

Le féminin qui fait du bien

AVRIL 2020 ■ N°532 ■ 2,90€

# santé

## magazine

Cahier  
nutrition  
19 PAGES

-3 KILOS  
EN 2 SEMAINES

## Détox de printemps

Nettoyer son foie  
et s'alléger

**ALIMENTATION  
ANTICANCER**  
Mieux manger,  
c'est se protéger

Arthrose, sciatique,  
migraine, fibromyalgie...  
Ne pas laisser la  
douleur s'installer

### SOMMEIL

Changement d'heure  
horaires décalés...  
Comment bien supporter  
les changements de rythme ?

Reflux, digestion lourde,  
intestin irritable...

# STOP AUX MAUX DE VENTRE !

### RHUME DES FOINS

Soulager vite et bien  
conjonctivites et rhinites

- 25 conseils pour les calmer
- Les aliments à éviter  
et ceux à privilégier

### PHYTO

Que valent  
les fleurs de Bach ?

**4 EXOS D'OSTÉO CONTRE  
LES ACOUPHÈNES**

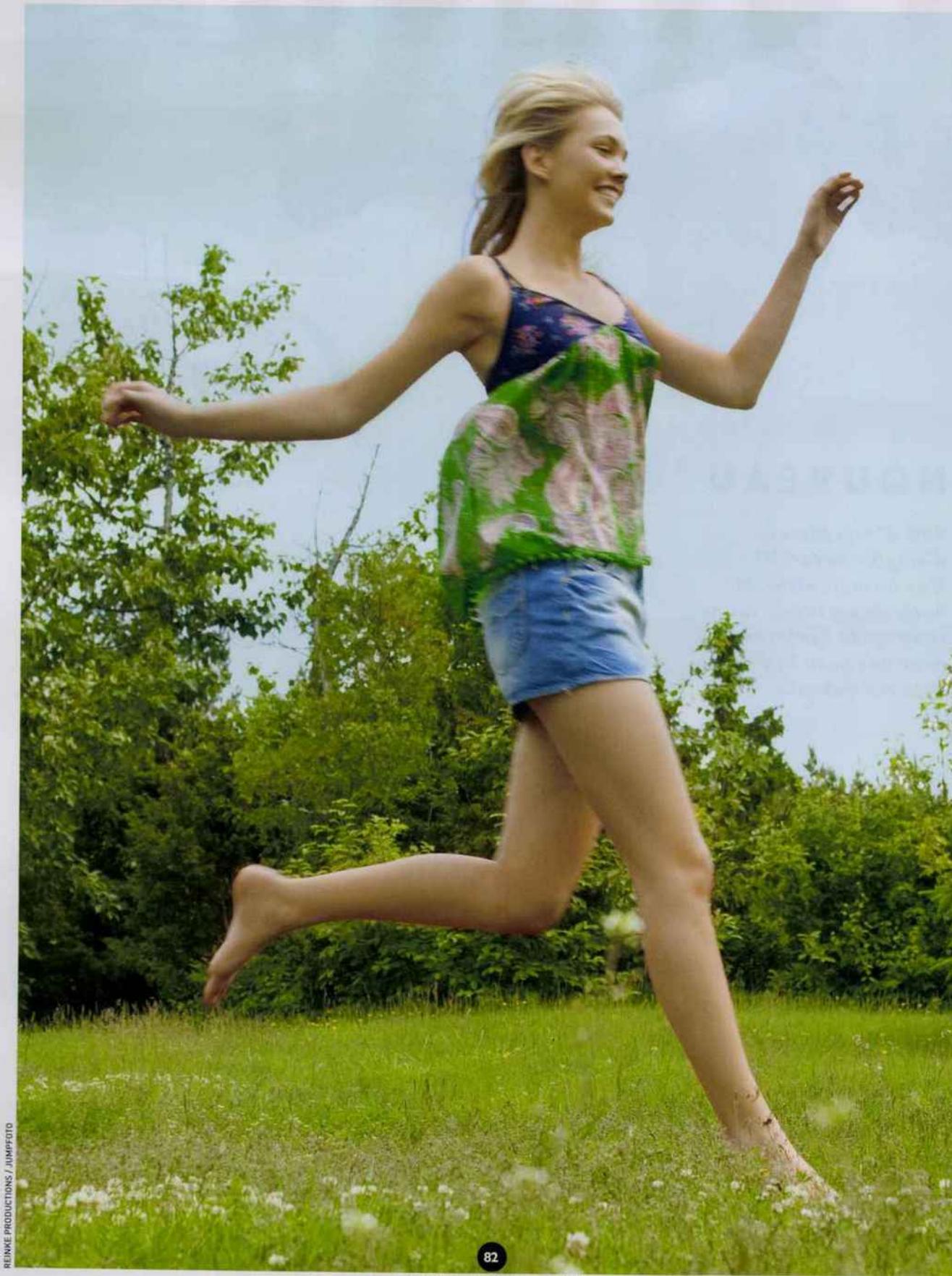
### TEST

Évaluez votre  
résistance au stress

M 05665 - 532 - F : 2,90 € - RD



uni  
médias



# À NOUS LES BELLES GAMBETTES !

Plus fuselées, plus fermes, plus uniformes, on aimerait toutes avoir de jolies jambes. Si aucune baguette magique n'est capable d'exaucer nos vœux, on peut en revanche optimiser son capital. Démonstration.

CLAIRE DHOUILLY

## Nos experts



**Anne Cali**  
kinésithérapeute,  
spécialisée dans  
le massage  
aminçant



**Julie  
Laurent-Marotte**  
coach sportive,  
auteure du *Petit  
Carnet Bien-Être*,  
*Objectif Plage*,  
(éd. Larousse)



**Dr Ariel Toledano**  
médecin  
vasculaire,  
phlébologue,  
auteur de *30 jours  
pour avoir de  
belles jambes*  
(éd. In Press)

# J'ai de la cellulite

Due à un stockage de gras plus important que les dépenses de l'organisme, elle donne à la peau un effet peau d'orange.

## La problématique

L'effet peau d'orange disgracieux est lié à une trop grande accumulation de gras dans les adipocytes, qui peuvent grossir et se multiplier presque sans

