



**santé**  
zoom sur...

# De belles jambes avant l'été !

Un programme  
sur-mesure  
pour lutter  
contre les  
jambes lourdes,  
la cellulite  
et toutes les  
pathologies  
associées...

Anne-Laure Guiot



**D**e belles jambes en 30 jours seulement, c'est possible ! Une femme sur deux est complexée par ses jambes. Toutes souhaiteraient les avoir plus minces, plus musclées... Cette partie du corps est souvent la grande oubliée des soins dont l'absence ne se limite pas à des conséquences esthétiques. Les jambes délaissées vont ressentir une gêne au quotidien. Des sensations aggravées chez les personnes ayant une station debout ou assise au travail. Résultat ? 40 % des femmes souffrent de douleurs, lourdeurs, gonflements... Soins médicaux, rééquilibrage alimentaire, massages, exercices musculaires..., il suffit de suivre un programme complet sur une courte période de 30 jours, adapté à votre profil de jambe (angio-acqueux ou cellulitique).

### Profil angio-acqueux

Vous souffrez de jambes gonflées à cause de problèmes circulatoires associés à de la rétention d'eau. Il peut aussi s'agir d'un déséquilibre hormonal combiné ou non à une intolérance alimentaire entraînant une mauvaise élimination des protéines et du sel.

**- Objectif du programme :** éviter un tel déséquilibre aqueux et tenter de le rectifier.

**- Côté alimentation :** misez sur un régime qui renforcera les parois des veines et relancera la circulation lymphatique. Évitez les graisses, le sucre industriel favorisant la sécrétion d'insuline - l'hormone de stockage des graisses dans les cellules graisseuses - et les grignotages entre les repas. Limitez le sel à table (pas plus de 3 grammes par jour) car il est source de rétention d'eau. Privilégiez les aliments à faible index glycémique (légumes verts pourvus en flavonoïdes, principes actifs entrant dans la composition de médicaments phlébotoniques, agrumes, pruneaux, fruits secs pour la circulation des jambes, avocat, fruits rouges et raisin pour doper le tonus veineux...), riches en vitamines C (qui active la formation de collagène et d'élastine des parois) et E, sélénium, magnésium, zinc et bêta-carotène qui préservent les cellules endothéliales des

parois vasculaires contre les radicaux libres. Quant aux protéines et à la vitamine B6, elles alimentent les cellules musculaires qui améliorent le retour veineux. Consommez des protéines à haute valeur nutritionnelle (dinde, poulet, poisson, œufs...) pour une meilleure absorption de l'eau filtrée dans les capillaires artériels vers les capillaires veineux, mais aussi des aliments riches en fibres anti-graisses et anti-sucre, des laitages sans sucres ajoutés. Buvez 1,5 à 2 litres d'eau par jour. Et faites une cure de phlébotoniques ou de veinactifs pour dynamiser le retour veineux.

**- Côté santé :** consultez un phlébologue qui réalisera une échographie-doppler (mesure des tissus sous-cutanés au niveau des cuisses et des jambes pour évaluer la cellulite ou identifier un œdème des jambes) après un interrogatoire poussé et un examen clinique. « Il vous prescrira des médicaments à base de plantes bourrées de substances drainantes, anti-œdémateuses (extraits de feuilles d'artichaut, de bouleau, orthosiphon, piloselle et prêle des champs...), désinfiltrantes (gélules de papaye, d'ananas...) et améliorant la circulation veino-lymphatique (flavonoïdes et saponines) en cure d'un mois, à renouveler en cas de besoin », explique le docteur Ariel Toledano, phlébologue spécialisé en médecine vasculaire et auteur de 30 jours pour avoir de belles jambes aux Éditions In Press.

**- Côté soins :** faites des bains aux plantes, massages (effleurements circulaires), applications de compresses imbibées d'eau froide sur les zones douloureuses ou les varices, en complément des traitements prescrits par le phlébologue pour favoriser votre circulation et apaiser les sensations de fatigue et de lourdeur des jambes. Le phlébologue peut aussi vous recommander des séances de drainage lymphatique manuel (massage doux par effleurements), de pressothérapie (drainage mécanique à l'aide d'un appareil relié à des bottes gonflables destiné à traiter les œdèmes d'origine veineux) voire des enveloppements de boues minéralisées ou d'algues.

**- Côté exercice :** le must des activités pour les jambes ? Le vélo aquatique permet un drainage sur la peau

## SECRETS POUR JAMBES LÉGÈRES

### 4 en 1

Sa formule tonique (vigne rouge, gelée royale...) favorise la circulation. **Gel Jambes légères bio Famille Mary, 11,90 €/100 ml.**

### Apaisant

Grâce à ses actifs naturels (huiles essentielles, extrait d'hamamélis...), il apaise, stimule et rafraîchit les jambes échauffées et fatiguées. **Spray Jambes Légères, Phytosun Arôms, 12,50 €/100 ml.**

### De la légèreté !

Avec ses agents phares de la circulation hautement dosés (extraits de marronnier d'Inde, pin des Landes, citron), qui agissent en synergie, il apporte confort et légèreté aux jambes lourdes. **Complément alimentaire Venosa, Orthonat Nutrition, 60 gélules, 20,30 €.**

### Dynamisant

Grâce au duo d'extraits de gingembre et de wasabi, il relance la microcirculation cutanée et limite la rétention d'eau. **Fluide Drainant Jambes Parfaites, Bernard Cassière, 36 €/150 ml.**

### Cosmétique

Une formule biphasée qui associe de l'eau florale de menthe pour la fraîcheur à l'huile de rosier muscat pour la beauté de la peau à des extraits végétaux drainants et tonifiants. **L'Or Rose Jolies Jambes Légères Melvita, 21,50 €/100 ml.**

et les tissus qui renforce le réseau veineux et lymphatique et a un effet anti-rétention d'eau.

