



Quelle
BEAUTÉ

Mise en jambes

La duchesse de Cambridge, Letizia d'Espagne et Mathilde de Belgique nous font rêver avec leurs jambes sculptées? Leur secret: la pratique d'un sport... et la marche sur talons hauts. De quoi nous donner envie de nous y mettre et surtout de nous en tenir à quelques règles simples: une hydratation intense et des soins qui nous font les gambettes légères, légères, légères... Par **Elsa Wolinski**

Quand vient l'été, les jambes se mettent à prendre du volume. Un symptôme très répandu puisqu'il touche, en France, près de quinze millions de personnes, dont 70 % de femmes. « Ces désagrèments sont liés à un problème de circulation sanguine », confie **Frédérique Levy**, l'une des fondatrices de **Biocyte**, laboratoire de compléments alimentaires. « Le sang et la lymphe ont, en effet, tendance à stagner dans le bas des jambes. Les femmes sont plus touchées que les hommes, en raison des variations hormonales qui fragilisent les parois veineuses. Les grosses chaleurs et les situations qui forcent à rester debout n'arrangent rien, l'hérédité non plus. Il existe des solutions efficaces pour relancer la circulation et diminuer la gêne. Mais le plus souvent il faut en combiner plusieurs pour parvenir à soulager ce symptôme, en adoptant les bons réflexes au quotidien. » Par exemple, mieux vaut éviter les escarpins à talon l'été, choisir une alimentation saine, faire du sport, boire beaucoup d'eau et s'aider de plusieurs soins malins. Ne pas oublier que le premier responsable de la sensation de jambes lourdes, c'est l'immobilité. Alors forçons-nous à marcher le plus souvent possible... Si, en revanche, la vie nous contraint à passer des journées assises derrière un bureau, on alterne régulièrement mouvements circulaires et flexions du pied, en évitant surtout de croiser les jambes. ●





3 étapes pour avoir le pied léger

Voici un rituel tout simple destiné à remettre à neuf notre silhouette en stimulant drainage et circulation.

1 La peau est une importante voie d'élimination qui, à elle seule, évacue un tiers des déchets de l'organisme via la sueur et le sébum. « En ouvrant les pores, le brossage stimule cette excrétion des toxines », explique **Isabelle Barat**, réflexologue et spécialiste des soins énergétiques asiatiques au Relais Thalasso de l'île de Ré. « Il active la microcirculation sanguine et, par conséquent, le drainage lymphatique. Les circuits énergétiques des méridiens sont également relancés. D'où la sensation de tonus et de dynamisme. » Ce rituel s'effectue à sec, à l'aide d'une **brosse douce**, une fois par semaine.

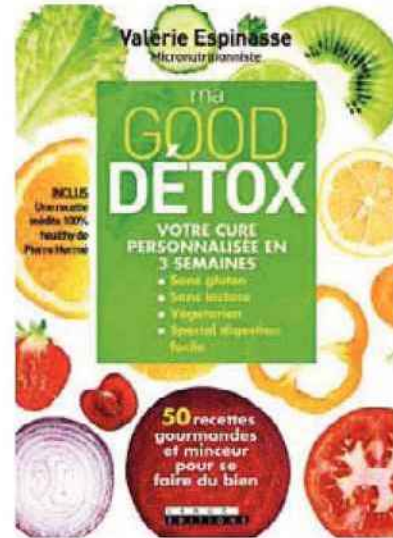


2 Ensuite il faut é-li-mi-ner : **Biocyte Kéto Slim Fit tea®** est un complément alimentaire minceur au bon goût de framboise qui contribue à la perte de poids et au drainage. Une fois par jour, il suffit de verser le contenu d'un stick composé de thé vert, cétones de framboise, thé noir et guarana dans 200 ml d'eau. Du thé vert, on en retrouve dans **Défiligne**, la nouvelle boisson minceur aux arômes naturels de mangoustan des laboratoires **Yves Rocher** qui favorise l'élimination et le déstockage des graisses.



3 Troisième opération : l'application des soins en crème, en gel ou en spray qui soulagent, délassent et tonifient, tout en laissant de légers parfums d'agrumes ou d'huiles essentielles. Immédiatement, les sensations d'inconfort s'apaisent, et les jambes paraissent à nouveau galbées.

Gel Tonic de RAP Phyto, Spray Tonique Express de Puressestiel, Gel Tonique au cuivre de Weleda, Huile Affinante au Gingembre Blanc de Sisley.



