



Soins du corps : Objectif drainage!

Sous l'impulsion d'une nouvelle méthode venue du Brésil, les soins de drainage du corps et anti-rétention d'eau ont le vent en poupe. Son nom circule partout, des instituts de beauté à certains cabinets de kinésithérapeutes. Depuis un an et demi, sa méthode de massage a traversé les frontières, savamment entretenue sur les réseaux sociaux par des photos « avant-après » aux résultats impressionnants: après une heure de soin seulement, on y affiche des ventres miraculeusement dégonflés et des jambes fines, déjà délestés de quelques centimètres...

Renata Franca est ainsi devenue un modèle de réussite dans le domaine de la beauté. Et dans le story-telling de son ascension sociale (à lire sur [la Tribune](#)). La sculpturale Brésilienne, née dans les quartiers pauvres d'Ilhéus près de Bahia, au nord de Rio de Janeiro, a appris à masser dans le petit salon de beauté de sa mère. Elle se distingue vite par la qualité de son toucher et se voit proposer une place dans un spa huppé de Sao Paulo. La jeune femme s'autorise alors des écarts par rapport aux protocoles traditionnels : elle les combine entre eux et de fil en aiguille met au point sa propre méthode, qu'elle teste sur ses clientes. Parmi elles, on trouve désormais des stars nationales comme l'actrice Taís Araújo et l'acteur Bruno Gagliasso... Renata Franca a ensuite monté son propre institut, puis son école, en 2016, qui a aujourd'hui des antennes pour former des masseuses dans d'autres pays du monde.

Drainage lymphatique, remodelage ou "miracle touch"

La masseuse-femme d'affaire compte plusieurs soins à son actif, qui allient différentes méthodes : le « drainage lymphatique », qui détoxifie, regalbe et draine l'eau ; le « remodelage », une sorte de palper-rouler qui casse les cellules graisseuses pour redessiner la silhouette et le « Miracle Touch », qui associe les deux techniques (comme le « Miracle face » pour le visage).

« Sa méthode de drainage du corps allie des manœuvres rapides, fermes et précises et des gestes de pompage pour stimuler les chaînes ganglionnaires du corps et filtrer la lymphe, explique Mélanie Calzada alias @melanie.facialist sur Instagram, une ancienne consultante en gestion des risques qui s'est formée à la méthode Renata Franca au Portugal, il y a un an. De nombreux kinés se forment à cette méthode car ils trouvent qu'elle donne de très bons résultats. »

Différent des soins de kinésithérapie

Le soin n'a pourtant rien à voir avec le drainage lymphatique strictement défini pour les kinésithérapeutes attirés : celui-ci permet de mieux activer la lymphe, ce liquide qui circule dans tout le corps, draine les tissus et renforce le système immunitaire. Il est traditionnellement réalisé avec des effleurements de la peau très lents, pour ne pas écraser les vaisseaux. « Le drainage lymphatique tel que nous le pratiquons s'adresse aux personnes qui ont de réels problèmes de lymphe et de jambes lourdes, constatés par des phlébologues, estime Christine Heguy, kinésithérapeute qui le pratique en cabinet depuis trente ans. La méthode Renata ressemble plutôt à un massage désinfiltrant, plus appuyé et anticellulite, qui reprend quelques bases du palper-rouler... Elle peut être efficace car elle agit aussi sur la rétention d'eau. »

Des appareils pour le drainage à la maison

À la fois esthétique, minceur et « bien-être », la méthode Renata est en tout cas devenue le nouveau massage à la mode, faisant presque de l'ombre au fameux « palper-rouler » -parfois agressif pour la peau s'il est mal effectué- ou aux soins en cabines réalisés avec machine, du type **LPG**. La course à la minceur fait donc toujours recette mais cette nouvelle méthode apparaît plus douce et le drainage est plébiscité par

le public : on voit ainsi arriver sur le marché de nouvelles techniques (et les appareils qui vont avec), auparavant destinés aux professionnels.

