

PSYCHOLOGIES

CAHIER SPÉCIAL
*pour mieux
se connaître*

Test : Quel est votre
quotient émotionnel ?
Par Christophe André

+
Découvrez vos côtés
ombre et lumière

+
Les 4 grands exercices
de confiance en soi

DIVAN

**André
Manoukian**

“Je parle pour structurer
mon bordel intérieur”

SEXUALITÉ

Pourquoi a-t-on
quelqu'un
dans la peau ?

NEUROSCIENCES

Dire la vérité
facilite la vie !

DOSSIER

**SÉDUIRE ET
RESTER SOI**

TEST : Quel est votre atout principal ?

*Marre de la
zen attitude ?*

+

THÉRAPIES

- Inciter un proche à voir un psy
- Réveiller le guérisseur en soi
- Le virtuel pour soigner les phobies

M 01483 - 375 - F: 3,90 € - RD



Mes jambes me gonflent

Chevilles et cuisses enflées, lourdes... Sous pression, vos jambes font des réserves d'eau, et c'est tout votre écosystème qui stagne. Il est temps de retrouver un peu de légèreté!

À L'ORIGINE

La chaleur, une modification hormonale, un surpoids ou une longue période d'immobilité peuvent comprimer les vaisseaux sanguins et « asphyxier » les tissus. « Cette baisse d'apport en oxygène (hypoxie) ralentit la circulation sanguine et lymphatique. Elle entraîne aussi la synthèse d'agents attaquant la perméabilité des cellules. Les liquides s'y infiltrent et provoquent des œdèmes », explique Olivia Bordeaux-Groult, responsable marketing des spas Sisley. Loi de la gravité oblige, les pieds sont les premiers touchés par cette rétention d'eau. Au fil des heures, le diamètre des chevilles augmente. Une sensation de lourdeur envahit les membres inférieurs et, avec elle, naît l'impression d'être incapable de répondre à son désir de marcher.

POUR BIEN PANSER

« Un drainage lymphatique est l'occasion de s'interroger sur ce qui vous a mis à l'arrêt », encourage Jocelyne Mury, thérapeute psychocorporelle. Changement professionnel, relation difficile avec sa mère ou autre choc : « Nettoyer la lymphe agit aussi sur la rétention d'émotions », dit-elle. Olivia Bordeaux-Groult préconise un cosmétique « ciblant la cellule et son environnement ». Efficace à condition de l'appliquer par pressions douces, en remontant depuis les chevilles jusqu'en haut des cuisses, et de soigner son hygiène de vie. Quant au jet d'eau froide ou au gel mentholé, ils apportent une note de légèreté dans les jambes... et dans la tête.

Le bon rituel

Commencer sous la douche par un massage doux : Exfoliant pour le corps, gamme Italian Resort, Acqua Di Parma, 200 ml, 59 €. Pour soulager l'inconfort, drainer et remodeler : Huile affinante au gingembre blanc pour les jambes, Sisley, 150 ml, 130 € (sisley-cosmetics.com). Un patch qui apporte de la légèreté : Wrap jambes légères, Qiriness, 5,50 €.

Pour booster le drainage et galber sa silhouette : séances de Cellu M6 Alliance, 60 € les 30 minutes (prix conseillé en instituts et chez les kinésithérapeutes).

