

[
FORME
]

à

les jambes



nous

Il suffit
de changer
quelques
habitudes pour
enfiler sans
complexes
shorts et
petites robes
d'été.

légères

70 % DES FEMMES ONT DES TROUBLES VEINEUX, des fourmillements et des sensations de jambes lourdes, parfois des gonflements. « Une fragilité héréditaire et l'hygiène de vie peuvent aggraver les choses », souligne Catherine Marin*, dont on se passe l'adresse pour profiter de ses techniques de thérapie chinoise. Comment lutter ? En réactivant le retour veineux et en évitant que le sang circulant dans l'organisme (fait de 60 % d'eau !), soumise à la pesanteur et à une forte perméabilité des capillaires, ne stagne dans le bas du corps. Car, si le liquide interstitiel qui sort de nos veines n'est pas réabsorbé par le système lymphatique, on gonfle, explique le phlébologue Ariel Tolédano dans « 30 jours pour avoir de belles jambes » (Éd. VGD). Quelle que soit la situation (douleur, gonflement...), il est bon de jouer sur plusieurs fronts. Voici comment prendre vos jambes en main. →

*catherinearin.com

L

SE METTRE AU SPORT RÉGULIÈREMENT

Parce que 80 % des veines des jambes sont situées à l'intérieur des muscles, le tonus musculaire se répercute sur le tonus veineux. « Les groupes musculaires les plus efficaces pour assurer une bonne circulation veineuse sont les muscles posturaux, c'est-à-dire les muscles profonds des jambes, des cuisses et du bassin. Ils sont quatre fois plus efficaces sur le retour veineux que les muscles superficiels », assure le Dr Philippe Blanchemaison, qui recommande les sports faisant intervenir les muscles agonistes et antagonistes. Il est également important que le sport choisi ne fasse pas prendre de muscles en largeur. « Sinon, ça dérase les veines », prévient Catherine Marin. À éviter, donc, la muscu avec de lourdes charges. Mais aussi tous les sports avec à coups au niveau du sol, sources de pression sur les veines : running, tennis, squash, gym suédoise. « Cels dit, il est ton jours préférable de pratiquer un sport plutôt que rien du tout. Il suffit de prendre des précautions complémentaires, par exemple le port de chaussettes de contention pendant l'activité », précise le Dr Tolédano.

Les activités qui ont tout bon :

1. La natation, qui allonge les muscles et masse les tissus.
2. Le vélo aquatique, qui, grâce à la résistance de l'eau, permet d'agir sur tous les groupes musculaires. Même type de travail avec les machines en salle comme l'elliptique.
3. Le stretching et le yoga, qui assurent la souplesse des fascias, ces enveloppes entourant les muscles et dans lesquelles passent les veines se durcissent au fil des ans.

En complément, ou si on est « allergique »

à tout sport, on peut s'inspirer des exercices de la Fast-Gym, mise au point par le Dr Blanchemaison pour travailler chez

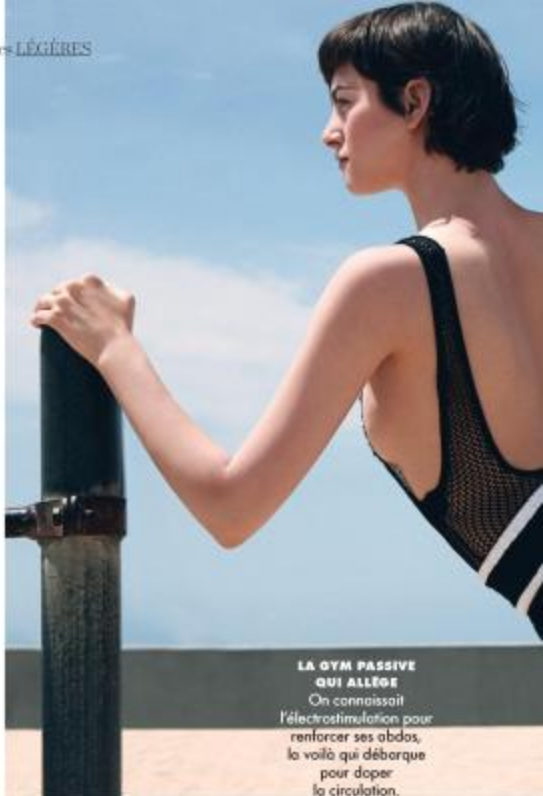
soi facilement ses muscles posturaux.

Le truc : se tenir à 8 mn par jour.

1. En appui sur une jambe au bord d'une marche, on fait des flexions extensives sur la pointe du pied en descendant le talon plus bas que l'avant du pied. Deux fois 20 séries à gauche, 20 à droite.

