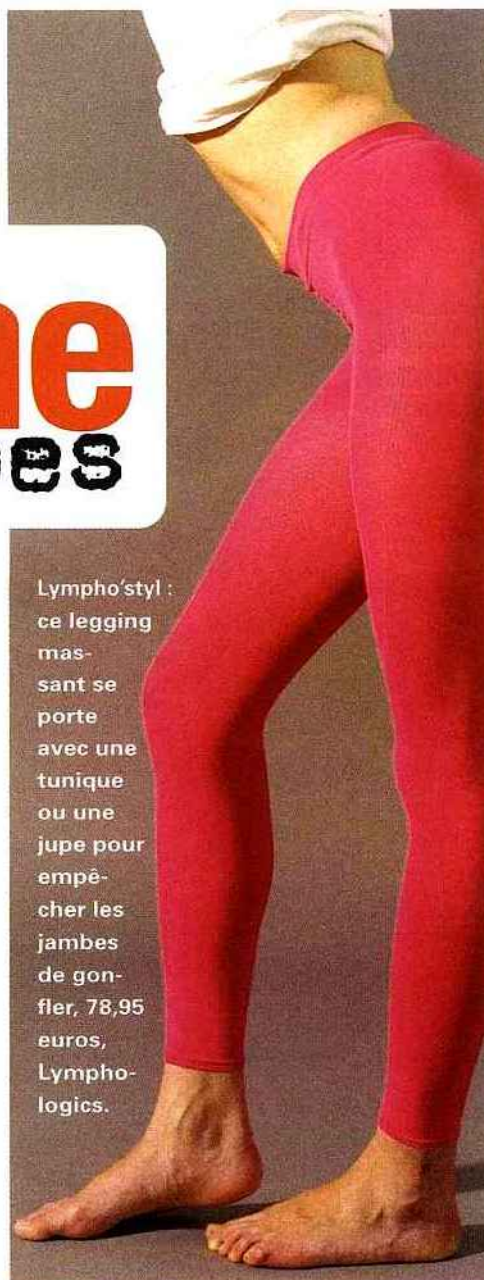


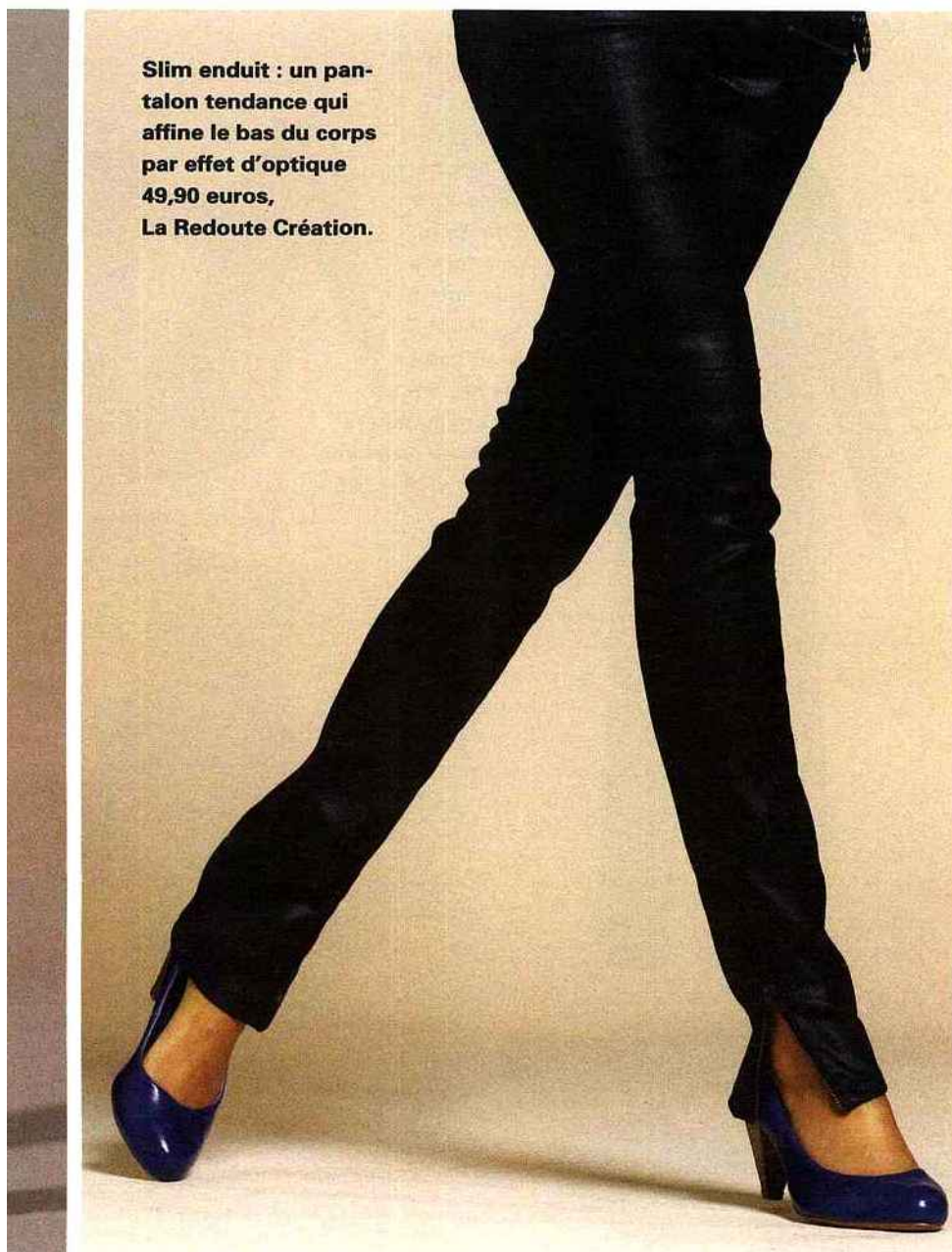
# J'affine mes jambes

**Vous rêvez d'avoir des jambes de star ? Découvrez toutes les solutions pour affiner les vôtres, les mettre en valeur et les alléger en cas de lourdeurs.**

**V**ous n'aimez pas vos jambes ? Vous les trouvez trop courtes, trop épaisses, trop gonflées ? S'il s'agit d'une simple question d'anatomie, appliquez les astuces de notre conseil en image. Elles vous aideront à créer l'illusion d'optique qui rendra vos jambes plus belles. Vous souffrez de lourdeurs, de gonflements et de varicosités. Les conseils du Dr Toledano, phlébologue<sup>1</sup>, vous permettront de soulager l'inconfort et de lutter contre les gonflements. Grâce à eux, vous allez stimuler votre circulation de retour et retrouver des jambes en pleine forme.

Lympho'styl : ce legging massant se porte avec une tunique ou une jupe pour empêcher les jambes de gonfler, 78,95 euros, Lympho-logic's.







**Escarpins à bride**  
**Redoute**  
**Création :**  
**une forme**  
**élégante à**  
**adopter**  
**pour galber**  
**vos mollets en**  
**soulignant la**  
**finesse de la che-**  
**ville. 49,90 euros,**



**La Redoute Création.**

**Jean droit : un**  
**classique incon-**  
**tournable à prix**  
**très doux, parfait-**  
**ement coupé**  
**pour avantager**  
**votre silhouette,**  
**19,90 euros,**  
**La Redoute**  
**Création.