Parmi elles, la pressothérapie vise justement à imiter et reproduire le geste du drainage lymphatique via une machine. La marque Therabody commercialise déjà des ustensiles pour masser les muscles par percussion. Depuis quelques mois, elle propose aussi de grandes « bottes », constituées de chambres à air et reliées à un petit appareil, pour drainer les jambes : après les avoir enfilées, des pieds jusqu'à l'aîne, les chambres à air se gonflent dans un mouvement de compression douce, l'une après l'autre et des orteils vers le bassin, puis se dégonflent d'un coup.

Conçu pour « reproduire et surtout amplifier » ce que le corps fait lui-même pour évacuer l'eau et les déchets toxiques après un effort ou après une journée devant l'ordinateur, l'appareil permet de soulager les jambes lourdes, en stimulant la circulation, de façon passive (demander l'avis médical avant utilisation).

Des soins sur-mesure pour chaque cliente

Ce genre d'appareil représente encore un coût élevé pour le grand public (699€). Les drainages manuels ont donc, pour l'instant, davantage de succès. Le bouche à oreille a même fait exploser les demandes de rendez-vous pour la méthode brésilienne, chez les praticiennes formées avant la crise du Covid. En France, celles-ci font comme Renata Franca à ses débuts, elles adaptent le protocole à leurs clientes et à leur philosophie de soin. « J'adore m'occuper des femmes depuis toujours, donc je personnalise le massage avec les différentes techniques que j'ai apprises, explique Emmanuelle Rodeghiero, alias @littlebiceps sur Instagram, ancienne journaliste et l'une des toutes pionnières de la méthode Renata en France. J'ai enlevé la partie qui concerne le dos. Et si je vois une culotte de cheval, je rajoute des manœuvres pour casser les cellules graisseuses. »

Le soin, qui joue aussi un rôle pour réduire les ballonnements, faciliter le transit ou améliorer la qualité de la peau et la cellulite, n'est pas pour autant miraculeux, comme son nom le suggère. « Je ne suis pas fan des photos avant/après car elles focalisent uniquement sur l'aspect « minceur » et sur un côté faussement magique, alors que c'est un super massage qui va plus loin que cela. Il a aussi une réelle dimension bien-être et santé », précise Emmanuelle Rodeghiero.

De nombreuses rumeurs circulent même parmi les praticiennes à propos de ces photos volontairement impressionnantes, qui seraient parfois truquées (prise sous un angle qui amplifierait l'impression de perte de volume des cuisses) ou concerneraient seulement une toute petite partie des femmes, très sujettes à la rétention d'eau et sur qui les résultats sont particulièrement spectaculaires.

Il est important de dire que ce n'est pas magique pour tout le monde et qu'il est indispensable d'avoir une bonne hygiène de vie en complément

Emmanuelle Trevalinet

Garder une bonne hygiène de vie en parallèle

« En vrai, les effets du soin durent de trois jours à un mois, selon les femmes, explique Emmanuelle Trevalinet, une des premières praticiennes, à Paris. Dans ma patientèle, j'ai beaucoup d'infirmières, de commerçants ou d'institutrices, qui ont des métiers où l'on reste beaucoup debout. Le soin les soulage beaucoup, ils en ressortent vraiment plus légers. Mais il est important de dire que ce n'est pas magique pour tout le monde. Il est indispensable d'avoir une bonne hygiène de vie en complément : bien s'alimenter, faire du sport et bien boire de l'eau... ».

La kinésithérapeute Christine Heguy rappelle d'ailleurs les conseils élémentaires pour lutter contre la rétention d'eau et les jambes lourdes : le jet d'eau froide sur les jambes tous les matins ; la surélévation des pieds du lit de 10cm ; marcher tous les jours ou

encore éviter le surpoids... Peut-être pas miraculeux, mais toujours efficace.

Charlotte Langrand