limite. À l'origine, le gras est stocké pour fournir de l'énergie au corps lorsqu'il en a besoin. Il est alors déstocké régulièrement. Cependant, si on stocke plus qu'on ne dépense, le gras s'installe. « Avec le temps, cela peut devenir douloureux, on parle de cellulite fibreuse, les adipocytes sont alors enveloppés par du tissu fibreux rigide », dit le Dr Ariel Toledano, médecin vasculaire. Inactivité physique et mauvaise alimentation sont grandement impliquées dans le phénomène. Un problème circulatoire peut aussi jouer mais pas forcément. « Pour voir changer sa silhouette, il faut agir à tous les niveaux », poursuit le médecin.

## Le bon massage

« Il est essentiel de ne pas uniquement agir sur le gras mais de commencer par éliminer l'excès d'eau, toujours plus ou moins présent en cas de cellulite. On s'est en effet aperçu que l'on arrive à véritablement cibler le déstockage de l'adipocyte, une fois seulement l'eau

éliminée », souligne Anne Call, kinésithérapeute, dont le massage combine drainage, élimination du gras et renforcement de la fermeté de la peau, via une prise en main en trois temps qui cible les cellules endothéliales des vaisseaux, les adipocytes et les fibroblastes. Autre méthode qui a montré des résultats : le palper-rouler mécanique, notamment celui de LPG.

### Nos bonnes adresses :

**LPG** : adresses des professionnels dans toute la France sur [endermologie.com](http://endermologie.com)

**Technispa Minceur Anti-Cellulite**

**Guinot** : adresses des instituts sur [guinot.com](http://guinot.com)

## Le bon sport

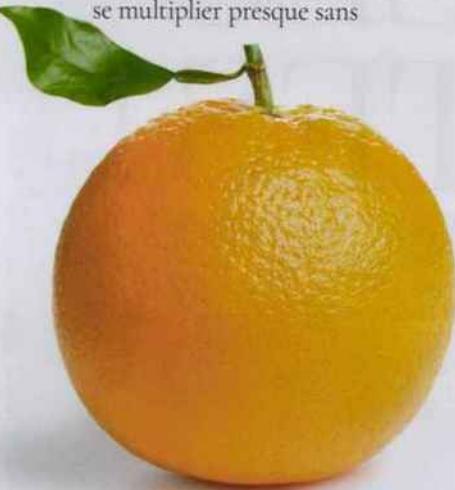
### Première chose à faire,

augmenter sa dépense énergétique pour déstocker. « La course, la marche rapide ou le vélo (à bonne allure) sont idéaux », note Julie Laurent-Marotte, coach sportive.