Adopter le régime jambes légères

« **M**ieux vaut s'alléger pour repartir du bon pied », nous explique la menu et jolie

Valérie Espinasse, docteur en pharmacie et micronutritionniste, spécialisée dans les cures minceur et anti-âge. Actrices, animateurs de télé, sportifs de haut niveau et anonymes, tous la consultent pour sa bienveillance et son enthousiasme communicatif. Dans son nouveau livre **My Good Détox** aux **Éditions Leduc.s**, Valérie livre la marche à suivre pour une réinitialisation de l'organisme. « La méthode est simple et surtout personnalisée. La détox est avant tout une pratique pour la santé. Il ne s'agit pas d'un manuel du jeûne, mais de savoir comment revoir son alimentation en trois semaines tout en vivant normalement, afin de nettoyer l'organisme et retrouver une meilleure énergie, perdre du poids et oublier ses problèmes digestifs. » Ses astuces alimentaires pour dégonfler les jambes et perdre de la cellulite sont simples et efficaces : « Éliminer tous les sucres rapides : desserts et produits industriels, ne plus boire ni alcool ni bière et dire adieu au lactose. Et surtout penser à boire régulièrement de l'eau, du thé vert ou des tisanes à boire froides. Mais l'essentiel reste la consommation de protéines à chaque repas, avec des légumes. Sous forme animale, viande grillée, poulet, poisson, crustacé, œuf, ou végétale, principalement le soja et ses dérivés tel le tofu, et des légumineuses comme les lentilles. En parallèle, je propose d'associer des plantes sous forme de gélules afin de favoriser le drainage et améliorer le retour veineux, donc l'aspect de la cuisse : pissenlit, fucus, queues de cerises, fraçon, hamamélis, *Ginkgo biloba*, vigne rouge. » Si la cuisse est très infiltrée par la cellulite, la bromélaïne, une enzyme extraite de certains fruits, est idéale. Et d'après la micronutritionniste préférée des stars, « la détox ne doit pas être source de frustration. Vous devez manger en quantité, voire plus que d'habitude. L'idée est avant tout de se faire du bien. Et franchement, c'est tout à fait faisable ! »

Recette miracle

VOICI DEUX BREUVAGES MAGIQUES CONSEILLÉS

PAR KATHERINE BUSUTTI

qui propose sa méthode **Diet Kate** lors de consultations au **Tigre Yoga**.

« Le persil est le meilleur ami de nos gambettes ! » lance-t-elle dans un sourire lumineux. « Prenez quelques branches de céleri, un bouquet de persil et un citron. Passez le tout à l'extracteur de jus, ajoutez 200 ml d'eau et buvez 3 verres de cette potion, matin, midi et soir. Pour une tisane, il suffit de deux cuillères à café de persil dans une tasse d'eau bouillante. Laissez infuser dix minutes et répétez ainsi l'opération trois fois par jour. »





Par ici les massages !

Au **Tigre Yoga Club** toujours, **Julie Rousseau**, ex-danseuse passionnée d'anatomie, s'est tournée vers des études de médecines traditionnelles – chinoise, massage, acuponcture, diététique –, afin de développer le **soin Lymphe-Drainage Énergétique Corps**. Ce soin singulier associe ventouses traditionnelles et modelage manuel. Suivant les principes de la médecine chinoise, il active et relance la circulation sanguine et lymphatique, en favorisant l'élimination des toxines qui encombrant l'organisme.

Sur réservation, durée 1 h ou 1 h 30. Tél.: 09 84 54 17 34.

MOLLETS GALBÉS ET CUISSÉS FUSELÉES, c'est en thalasso que ça se passe. Tout le charme de l'Italie en version thalasso spa. C'est ce que proposent les cinq hôtels du groupe **GB Thermae** avec des soins incontournables à partir de **boue thermale**. Au pied des collines Euganéennes, dans le Nord de l'Italie, **Abano Terme** peut s'enorgueillir d'être la station thermale la plus ancienne d'Europe à développer des soins pour retrouver des jambes légères. Le traitement **Fango GB** rafraîchissant jambes comprend une application de boue enrichie de principes actifs, suivie d'un bandage rafraîchissant et d'un massage réactivant afin de réduire tout gonflement. Et le **massage hémolympatique drainant** conçu par les experts des thermes, favorise à la fois la circulation du sang et celle de la lymphe. Le massage est profond, lent et rythmé, ce qui permet une relaxation totale des muscles. Les toxines et les liquides en excès sont éliminés et les tissus retrouvent l'élasticité et la souplesse voulues. *Fangothérapie, santé des jambes*, 35031 Abano Terme Padova. Tél.: +39 049 866 58 00.

