





... J'AI LES JAMBES QUI GONFLENT

C'est la conséquence de notre condition de... bipède! Le sang et la lymphe des membres inférieurs doivent faire un effort considérable pour lutter contre la gravité.

PRÉVENIR. AMÉLIORER. ENTRETENIR

Plus on active les jambes et les pieds, moins les chevilles et les jambes enflent. Nul besoin de s'inscrire en salle de sport pour cela: marcher 45 minutes par jour (sans s'arrêter), courir, pédaler, danser, sauter à la corde... tout est bon pourvu que cela donne l'occasion au mollet de se contracter et au pied de se dérouler.

SOULAGER, ALLÉGER, DÉGONFLER

Il existe, en institut et surtout dans les cabinets de phlébologie spécialisés, une multitude de moyens pour se sentir mieux dans ses jambes. « La tendance est à la combinaison de plusieurs techniques comme la pressothérapie, les cryobottes (exposition des jambes à un jet d'air glacé), la stimulation électrique pour activer le retour veineux et apporter un réel soulagement », commente le Dr Michael Benzmira, angiologue. Sans oublier le drainage lymphatique, un massage doux et superficiel parfois à visée thérapeutique, parfois aussi remboursé lorsqu'il est prescrit. Réalisé régulièrement, il diminue les œdèmes et délassé. Noter que dans certains instituts de bien-être, ce soin est devenu une spécialité, comme à L'Atelier du drainage lymphatique. Appréciables, ces solutions nécessitent tout de même un budget conséquent: compter en

moyenne 50 € la demi-heure de pressothérapie, 170 € l'heure de drainage lymphatique.

Le bon réflexe. Si on piétine à longueur de journée ou que l'on a un mode de vie très sédentaire, porter des chaussettes ou des collants de contention dès le matin évite les gonflements. Sur prescription médicale, ils sont en partie remboursés.

NOTRE ORDONNANCE JAMBES GONFLÉES



14. Water Pill Rétenction d'eau, Nutreov, 12,90 €.

15. Gel Cryo Stimulant, Balaruc Les Bains, 6,95 €.

16. Huile « Anti-eau », Clarins, 59 €.

17. On veut l'Élixir drainant, Atelier Nubio, 26 €.

18. Phyto Fluide Glacial, Phyt'Silhouette, Phyt's, 27,50 €.

J'AI LES GENOUX FRIPÉS

Le relâchement cutané au niveau des jambes est lié à l'âge physiologique, mais il est encore plus prononcé chez les adeptes du bronzage et se remarque davantage sur les jambes très minces.

STIMULER MÉCANIQUEMENT

Réalisés chez le kiné ou en institut, des traitements tels que le LPG Cellu M6 ou le Emtone permettent de stimuler la fabrication de collagène et d'améliorer l'aspect de la peau au niveau des jambes (une dizaine de séances au minimum).

HYDRATER ET COMBLER

Il s'agit le plus souvent d'injections à base d'acide hyaluronique qui contribuent à combler une perte de volume, à hydrater et à améliorer la qualité de la peau, mais aussi de vitamines ou d'hydroxyapatite (mésothérapie).

LISSER AVEC LA RADIOFRÉQUENCE ET LES ULTRASONS

Ces technologies apportent une réelle amélioration sur la rétraction cutanée. Indolores, elles sont proposées à travers des machines comme Exilis, notamment en cabinet médical. Elles peuvent être utilisées sur toutes les parties des jambes. Les résultats sont visibles un mois environ après la fin du traitement.