**Pour une action complète**, on favorise aussi le drainage avec de la nage, de l'aqua-fitness, n'importe lequel des sports préconisés contre la rétention d'eau (voir pages suivantes).

« **On complète avec une troisième activité** : le renforcement musculaire », conseille la coach. Squats, fentes, avec ou sans poids, on peut intégrer un cours en salle type body-pump ou faire 10 min par jour à la maison.

**En vacances d'hiver**, préférez le ski de fond ou même les raquettes, des sports d'endurance qui brûlent et font travailler intensément les jambes.





ARTHUR BELEBAU / TRUNK ARCHIVE / PHOTOSENSO - D. ZIGAR / ISTOCK - SOP

## La bonne crème

La caféine reste l'actif de référence, et son efficacité sur le déstockage des adipocytes a été prouvée par de nombreuses études... à condition de bien appliquer son soin. « C'est toute l'année et pas juste avant l'été qu'il faut l'utiliser. D'autre part, il est recommandé de le masser avant et après le sport », insiste le phlébologue. Cela permet de profiter de la vasodilatation des vaisseaux et du besoin accru en énergie. Les jours où on ne va pas à la gym, on se crème avant de sortir marcher.

## NOTRE SÉLECTION



**NATURELLE** Caféine, extraits marins et 18 huiles essentielles dans une crème fluide qui draine. Soin Intensif Expert Minceur, Puresentiel, 24,90 € les 125 ml. Pharmacies.

**BOOSTÉE** Cette huile sèche a été reformulée avec deux fois plus de poivre noir antigras pour lisser la peau d'orange encore plus efficacement. Huile Fermeté Suractivée, Melvita, 29,50 € les 100 ml. Magasins bios.



## La bonne alimentation

Le Dr Toledano expose les cinq grands principes d'une alimentation anticellulite :

**1.** Augmenter sa ration de protéines.



**2.** Privilégier les oméga-3 (poissons gras, huile de colza...) et supprimer les mauvaises graisses (graisses saturées, fritures).

**3.** Manger moins calorique le soir.

**4.** Éliminer les sucres raffinés et les aliments à index glycémique élevé.

**5.** Réduire le sel. Pas si compliqué finalement !



**MOTIVANT** Un gel-crème lissant qui stimule le développement des adipocytes beiges, ceux qui déstockent facilement. My Coach, Elancyl, 28 € les 200 ml. Pharmacies.

**SENSORIELLE** Une mousse crépitante déjà culte, dont la formule minceur a été boostée par un actif naturel qui augmente le déstockage. Fée-Moi Fondre Boostée, Garancia, 39,90 € les 400 ml. Pharmacies.



# Je suis toujours gonflée

La rétention d'eau est fréquente chez les femmes et souvent due à une insuffisance veineuse.

## La problématique

Chevilles qui enflent, genoux engorgés, sensation d'être lourde, gonflée et boudinée dans son jean... Ne cherchez pas, vous faites de la rétention d'eau. « C'est un phénomène très fréquent, dont la cause est généralement une insuffisance veineuse », souligne le Dr Toledano. Souvent, cela s'explique par une perméabilité des capillaires : l'eau fuit dans les tissus interstitiels sans être parfaitement réabsorbée par les veines et les vaisseaux lymphatiques. Elle stagne et provoque des gonflements.

## Le bon massage

« Un drainage lymphatique n'est pas forcément le plus efficace dans ce cas de figure, il est surtout utile en cas de problèmes d'œdèmes lymphatiques d'ordre médical », ajoute Anne Cali. L'idéal est d'adopter le même type de massage que pour la cellulite, le praticien insistera alors sur l'aspect drainage. À domicile, il est recommandé de

s'automasser chaque jour. Les bons gestes ? Des effleurages des pieds vers les hanches, fermes mais non violents pour ne pas abîmer les capillaires déjà fragiles. À faire

10 minutes, par exemple au moment de l'application de sa crème, le soir pour soulager les lourdeurs de la journée. Et pour que l'effet perdure, on enfle juste après des collants de contention, que l'on peut conserver la nuit.



