

LE DOSSIER
BIEN-ÊTRE
de la semaine

Belles jambes Mon programme sur mesure

En été, on a envie de dévoiler ses gambettes, que l'on voudrait plus fuselées et plus légères. Bonne nouvelle, c'est possible, en associant diverses solutions douces! PAR HÉLÈNE HODAC

Avoir de belles jambes ne relève pas seulement de l'esthétique, c'est aussi une question de santé. Plus le système veineux est tonique, plus les jambes seront légères. Et comme 80% des veines se trouvent à l'intérieur des muscles, ceux-ci offrent en plus la meilleure des contentions. Préparations à base de plantes, exercices à faire à la maison, activité physique adaptée et massages ciblés sont la clé de voûte de la réussite pour de jolies gambettes. ■

**LE DOSSIER
BIEN-ÊTRE**
de la semaine



*J'ai de la cellulite
qui s'accumule*

Je n'aime pas cet aspect « bosselé » sur mes hanches, mes cuisses et mes fesses. Au fil du temps, je sens que c'est plus douloureux.

L'AVIS DE L'EXPERT

Plus particulièrement l'apanage des femmes de morphotype gynoïde (en forme de poire), cette « mauvaise » graisse mal vascularisée et souvent froide mêle des causes vasculaires, inflammatoires et lipidiques.



LA SOLUTION PHYTO

Reine-des-près + marron d'Inde + arthosiphon

La reine-des-près est anti-inflammatoire et très diurétique, tandis que le marron d'Inde, qui agit sur les capillaires sanguins, est anti-œdémateux. L'arthosiphon, enfin, contient des dérivés de l'acide caféique, actifs lipolytiques pour déstocker les graisses. Le plus simple est de demander un mélange personnalisé à votre pharmacien avec les trois plantes en quantité égale en EPS. Posologie : 10 ml dans 1 litre d'eau, à boire tout au long de la matinée. Attention, toutefois, ce mélange est contre-indiqué chez les personnes sous traitement anti-

coagulant, sauf avis médical. Si vous devez subir une intervention chirurgicale, stoppez la prise 72 heures avant l'opération.

LE MASSAGE CIBLÉ

Le palper-rouler « Pour défibrer le tissu conjonctif et vider les adipocytes, le palper-rouler s'avère la technique manuelle la plus efficace », explique le Dr Eric Lorrain, phytothérapeute. A la maison, pincez la peau entre le pouce et les autres doigts de façon à bien la décoller puis faites « rouler » le pli entre les doigts horizontalement et en diagonale. Il n'est pas évident de le faire seule à l'arrière des cuisses, surtout lorsque la cellulite est fibrosée et peu « mobile ». Dans ce cas, une dizaine de séances chez un kiné utilisant le **Cellu M6 Alliance de LPG** est une option optimale pour perdre quelques centimètres.



LA BONNE ACTIVITÉ À ASSOCIER

L'aquagym Tous les exercices de renforcement des cuisses ou des hanches avec levers de jambes, sauts ou battements favorisent les contractions musculaires et boostent la circulation veineuse profonde. Et, dans le même temps, la résistance de l'eau permet un massage de la cellulite. Allez-y à jeun ou à distance des repas pour favoriser la sortie et l'élimination des graisses.



**L'EXO
À LA MAISON**

Allongée sur le côté.

la main du bras de dessus est posée devant vous et vous aide à maintenir l'équilibre. La tête est posée sur le bras du dessous et sur une même ligne que le bassin et les jambes. Soufflez : décollez la jambe du dessus. Inspirez : redescendez la au sol. Répétez 10 fois de chaque côté.