**



**Lympho'tonic : enfiler ce caleçon drai-**  
**nant sous votre jogging pour masser vos**  
**jambes et combattre la rétention d'eau,**  
**89,75 euros, Lymphologics.**



**Escarpins classiques : un modèle à privilégier**  
**pour affiner et allonger vos jambes 29,99 euros,**  
**La Redoute Création.**

## Mes jambes sont trop courtes

**V**ous n'avez qu'une seule solution, tricher avec les astuces vestimentaires.

### **JE CHOISIS DES JUPES ET DES PANTALONS PRÈS DU CORPS**

Fuyez les pantalons pattes d'éléphant et les jupes longues à volants qui font le bas de la silhouette plus massif, confie Duscha<sup>2</sup>, conseil en image. Pour allonger vos jambes, préférez des pantalons étroits et des jupes droites légèrement fendues qui descendent au-dessous du genou. Ces formes près du corps affinent et allongent,

surtout si vous les choisissez dans des teintes sombres qui amincissent, agrémentées ou non de rayures sobres et verticales qui allongent davantage la silhouette.

### **J'OPTÉ POUR DES CHAUSSURES FINES ET ÉLÉGANTES**

Méfiez-vous des chaussures type baskets ou autres chaussures de sport bien confortables. Épaisses, elles feront paraître vos jambes plus courtes en apportant du volume au niveau du pieds. En revanche, les escarpins à talons et les chaussures fines les allongent.



