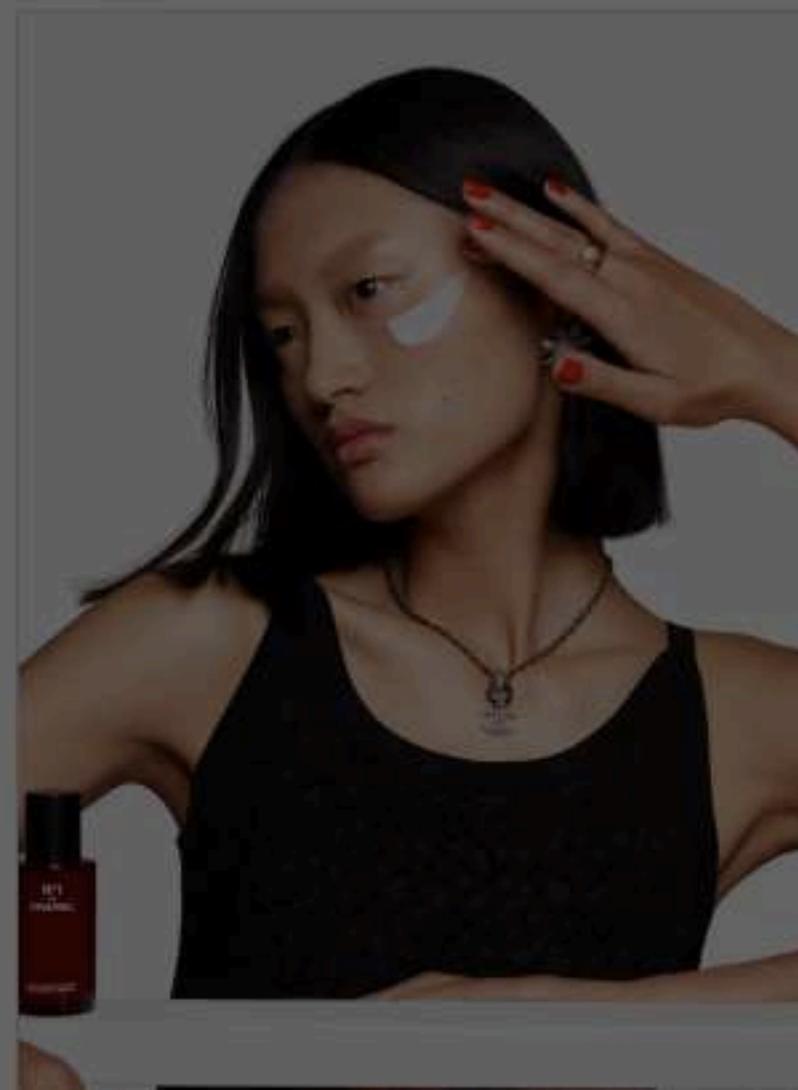


La cellulite peut se loger sur les fesses, les cuisses mais aussi sur les bras - surtout au niveau des triceps. La peau d'orange sur les bras touche le plus souvent les femmes âgées de 60 ans et plus, en raison de la ménopause. Mais elle peut, en réalité, concerner les femmes de tous les âges. Notamment si votre organisme a tendance à stocker au niveau du haut du corps et du ventre.

Plusieurs facteurs peuvent favoriser l'apparition de la cellulite sur les bras :

- Une mauvaise alimentation
- Le manque d'activité physique
- Le relâchement musculaire
- Le système hormonal
- Le facteur héréditaire
- Une mauvaise circulation sanguine
- La sédentarité...

Lire aussi : Comment tonifier son corps naturellement ?



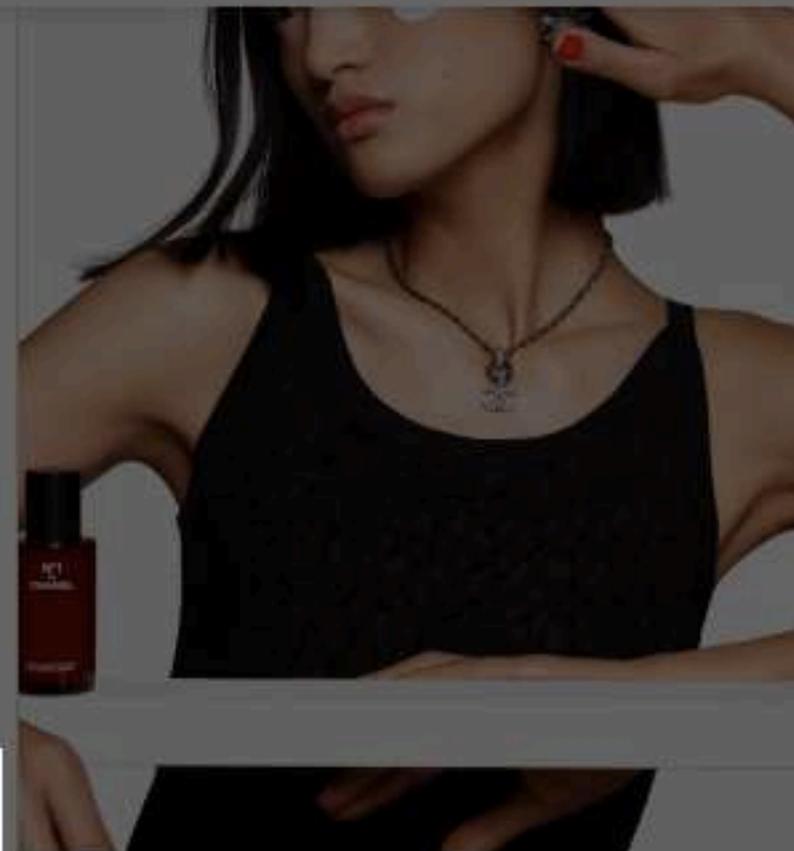


Les soins anti-cellulite à s'offrir

De nombreux soins minceur anti-cellulite ont vu le jour ces dernières années et certains ont fait leur preuve. C'est notamment le cas de **la madérothérapie**. Cette technique de massage avec des outils en bois promet de dégommer les capitons et de rendre la peau lisse et ferme, à raison d'une cure de cinq séances (une toutes les semaines).

Certains instituts proposent également des **drainages lymphatiques**. Ce soin va permettre d'améliorer la circulation sanguine, de lutter contre la cellulite et la rétention d'eau, d'éliminer les toxines et la rétention d'eau.

Sinon, vous pouvez toujours opter pour l'endermologie (LPG) pour vous débarrasser de la peau d'orange sur les bras. Il s'agit d'un "massage high tech" avec un appareil qui agit sur tous les types de cellulite et qui aide à déstocker les graisses, **lisser la peau d'orange** et raffermir l'épiderme. Ici aussi, cela fonctionne sous forme de cure. Le mieux est d'effectuer dix séances sur cinq semaines.



CHANEL
RENDEZ-VOUS BEAUTÉ

LE QUART D'HEURE