



À les voir en mini-short ou en maillot de bain, les jambes fuselées de Gisele Bündchen, d'Heidi Klum ou d'Adriana Karembeu ont de quoi faire pâlir de jalousie les plus zen d'entre nous. Encore faut-il avoir envie de jambes qui culminent à 1 m26 ! De toute façon avec mon 1 m67, je ne suis pas à la hauteur ! Pour afficher de belles gambettes, s'il y a une part de génétique, on peut aussi faire preuve de volonté. Juste pour être bien dans son corps.

**Stéphanie Cléry-Guittet,**  
Chef du service Art de vivre

## Blog-notes

**Tourisme** Jusqu'à -75 % de réduction sur [www.lafrancedunordausud.fr](http://www.lafrancedunordausud.fr) ou au 0142233519

**Jardin** Du 8 au 30 septembre, conseils et visites de lieux uniques. Sur [www.tourisme.yvelines.fr](http://www.tourisme.yvelines.fr) (voir Paroles de jardiniers).

**Conso** Bons plans et cadeaux sur [www.meschantillonsgratuits.fr](http://www.meschantillonsgratuits.fr)

**Voiture** Achetez votre voiture moins cher sur [www.lebonplanauto.com](http://www.lebonplanauto.com) qui cherche pour vous

**Mode** Jusqu'à -70% sur [www.bons-plans-mode.fr](http://www.bons-plans-mode.fr)

# Je me sens belle

## Lourdeurs, fourmillements, picotements...

# 9 astuces pour des jambes légères

EN FRANCE, UNE FEMME SUR DEUX SOUFFRE D'UN DYSFONCTIONNEMENT DU SYSTÈME VEINEUX. ALORS, ON OUBLIE LES TALONS VERTIGINEUX ET L'ON S'OCCUPE ENFIN DE SOI ! Sophie Pensa

### 1. Marcher *pieds nus*

**Dans l'herbe, dans le sable,** en déroulant le pied, du talon à la pointe. Rien de tel pour un massage profond tout en stimulant la circulation.

### 2. Chouchouter *sa voûte plantaire*

**Posez votre pied** bien à plat sur un manche à balai, une balle de tennis ou de golf. Faites rouler l'objet sous votre pied afin de détendre celui-ci en douceur.

### 3. Masser *de bas en haut*

**Prenez votre cheville à deux mains,** effectuez une pression, relâchez et remontez ainsi progressivement jusqu'au genou. Vous pouvez également le faire avec un produit à base d'actifs qui accélèrent la microcirculation tout en rafraîchissant : marron d'Inde, vigne rouge, hamamélis, huiles essentielles de romarin, de myrte rouge et de cyprès... Demandez conseil à votre pharmacien.

### 4. Oser *le froid*

**Terminez toujours votre douche** par un jet d'eau tiède, puis froide, sur les jambes en le faisant remonter toujours vers le cœur. Si vous êtes particulièrement motivée, poursuivez par une brève friction à la glace pilée. Si c'est difficile à supporter, mettez-la dans un torchon fermé avec un élastique et recommencez les mêmes gestes.

### 5. Faire *du sport*

**Montez les escaliers, pédalez, nagez...** Dès que vous faites un peu d'exercice, la contraction des muscles propulse le sang à travers les veines. De plus, des muscles toniques assurent un meilleur drainage veineux et affinent la jambe.

### 6. S'inspirer *des danseuses*

**Vous n'avez pas de barre au sol?** Pas grave : debout derrière une chaise, tenez-vous bien droite en prenant appui sur le dossier et montez sur la pointe des pieds en inspirant. Tenez la position cinq secondes, redescendez doucement et recommencez une dizaine de fois. Idéal pour muscler les mollets et assouplir les chevilles.

### 7. S'offrir *un modelage en institut*

**Rien de tel pour drainer et stimuler la circulation** tout en affinant la jambe. Si vous avez le choix, préférez un modelage balinaï, qui associe des techniques énergétiques asiatiques à des pétrissages et à de grandes pressions glissées. Comptez environ 60 € l'heure.