2. Debout, mains sur les hanches, on élève un genou le plus haut possible vers le thorax. À faire avec des poids Velcro aux chevilles pour avoir plus de résistance. Deux fois 20 séries à droite, 20 à gauche.

3. Allongé, un ballon de jeu d'enfant entre les genoux, on comprime le ballon en serrant les genoux et on maintenant le bassin au sol. Trois séries de 20 mouvements de 2 secondes.



LA GYM PASSIVE QUI ALLÈGE

On connaissait l'électrostimulation pour renforcer ses abdos, la voilà qui débarque pour doper la circulation.

Le principe : assise à son bureau ou sur un canapé, on pose ses pieds nus sur ce qui ressemble à un pédales-personne, des anses électriques sont alors envoyées par impulsion, de la voûte plantaire vers les muscles des mollets, qui servent de pompes pour les veines profondes. À faire 30 mn par jour. [299 €, revivite.fr]



Pistez les intolérances alimentaires !

Être intolérant à un aliment, ça veut dire mal le digérer, donc le dégrader de façon incomplète. Les résidus dans les tissus forment « éponges », comme celles que produisent l'alimentation industrielle ou le sucre.

CHANGER SON QUOTIDIEN

Ça ne demande pas beaucoup de temps et ça fait beaucoup d'effet. Alors, on s'y met !

Maintenir son ventre. « Quand l'abdomen est tonique, on a une meilleure circulation retour, on s'y pense pas assez. Un ventre mou, accentué par une mauvaise posture, notamment une mauvaise position assise, ne joue pas son rôle de maintien du système veineux. De même, une mauvaise digestion bloque le retour veineux », assure Jocelyne Rolland, kinésithérapeute, créatrice du Centre de rééducation de la beauté (reeducation-beaute.com).

Les trucs à faire : 1. S'asseoir au bord de sa chaise, le dos long, légèrement cambé au niveau du creux lombaire, le ventre rentré comme si on voulait le plaquer contre la colonne vertébrale.

2. Lutter contre la constipation. 3. Faire des exercices de respiration, en rentrant son ventre au maximum à l'expiration. « Ça aide à faire remonter le sang », poursuit Jocelyne Rolland.

Prendre un bain de pieds. Afin de relancer la circulation retour et d'éliminer les toxines qui s'accumulent dans le bas des jambes, chaque soir, en entretien de l'année, on teste 20 min les pieds dans une baignoire d'eau chaude. Oui, oui, même l'été ! Un effet « sauna des pieds » préconisé par Lanqi, du Spa Lanqi.

S'offrir un enveloppement cryo maison, en cas de gros coup de chaud, avec des bandes Velpeau imbibées d'un mélange d'eau très froide et de gel jambes légères. « A laisser poser 20 min », recommande Nicole, du Spa Thomas.

Choisir les bonnes chaussures. Bonne nouvelle, on n'est pas condamnées à des talons de 5 cm ! Selon la forme de sa voûte plantaire, la pompe veineuse sera activée lors de la marche par une chambre de chaussures variable. À chacune sa hauteur confort : « Celle avec laquelle on ne fatigue pas, on n'a pas de contractures dans les mollets, on a une démarche déliée, un genou stabilisé », selon Jocelyne Rolland. →



**GÉLULES ET
CRÈMES**

COUP DE POUCE

Des compléments qui renforcent les veines et chassent l'eau, et des soins qui font beaucoup plus que seulement rafraîchir.

RAYON GÉLULES

**Cocktail
bonnes veines**

Un extrait de pépins de roisin, particulièrement concentrés en molécules veinotoniques. De la vitamine C pour doper la bonne tonicité veineuse.

De la vitamine E pour parer aux agressions radicalaires. 1 ou 2 gélules

par jour. Carcuvein d'Innéov.

Potion allégante

Le déjà culte Aquadrainant, dont la formule anti-eau est ici dopée par

de la vigne rouge, 3 comprimés par jour. Aquadrainant Plus d'Oenobiol.

Détox

Fissenlit, romarin, fenouil, ortie : une formule qui favorise une bonne digestion et une bonne élimination.

Baïsson Drainante Body d'Académie.

RAYON CRÈMES
Gel dégonflant

Un duo de peptides pour réduire la perméabilité vasculaire, décongestionner et raffermir.

Xpert Fatigue de Singuladerm.

Effet glaçon

-1,9 °C ressentis à l'application, ça soulage ! Et aussi des valeurs sûres en matière de drainage et de microcirculation, l'escine et le ruscus.

Amincissant Drainant Jambes de Somatoline Cosmetic.