## Je trouve mes mollets trop forts

**L**à encore, vous pouvez tricher avec les vêtements et les couleurs

### **J'OSE LES BAS À COUTURE**

Pour galber joliment un mollet un peu rond, rien de tel que les bas à couture, poursuit notre spécialiste. Là encore, préférez les teintes sombres ou grisées qui amincissent. Fuyez les tissus brillants et préférez les teintes mates. Si vous avez envie d'un collant fantaisie, choisissez-le avec des rayures verticales mais oubliez définitivement les jacquards ou les motifs à fleurs qui grossissent. Pensez éga-

lement aux pantalons droits de couleur sombre et à fines rayures verticales.

### **JE M'ABONNE AUX ESCARPINS**

Les escarpins et les talons aiguilles sont également précieux pour affiner le mollet. Si votre cheville est fine, osez les modèles à bride qui les mettront en valeur. Si vous trouvez vos chevilles trop épaisses ou sans intérêt particulier, alors oubliez les brides. Privilégiez dans ce cas des formes ouvertes qui attirent le regard loin de l'imperfection et donnent une impression de finesse et de légèreté.

**JE DORE  
MES JAMBES À L'AUTO-BRONZANT**

Si vous avez envie de montrer vos jambes,

ne zappez surtout pas l'autobronzant. Il gommara les imperfections et fera paraître vos jambes plus minces.

**Mes jambes sont  
lourdes et me font mal**

**V**ous souffrez de lourdeurs de jambes en fin de journée, surtout quand il fait chaud ou au moment de vos règles. Vous souffrez probablement d'insuffisance veineuse, un mal essentiellement féminin qui touche 57% des Françaises. Le Dr Toledano vous a concocté un programme de soins destiné à améliorer le retour du sang vers le cœur.

**J'ÉVITE LA STATION  
DEBOUT OU ASSISE PROLONGÉE**

Lorsque vous restez debout sans bouger ou assise trop longtemps, vos muscles sont au repos et ne stimulent plus le retour veineux. Si vous travaillez debout, essayez de sautiller sur place ou de monter sur vos pointes de pied pour activer votre circulation sanguine, environ 5 minutes par heure. Si vous êtes assise, posez vos pieds sur un gros dictionnaire ou un repose-pieds et évitez de croiser les jambes. Allongez-les de temps en temps et faites de petits cercles avec vos chevilles. Sachez que les ceintures, corssets et autres vêtements trop serrés produisent le même effet que la station assise prolongée. Ils entravent la circulation sanguine et augmentent les sensations de lourdeurs.

**JE SURÉLÈVE  
MES JAMBES DÈS QUE POSSIBLE**

Quand vous rentrez chez vous, installez-vous dans un canapé en mettant vos jambes sur l'accoudoir. Vous pouvez aussi vous allonger sur le sol et posez les pieds contre un mur, vos jambes faisant un angle de 90° avec votre corps. Pour la nuit, optez pour un lit de relaxation ou déposez un gros oreiller sous votre matelas à hauteur de vos pieds. Grâce au principe de la pesanteur, qui attire le sang vers le bas, vous favorisez son retour vers le cœur.

**JE FUIS LA CHALEUR**

Si vous souffrez d'insuffisance veineuse, vos veines ont tendance à se dilater et la chaleur augmente cette dilatation. Renoncez aux bains trop chauds, aux hammams, aux saunas, à la cire épilatoire chaude ou faites-les suivre d'une douche fraîche des mollets et des pieds. Appliquez ensuite des gels anti-jambes lourdes. Souvent formulés à base de plantes veinotoniques et de menthol, ces produits rafraîchissent les jambes, combattent les lourdeurs et agissent de façon bénéfique sur la circulation de retour.

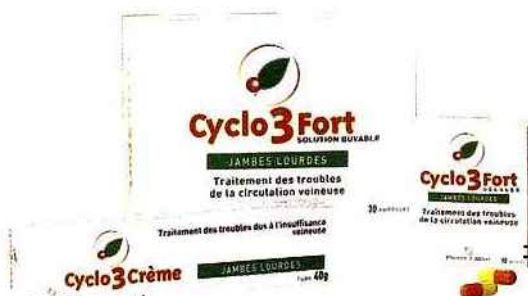
**Collant de contention Confort Varisma : ce modèle plus facile à enfiler que les produits ordinaires bénéficie d'un remboursement si vous l'achetez avec une ordonnance, Innothera.**

### **J'ADOpte UNE ALIMENTATION PAUVRE EN GRAISSE ET EN SEL ET RICHE EN FIBRES**

Pour favoriser la bonne santé de vos veines, vous ne devez pas être en surpoids. Évitez les aliments trop gras. Attention également à l'excès de sel qui favorise la rétention d'eau. Pour lutter contre la constipation, néfaste pour les veines, pensez aux fibres, présentes dans les fruits et légumes frais, mais aussi les fruits et légumes secs. N'oubliez pas de boire au moins 1,5 litre d'eau par jour.



