



## styleellebeauté

### J'AI UN PROBLÈME des veinules gâchent mes jambes

**Pas très glamour, ce réseau de lignes violettes sur les gambettes... Traitements ou astuces maquillage, voici comment faire disparaître ces varicosités.**



#### L'AVIS DU PHLÉBOLOGUE\*

**Faire un bilan.** Il est conseillé de consulter un phlébologue qui demandera un écho-Doppler afin de déterminer si ce problème ne cache pas une pathologie inflammatoire plus lourde. Cela dépend d'un tas de facteurs impossibles à repérer à l'œil nu. Les varicosités sont dues à des veines qui se dilatent et ne font plus leur travail correctement. Le sang cherche alors un autre chemin, alimentant un réseau de petits capillaires visibles en surface.

**Le traitement.** Une fois repérées, les veines défaillantes sont sclérosées par de micro-injections indolores. Quelques bleus peuvent apparaître et les premiers résultats sont visibles au bout de huit jours. Ce n'est qu'au second rendez-vous que le médecin fait complètement disparaître les petites varicosités à l'aide d'un laser. Après les séances, il n'y a pas de contre-indication pour se mettre au soleil, il faut juste attendre quelques jours que les bleus aient disparu avant de s'exposer. Mais il vaut mieux tout de même éviter les excès de chaleur, qui dilatent les vaisseaux. Enfin, une visite annuelle d'entretien est recommandée.

\* D' Valérie Leduc et D' Dominique Sellier.

#### L'AVIS DU KINÉ\*

**Boire beaucoup d'eau.** Quand on est sujette aux varicosités, on l'est aussi à la rétention d'eau. Il est recommandé de boire 1,5 litre par jour, mais n'hésitez pas à doubler la dose lorsque la température grimpe. Au-dessus de 20 °C on élimine l'équivalent d'un verre d'eau par heure. Et ayez la main légère avec le sel.

**Bougez utile.** En entretenant les muscles de vos cuisses, vous soutenez les veines qui y circulent. Choisissez un sport n'impliquant pas de chocs au sol. Lorsque le corps se trouve en équilibre sur une seule jambe, la pression est multipliée par trois. Adieu la course à pied ou le step, optez pour la marche, la natation ou le vélo.

**SOS jambes saines.** Pendant un voyage en voiture, en train ou en avion, faites rouler une balle de tennis sous la voûte plantaire. Quand il fait très chaud, à la plage, dynamisez vos jambes en faisant de grandes balades dans l'eau. Massez-les avec des soins « effet froid » : en commençant par les pieds, du talon jusqu'aux orteils, puis en remontant des chevilles jusqu'aux cuisses. Et enserez la peau des deux mains comme si vous enfiliez un bas.

\* Bernard Fuster, kinésithérapeute au centre de thalassothérapie [Atlantthal](#) à Anglet (64).

#### L'AVIS DE LA MAQUILLEUSE\*

**Trichez malin.** Parce que les petits défauts se distinguent moins sur une peau bronzée, hâlez artificiellement vos jambes. A l'aide d'un gel teinté, appliqué à l'aide d'une éponge humide (Gel Effet Bronzé, Body Tan, Make-Up For Ever). Ou optez pour un autobronzant. Les sprays qui se pschittent la tête en bas sont très pratiques pour l'arrière des cuisses (Sublime Bronze L'Oréal Paris).

**Spécial baignade.** Lors des shootings ou des défilés, les pros utilisent des fonds de teint spécial corps waterproof. Avec leur texture gélifiée, ils tiennent bien sur la peau. Ils sont ultralégers et vous pouvez sans problème superposer les couches pour un résultat plus couvrant (Fond de Teint, Visage et Corps, M.A.C).

**Correction ciblée.** Avec des fards très couvrants concentrés en pigments qui maquillent localement les varicosités foncées. Tapotez et fixez ensuite avec un voile de poudre libre (Crème de Teint Compact, Couvrance, Avène et Stick Correcteur Dermablend, Vichy).

\* Peggy Albes, Make-Up For Ever.

MARIE-EVE MARCADIER

Riccardo Tinelli