### C'est nouveau

#### S.O.S JAMBES LOURDES

Effet immédiat et intense, le Gel Ultra Frais de Puresentiel associe 17 huiles essentielles à du menthol et à des extraits de feuilles de menthe. Appliquez des pieds vers le haut des cuisses.

Si vos jambes vous font trop souffrir, renouvelez quinze minutes après.

16 € env. les 125 ml, en pharmacie et en parapharmacie. [www.puresentiel.com](http://www.puresentiel.com)



### Pensez à votre posture Par le Dr Jean-François Uhl, de la Société française de phlébologie, à Paris.

« Lorsque le problème des jambes lourdes devient plus sérieux, il est alors conseillé de consulter un spécialiste. Il vous prescrira ainsi des veinotoniques, qui, malgré leur déremboursement par la Sécu, ont prouvé leur efficacité sur la douleur et l'œdème. Ils peuvent être associés au port de collants de contention. Le médecin sera susceptible de vérifier s'il existe un trouble de la statique des pieds ( *pieds plats ou creux, ndlr*), qui diminue l'efficacité de la pompe veineuse plantaire à la marche et engendre des troubles posturaux. Ces troubles sont souvent peu connus ou sous-estimés et peuvent parfaitement passer inaperçus. Le port d'une semelle adaptée, réalisée par un podologue, peut alors être indiqué. »

### 8. Manger *équilibré*

**Pas de jambes légères** sans une assiette allégée en graisse et en sel car, en excès, ce dernier favorise la rétention d'eau et l'œdème. Alors, levez le pied sur les plats industriels, la charcuterie et le fromage.

**Favorisez** les bonnes graisses, riches en oméga 3, qui fluidifient le sang (poissons gras, huile de colza, produits estampillés Bleu-Blanc-Cœur).

**Faites le plein** de fruits et de légumes riches en vitamine C, de polyphénols, de flavonoïdes, d'anthocyanes et de tanins, dont l'action antioxydante protège la paroi des vaisseaux. En été, vous avez le choix : poivrons rouges, tomates, brocolis, cassis, myrtilles, mûres, melons, abricots, pêches... tous ont un effet protecteur. Buvez beaucoup (eau, tisane, thé vert), il n'y a rien de mieux pour lutter contre la rétention d'eau !

### 9. Tester *l'ostéopathie hémodynamique*

**Cette nouvelle méthode,** développée par Hervé Julien, met en évidence le rôle des muscles qui, même au repos, agissent comme des pompes veineuses en se contractant et en se relâchant. Ces mouvements, imperceptibles à l'œil nu, soutiennent l'activité de la veine. Mais la sédentarité, le surpoids, le port de vêtements trop serrés et la chaleur peuvent entraver le bon fonctionnement de ces pompes musculaires. D'où l'intérêt des micro-étirements très doux. En quatre séances, ils restaurent une bonne mobilité musculaire, avec une action durable dans le temps. La jambe est affinée et se fatigue moins lors des stations debout prolongées. Comptez entre 50 et 80 € la séance (non remboursée par la Sécurité sociale).

[www.osteconcept.com](http://www.osteconcept.com)

## Huile de massage fait maison

DANS UN PETIT FLACON...

- 6 ml d'huile végétale de calophylle
- 20 gouttes d'huile essentielle de cyprès
- 20 gouttes d'huile essentielle de citron
- 20 gouttes d'huile essentielle de genévrier
- 20 gouttes d'huile essentielle de vétiver



Versez dans ce petit flacon de verre l'huile végétale de calophylle (en pharmacie ou magasin diététique) et 20 gouttes de chacune des huiles essentielles, dans l'ordre précisé ci-dessus.

**Appliquez quelques gouttes** de ce mélange, matin et soir, massez en partant de la cheville pour remonter doucement vers la cuisse.

**Recette de Danièle Festy,** pharmacienne et aromathérapeute, à Paris (17<sup>e</sup>).