## Le bon sport

« On soigne les problèmes d'eau par l'eau ! Rien de tel que les battements de jambes à la mer ou à la piscine pour drainer », assure Julie Laurent-Marotte. Une planche dans les mains, on avance en battant des jambes. « La brasse peut être bien en complément, le coup que l'on donne avec les talons quand on étire les jambes stimule le retour veineux », poursuit la coach. Sinon, on adopte sans hésiter l'aquagym, le vélo dans l'eau...

**Sur la terre ferme**, place au vélo et à la marche rapide, qui stimulent la circulation. Chaque jour, il est essentiel de marcher le plus possible (au minimum 30 min), le mouvement étant la clé d'un bon drainage.

## La bonne crème

Il existe des formules qui soulagent grâce à un effet frais, tout en stimulant la circulation. Les actifs à pister : des extraits végétaux type marronnier d'Inde, gingko-biloba, vigne rouge, pépins de raisin.

## NOTRE SÉLECTION



**CULTE** Une huile infusée d'extraits de plantes qui fait dégonfler et allège les sensations de lourdeurs. Huile Anti-Eau, Clarins, 54 € les 100 ml. Parfumeries et pharmacies.

**SATINÉE** Une huile au parfum frais, avec du gingembre et du gingko-biloba défatiguants. Huile Affinante au Gingembre Blanc, Sisley, 132 € les 100 ml. Parfumeries.



**TRIPLE ACTION** Anti-eau mais aussi anti-gras et anti-perte de fermeté, une crème qui se masse avec l'applicateur roller. Multi Slim Crème Minceur, Mary Cohr, 49 € les 125 ml. Instituts.

## La bonne alimentation

L'alimentation joue un rôle important, elle peut permettre d'améliorer les circulations sanguines et lymphatiques mais aussi de renforcer les parois veineuses. Le Dr Toledano recommande de freiner sa

consommation de sel et de plats industriels souvent trop salés qui font gonfler. Parallèlement, il est important de manger suffisamment de protéines, parce qu'elles renforcent les vaisseaux et favorisent une bonne réabsorption de l'eau infiltrée par les capillaires veineux. Une carence en protéines a tendance à faire gonfler.

**Autres bons nutriments :** les oméga-3 des poissons gras et les vitamines et minéraux des fruits et légumes. Les ananas, artichauts, asperges, brocolis, céleri, choux, concombre, melons, raisins sont particulièrement intéressants. Ne pas oublier de boire régulièrement de l'eau, jusqu'à 2 l par jour, indispensable pour un bon drainage des liquides.



**EN JOKER** À enfiler après la crème, un collant de contention classé catégorie 1 en maille stretch disponible en différents finis, du transparent à l'ultra-opaque. Collant Perfect Contention, Dim, entre 12,50 € et 18,99 €. GMS.

# Je me ramollis

Pour garder des muscles et une silhouette tonique, il faut se masser avec des soins adaptés et pratiquer une activité physique.

## La problématique

Face au miroir, on se sent molle, avec des muscles qui manquent de galbe et une peau qui se relâche avec l'âge. « L'idée derrière tout cela, c'est le besoin de tonification », assure Julie Laurent-Marotte. Pour améliorer la situation, on peut adopter un massage anticellulite, qui a toujours, en plus, une action sur la fermeté des tissus. Mais surtout, ce qu'il faut, c'est bouger. Plus on vieillit, plus les muscles fondent, plus il est important de faire une activité physique.

## Le bon sport

« Pour se tonifier, le yoga et le Pilates sont parfaits »,

assure la coach. Elle recommande aussi tout ce qui est entraînement de danse, barre, barre au sol. « Le fait

d'alterner pied pointe et flex joue sur le galbe de la jambe. »

Si vous allez au sport d'hiver, pratiquez un maximum le ski alpin qui stimule à fond les muscles des cuisses.



## La bonne crème

À la manière des soins anti-âge pour le visage, les laits et crèmes corps qui tonifient la peau ciblent la fabrication de collagène par les fibroblastes, avec aussi une action réhydratante intensive à effet repulpant. Pour voir du résultat, on l'applique deux fois par jour.



**FONDANT** Un baume qui stimule la synthèse de collagène, tout en lissant l'épiderme. Nutri-Modeling Corps, Filorga, 39,90 € les 200 ml. Pharmacies.

**RÉPARATRICE** Une huile à 89 % naturelle, sans conservateurs, mais avec le plein d'actifs marins raffermissants et anti-vergetures. Sea Tonic, Phytomer, 58 € les 125 ml. Instituts.



