

## La beauté sur le divan : 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 !

### Sommaire

- › A l'origine des jambes lourdes
- › Pour bien panser
- › Le bon rituel

### A l'origine des jambes lourdes

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.

Agnès Rogelet



© Istock

### 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.

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

Le 21 Août 2017