



IMAGE DE SOI

Mes jambes 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!

PAR AGNÈS ROGELET

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. 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.

« 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 tout autre choc : « Nettoyer la



lymphe agit également sur la rétention d'émotions », dit-elle. Si vous appliquez un cosmétique exercez des pressions douces, en remontant depuis les chevilles jusqu'en haut des cuisses. Quant au jet d'eau froide ou au gel mentholé, ils apportent une note de légèreté dans les jambes... et dans la tête. ●



113

LE BON RITUEL

POUR SE MASSER SOUS LA DOUCHE
Gommage corps tonifiant au macérât huileux de café vert bio. Typology, 21,80 €.

POUR STIMULER LA MICROCIRCULATION
Un duo eaux florales/huiles : Jolies Jambes Légères, L'Or Rose, Melvita, 22,50 €.

POUR SOULAGER L'INCONFORT
Huile affainante au gingembre blanc pour les jambes, Sisley, 140,50 €.

POUR BOOSTER LE DRAINAGE
Des séances de Cellu M6 Alliance, LPS, 60 € les 30 minutes (prix conseillé en instituts et chez les kinésithérapeutes). Audrey Troupauer