**Cyclo 3 fort : en ampoules, gélules et crème, un extrait de petit houx qui soulage les lourdeurs, 5,80 euros, Pierre Fabre Santé.**



**Vitiven Arkogélules : fortement dosées en extraits de vigne rouge, ces gélules protègent les veines et combattent les gonflements, 14,90 euros, Arkopharma.**



**Gel fraîcheur Cirkan : très frais, gorgé d'extraits de petit houx, il soulage les lourdeurs et**

**tonifie les jambes, 5,26 euros, Pierre Fabre Santé.**



**Gel circulation Vitiven : un cocktail de plantes et d'huiles essentielles pour stimuler la circulation sanguine et apaiser l'inconfort, 8,90 euros, Arkopharma.**



## Mes jambes gonflent et me font souffrir

**V**os pieds, vos chevilles et vos jambes ont tendance à gonfler et à rougir. Le matin, cela va encore à peu près, mais le soir, surtout lorsqu'il fait chaud, vous souffrez le martyr. Vous devez tout mettre en œuvre pour combattre la maladie veineuse et l'empêcher

d'évoluer. Suivez le programme que vous propose le Dr Ariel Toledano.

**JE PRENDS  
DES DOUCHES ET DES BAINS FRAIS  
DES PIEDS ET DES MOLLETS**

Le matin, terminez systématiquement votre toilette par une douche fraîche des pieds et des mollets. L'alternance du chaud et du frais dilate et contracte les veines ce qui stimule le reflux sanguin et favorise le retour du sang vers le cœur. Le soir, offrez-vous des bains de pieds froids pour soulager l'inconfort et résorber les gonflements.

### JE FAIS DES CURES DE VEINOTONIQUES

Même s'ils ne sont plus remboursés par la Sécurité Sociale, ces médicaments ont un réel effet sur la maladie veineuse. Ils dynamisent le flux veineux et combattent l'inflammation. Il est conseillé d'en faire des cures, notamment en été, lorsque les veines se distendent et souffrent de la chaleur. Zappez les compléments alimentaires au profit des médicaments. En effet, les médicaments sont souvent plus fortement dosés en principes actifs, généralement issus des plantes.

### JE PORTE DES BAS OU DES COLLANTS DE CONTENTION

N'hésitez pas à les porter de façon systématique en cas de grossesse, travail posté, voyage en voiture ou en avion ou lorsque vous

risquez de piétiner, en faisant vos courses, par exemple. En effectuant une compression dégressive plus forte sur les pieds et la cheville, la contention comprime les veines superficielles du bas du corps, les empêche de se dilater et améliore donc le retour du sang vers le cœur. Si vous enfiler vos chaussettes, bas ou collants dès le matin, surtout après une douche fraîche des mollets et des pieds, le résultat est à la hauteur des attentes. Vos jambes enfleront moins et vos lourdeurs seront atténuées.

### JE MARCHE, JE NAGE OU JE PÉDALE RÉGULIÈREMENT

Vos jambes adorent le sport et notamment la marche, la natation, l'aquagym et le vélo. Ces activités physiques favorisent le retour du sang vers le cœur et allègent les lourdeurs. En revanche, vous devez absolument éviter les sports qui provoquent des à-coups brutaux au niveau des pieds et des jambes (jeux de ballon, tennis, squash, jogging, haltérophilie, alpinisme, aviron, canoë-kayak, gymnastique acrobatique, athlétisme).

*Nelly Fouks*

*1/ auteur de "Jambes légères", éd. Marabout.  
2/ Douschka, conseil en image et maquilleuse, 01-43-26-96-02.*



### CONTACTS LECTRICES

● **Redoute Création** : sur catalogue ou [www.laredoute.fr](http://www.laredoute.fr).  
● **Lymphologics** : sur [www.lymphologics.com](http://www.lymphologics.com).

● **Varisma d'Innothera** : en pharmacie.  
● **Pierre Fabre Santé** : en pharmacie et parapharmacie.  
● **Arkopharma** : en pharmacie et para.