



Santé / Bien-être

ÇA VA VOUS FAIRE UNE BEL

VOUS VOULEZ DES **GAMBETTES DOUCES, LÉGÈRES ET TONIQUES?**
ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES. Julie BOUCHER

Stop aux jambes lourdes

Picotements, fourmillements, engourdissements, sensation de poids, beaucoup de femmes connaissent cet inconfort lié au piétinement, à une station debout prolongée mais aussi à la chaleur ou à une insuffisance veineuse chronique, qui touche 40 % de toutes celles âgées de plus de 40 ans, selon la Société française

de phlébologie. Concrètement, ces symptômes peuvent être liés à la compression des vaisseaux du dessous du pied permettant la remontée du sang vers le cœur. Mais aussi à un dysfonctionnement des petites valvules, ces veines qui renvoient le sang au cœur. Le surpoids, les hormones, le tabac, sont des facteurs aggravants.

QUE FAIRE ?

- 1 Éviter les talons hauts et faire rouler une balle de tennis sous la plante de ses pieds.
- 2 Surélever ses jambes dès que possible, y compris la nuit, en glissant des couvertures sous le matelas.
- 3 Arrêter les douches trop chaudes et terminer par un filet de froid sur les jambes de bas en haut.
- 4 S'hydrater en buvant suffisamment d'eau et penser aux antioxydants comme les fruits rouges.
- 5 Miser sur les plantes comme le marron d'Inde, le fragon épineux, l'hamamélis, la vigne rouge qui resserrent les vaisseaux et améliorent la circulation à prendre en compléments alimentaires, en tisane ou à appliquer directement en massage.



SHOPPING

À DÉGUSTER CHAUDE OU GLACÉE

Avec ses extraits de vigne rouge et de cassis, elle favorise une meilleure circulation, tout en désaltérant avec son bon goût de fruits rouges.
* 20 sachets, Infusion circulation, Fleurance Nature, 3,90 €. <https://www.fleurancenature.fr>

LA CRÈME 3 EN 1

Une formulation sans menthol qui rafraîchit, délasse et hydrate les jambes fatiguées avec une composition qui obtient le max sur toutes les plateformes de notation.
* Tube de 125 ml, L'Envolée, Omum, 18,90 €. Magasins bio, pharmacies et parapharmacies.



30 France Dimanche

Une jolie peau

Le trio gagnant : exfoliation, épilation (pour celles qui le souhaitent) et hydratation.

Pour exfolier, optez soit pour une crème, soit pour un loofa en fibres naturelles (issu d'un fruit exotique) afin d'éliminer les peaux mortes, d'éviter les poils incarnés et de favoriser un joli bronzage. Effectuez des mouvements circulaires des pieds au ventre pour stimuler en même temps la circulation sanguine.

Côté épilation, vous avez l'embarras du choix : cire, épilateur, laser à lumière pulsée (institut). Adepte du rasoir ? Comptez cinq lames si vous avez le poil dru, moins s'il est fin et si vous avez la peau sensible. Certains proposent même des lotions intégrées ou des coussins microprotecteurs. Douillette, vous préférerez les crèmes dépilatoires ? Aujourd'hui, les parfums ont évolué et il en existe même au rayon bio (Acorelle). Pour apaiser, passez sur la zone un peu d'huile de calendula, et

pour ralentir la repousse, l'huile de Souchet s'impose. Riche en oméga 6 et 9, elle nourrit profondément et entraînerait une repousse plus fine et cparse de leurs poils.

L'hydratation, l'étape à ne pas négliger pour éviter la peau de croco. Les nombreuses textures, huiles (satiniées pour l'été), crèmes, laits, beurres et les parfums permettent de varier les plaisirs ! Pour un joli hâle, de multiples marques proposent des laits et des huiles spécifiques, telles Nivea avec son lait Bronze effect ou Mixa Intensif avec son fétiche Lait corps effet soleil. Pour nourrir votre peau de l'intérieur, saupoudrez vos plats de flocons de levure de bière riche en vitamines B, en acides aminés et en oligo-éléments. Si vous souhaitez recourir aux compléments alimentaires, sachez que ceux qui contiennent du bêta-carotène sont déconseillés aux fumeurs et ex-fumeurs, à cause d'un risque d'augmentation de cancer du poumon.

SHOPPING

BEURRE ONCTUEUX

Il nourrit les peaux sèches grâce à une synergie d'ingrédients naturels dont la salicorne rouge antioxydante et la macro-algue *Enteromorpha* hydratante.
* Baume corps bio, 175 g. Guérande, 19,90 €.



FAVORISER L'EFFET BONNE MINE

Pour préparer la peau au bronzage, cette formule contient des extraits d'urucum, de paprika, de curcuma et de carotte riches en bêta-carotène, en plus de l'acérola dont la vitamine C aide à lutter contre l'oxydation.
* Bronzage sublime bio, 30 gélules, Biosens laboratoire, 7,90 €.



Pages dirigées par Caroline BERGER



LE JAMBE !

Stop à la peau d'orange

Ces minuscules bosses ne touchent pas que les femmes en surpoids ! Saviez-vous qu'il existait trois types de cellulite ? L'adipeuse, liée au volume de cellules graisseuses des cuisses, qui entrave la circulation sanguine, l'aqureuse, associée à la rétention d'eau et aux troubles de la circulation et, enfin, la fibreuse, qui provient du durcissement des fibres de collagène enrobant les cellules graisseuses.

QUE FAIRE ?

Se masser ! Plus que la crème, les spécialistes s'accordent pour dire que c'est le massage lui-même et sa fréquence qui entraîneront des effets. Les kinésithérapeutes et les esthéticiennes appliquent la technique de palper-rouler ou lymphatiques pour aider à l'évacuation des toxines. Comptez entre 50 et 80 euros la séance de 30 à 45 minutes. Pour les méthodes comme le lipomassage avec des appareils spécifiques (Cellu M6), prévoyez un budget conséquent et plusieurs séances pour obtenir des résultats.

Surveiller son alimentation en bannissant le grignotage, en limitant le sel, facteur de rétention d'eau, et en se préparant de belles assiettes équilibrées qui n'oublient pas les légumes.

LES SPORTS QUI AFFINENT ET TONIFIENT LE BAS

L'aquabike Pédaler dans un bassin permet de raffermir vos cuisses, comme le vélo classique, mais a aussi l'avantage, grâce aux mouvements de l'eau, de drainer et de masser la peau pour un effet « anticapillons » plus qu'intéressant.

La natation et surtout les battements de pieds (avec ou sans palmes) sur le ventre comme sur le dos, avec une planche ou une frite pour tenir plus longtemps, pour tonifier, fuseler et masser.

Le trampoline qui affine les jambes en plus d'éliminer la cellulite.

La marche rapide et les montées d'escalier à pratiquer tous les jours.

Le step qui muscle aussi les fessiers.

Le fitness avec ses squats. Et si vous adoptiez celui-ci, 15 fois tous les matins : jambes écartées, descendre sur l'inspiration comme pour s'asseoir et remonter sur l'expiration.

<https://theworldnews.net/>

[fr-news/8-exercices-de-gym-faciles-pour-s-affiner-des-jambes](https://theworldnews.net/fr-news/8-exercices-de-gym-faciles-pour-s-affiner-des-jambes)