### Profil cellulitique

Vous souffrez de cellulite adipeuse (lipoedème ou lipodystrophie). À cause d'un excès de poids, vos jambes sont recouvertes de cellulite molle ou épaisse. À long terme, elle peut se combiner à une cellulite fibreuse qui donne un aspect induré à la peau. « La cellulite est le résultat d'un dysfonctionnement qui engendre une altération entre les mécanismes de la lipogénèse (stockage des graisses) et de la lipolyse (libération des graisses). La faute à la sédentarité et une alimentation trop riche en sucres et en mauvaises graisses », indique le spécialiste.

**- Objectif du programme :** retrouver un équilibre entre les mécanismes de la lipogénèse et de la lipolyse afin





## SECRETS ANTICELLULITE

### Stimulant

Son cocktail d'actifs (algue rouge, caféine...) dynamise la microcirculation, draine les toxines et lisse les capitons.  
Crème Perfection Minceur, Delarom, 150 ml, 45 €. [www.delarom.fr](http://www.delarom.fr)

### Ciblé

Son concentré de plantes bio (thé vert, maté...) aide à détruire les graisses et régule le poids.  
Mincifine Brûleur de Graisses, Fleurance Nature, 30 comprimés, 19,20 €.

### Remodelantes

Sa formule de choc (caféine, escine) a des vertus anti-peau d'orange et anti-rétention d'eau.  
Capsules Anticellulite, Collistar, The Beauty Shopper, 14 capsules, 36 €. En exclusivité sur [www.thebeautyshopper.com](http://www.thebeautyshopper.com)

### Active

Son complexe de plantes actives et de caféine attaque la cellulite et stimule le drainage lymphatique.  
Crème Active Anticellulite, Madera, 150 ml, 28,90 €. En exclusivité sur [www.moncornerb.com](http://www.moncornerb.com)

### Complet

Il permet de retrouver des jambes affinées et galbées (caféine anticellulite, maté...), drainées et légères (escine, petit houx...), douces et belles (glycérine...).  
Soin Jambe Galbée, Expert Corps, Institut Arnaud, 125 ml, 18,60 €. [www.arnaud-institut.com](http://www.arnaud-institut.com)

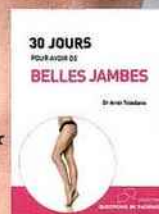
de limiter le stockage des graisses sur le bas de votre corps.

**- Côté alimentation :** faites la part belle aux protéines pour densifier votre musculature. Évitez les mauvaises graisses (fritures, graisses cuites, charcuteries, crèmes...) en ciblant celles d'origine végétales, le poisson riche en oméga 3, les fromages ou produits laitiers à 0 %. Réduisez au maximum la consommation d'aliments caloriques le soir en les remplaçant par une petite portion de protéines (poisson ou blanc de poulet) avec des légumes. Et supprimez les sucres raffinés à index glycémique élevé qui mettent en réserve les graisses en augmentant le volume des cellules graisseuses.

**- Côté santé :** « Le phlébologue peut aussi réaliser une échographie au niveau de la face externe de vos cuisses ou de vos mollets pour déterminer la profondeur de votre cellulite. Il vous conseillera de faire de la mésothérapie (injection locale de produits actifs au niveau intradermique) ou d'avoir recours à des techniques de lyse adipocitaire non invasive (cryolipolyse utilisant le froid, radiofréquence multipolaire utilisant le chaud, Biostimologie utilisant les champs magnétiques) dans des structures médicalisées », souligne le docteur Toledano.

**- Côté soins :** le bon duo anticellulite ? L'association de massages et de traitements médicaux pour optimiser les résultats. Malaxez votre peau à l'aide d'une crème anticellulite aux actifs lipolytiques (caféine concentrée à 5 % pour une réelle action, forskoline, carnitine, thé vert, guarana...) combinés à des substances drainantes, anti-œdémateuses ou boostantes pour le système circulatoire (gotu kola, fragon ou ruscus, petit houx, fucus, vigne rouge, ginkgo biloba, reine-des-prés...). Pincez les tissus entre le pouce et l'index en roulant pour décoller les nodules graisseux. « À alterner avec la prise de gélules à base d'enzymes protéolytiques tueuses de cellules graisseuses (papaye, ananas...) ou à base de café vert ou riches en chrome et en svtol pour éviter la formation des graisses. Foncez aussi en institut ou chez un kinésithérapeute pour des séances de palper rouler manuel ou automatisé type lipomassage (cellu M6 ou endermologie de chez LPG) », préconise le phlébologue.

**- Côté exercice :** foncez sur toutes les activités d'endurance, la marche, la natation, l'aquagym, l'aquatrainning, le vélo aquatique, le vélo d'appartement ou l'elliptique en salle et fitness. Vous réalisez ainsi un travail musculaire complet sur les fessiers, cuisses et mollets sans traumatiser vos articulations tout en favorisant le maintien de votre posture et en renforçant les muscles dorsaux et abdominaux. ■



**JE BOUQUINE...**  
30 jours pour avoir de belles jambes, du docteur Ariel Toledano, Éditions In Press.