## NOTRE SÉLECTION



**GAINANT** Un sérum intensif et tenseur à utiliser sur les zones les plus relâchées. Body-Lift Expert, Lierac, 34,90 € les 100 ml. Pharmacies.

**BLUFFANT** Fluide, ce lait renforce l'élasticité de la peau et son hydratation, tout en l'habillant progressivement d'un faux-hâle. Lait Hydratant Fermeté Hâlé Q10, Nivea, 5,50 € les 200 ml. GMS.



# J'ai des vaisseaux apparents

On appelle ce réseau de petits vaisseaux qui compromettent l'uniformité de la peau les varicosités.



## La solution médicale

L'intervention d'un médecin vasculaire est la seule option pour vraiment s'en débarrasser. Selon l'apparence (rouge ou bleuté) et la taille des vaisseaux, il utilise soit la microscclérose, qui agit sur la paroi du vaisseau, soit le laser, qui coagule le sang à l'intérieur. « L'aiguille la plus fine utilisée pour la microscclérose faisant 0,3 mm, elle ne fonctionne pas sur des vaisseaux de diamètre inférieur. Dans ce cas, on choisit le laser », détaille le Dr Toledano. Certains lasers sont aussi utilisés pour traiter des vaisseaux et veines de gros diamètres (jusqu'à 5 mm). Il est fréquent de combiner les deux techniques selon les zones pour obtenir une action complète. « Le résultat n'est durable que si le professionnel fait un bilan complet préalable, avec échographie-doppler, pour identifier si les varicosités sont indépendantes ou liées à une veine déficiente qu'il faut alors traiter », insiste le phlébologue.

## La problématique

Les varicosités « sont directement liées à une insuffisance veineuse », explique le Dr Ariel Toledano. Elles peuvent apparaître sur les jambes, des chevilles jusqu'aux cuisses, et sont liées à une dilatation de la paroi des capillaires sanguins, qui deviennent visibles.

## La solution cosmétique

Il n'y a pas grand-chose d'autre à faire que de camoufler avec du maquillage. Le bon choix ? Un fond de teint correcteur longue tenue. Dominique Ruffinel, maquilleur Vichy, nous explique comment l'utiliser. « En base, estompez le produit sur l'ensemble de la zone concernée. Ensuite, reprenez un peu de matière du bout des doigts et travaillez-la sur les varicosités avec des tapotements horizontaux. Recommencez avec un peu de produit supplémentaire, estompé par des tapotements verticaux. »

## NOTRE SÉLECTION



**MAT** Une tenue 16 heures et une haute couvrance disponible en 13 teintes. Fluide Correcteur Dermablend, Vichy, 17,30 € les 30 ml. Pharmacies.

**SECONDE PEAU** Une couvrance modulable en 40 teintes, qui résiste à l'eau. Fond de Teint Visage & Corps Backstage, Dior, 40 € les 30 ml. Parfumeries.



## MISE EN BEAUTÉ INSTANTANÉE

Quelles que soient la morphologie et la problématique de ses jambes, la première chose à faire pour les embellir, c'est de soigner sa peau. Des jambes lisses, bien hydratées, voire doucement hâlées, ont tout de suite plus belle allure. Le bon rituel ?

### ► Une à deux fois par jour

un lait ou une crème de soin, selon la sécheresse de la peau, pour offrir le bon mix corps gras et ingrédients piéges à eau. On la masse dans le sens du retour veineux.

**La sélection :** Velouté Corps, Les Thermes Marins de Saint-Malo, 34 € les 150 ml ; Lait Hydratant Corps Ictyane, Ducray, 15,40 € les 200 ml.

### ► Une fois par semaine

un gommage à grains appliqué sous la douche en mouvements circulaires de bas en haut pour drainer.

**La sélection :** Mini Savon Exfoliant, Océopin, 4 € les 25 g ; Savon Liquide Marseille Exfoliant, Compagnie de Provence, 22 € les 495 ml.

### ► Le joker, une fois par semaine pour préparer l'arrivée du printemps

un autobronzant déjà teinté, pour voir où on applique le produit. Une fois l'effet teinté immédiat éliminé sous la douche, demeure un faux hâle uniforme et naturel.

**La sélection :** Gelée Autobronzante Corps Sun 365, Lancaster, 32 € les 125 ml ; Brume Autobronzante teintée Corps, Sephora, 13,99 € les 150 ml.