

## mode d'emploi pour (enfin) **aimer** ses jambes

Galbées, dorées, légères : c'est comme ça qu'on les veut pour porter les minirobes du printemps. Du spray bronzant express au laser antivaricosités, de la gym qui allonge au legging anticellulite, notre compil 2007 des conseils et des techniques qui marchent.



Photo Alexia S. / Mise en page et Style : Marion Veronique Leroy

## Jogger en legging

La cellulite aggrave tous les troubles de la circulation sanguine et lymphatique. D'où l'idée de ce legging à glisser sous son survêtement pendant un jogging ou une séance de gym : doublé de petits picots en caoutchouc, il compresse et masse toutes les zones cellulitiques (mollets, culotte de cheval, fesses) pour favoriser une élimination des déchets et dégonfler les tissus (caleçon **Lympho** ToniC, 89,75 €, à partir de mars, sur [www.lymphologics.com](http://www.lymphologics.com)).

## Les sports qui affinent

Il n'y a pas de secret : pour galber ses jambes, il faut les faire travailler. Et pour éviter des mollets de cycliste, voici notre petit palmarès des activités qui musclent la jambe tout en finesse.

- ✓ **La barre au sol.** Elle muscle et étire. Donc affine.
- ✓ **Les danses latine, jazz, orientale ou Bollywood.** Elles renforcent quadriceps et mollets, sans leur faire prendre du volume.
- ✓ **L'aqua jogging ou aqua boxing.** Certains cours en piscine sont plus pepsy que d'autres. A la clé, un drainage bénéfique pour le bas du corps, grâce à l'eau qui masse.
- ✓ **Tous les sports de combat,** boxe française ou arts martiaux, impliquent un renforcement intensif des jambes.
- ✓ **Marche ou course ?** Deux façons de titiller la voûte plantaire et de mobiliser les muscles des jambes, ce qui favorise le retour veineux. La nuance : il y a plus d'impacts quand on court, ce qui ne convient pas à toutes les gambettes.
- ✓ **Le vélo.** Version cardio en salle ou balade tranquille dehors, pour s'entraîner en douceur. Version musclée, cours collectif en salle de cycling ou de spinning, pour celles qui ne craignent pas de transpirer.
- ✓ **Sans efforts.** Des vibrations sur Power Plate et autres Fit Vibe en salle. Avec un coach pour un résultat ultraciblé.

## Autobronzer même en hiver

D'abord parce que les jambes couleur endive sous la petite robe boule... ça ne va pas être possible. Mais surtout parce que l'autobronzant floute veinules, rougeurs et même la cellulite ! Et c'est ce que font les stars...

### Si vous êtes pressée :

✓ Déjà coloré, Gel teinté Sublimateur d'autobronzant, Sublime Bronze, L'Oréal Paris.

✓ En brume, Glow Fusion, Fusion Beauty (Sephora).

### A effet progressif :

✓ Sophisticqué, Lait Hydratant Teint Hâlé, Shiseido.

✓ A l'huile d'abricot, Lait Nourrissant Eclat soleil peaux claires ou peaux mates, Mixa.

✓ Version pschitt, Spray Express Body Summer de Garnier, peaux claires à mates.

### La fermeté en prime :

✓ Ginkgo biloba pour désengorger. Lait Effet Hâlé + Fermeté, Summer Beauty, Nivea Body.

✓ Une texture Stretch, façon collant flouteur. Gel Crème Effet gainant hâle naturel, Perfect Sculpt, Decléor.

✓ Fleur de calendula, Hâle + Fermeté, Holiday Skin Evian Affinity.

## Lévirer toute la nuit

Pour un effet plume au petit matin, glissez des cales de 8 à 10 cm sous le sommier, de façon à ce que les talons se retrouvent à la même hauteur que le cœur : la pression dans les veines est réduite à zéro.

## Les gélules drainantes c'est plus efficace en cocktail

Les gélules à base de plantes peuvent vraiment soulager. Ce qui marche, c'est de les absorber en cocktail. Soit vous choisissez ceux, tout faits, proposés par les marques (compléments alimentaires ou médicaments veinotoniques), soit vous vous les composez à la carte, selon vos propres critères. A vous de sélectionner deux ou trois gélules, à absorber en même temps. Pour un effet flash pendant trois jours, n'hésitez pas à multiplier par deux la quantité indiquée sur la boîte. Dès le mois d'avril, faites une cure de trois mois, ça vous évitera les jambes lourdes tout l'été. Vos nouveaux meilleurs amis :

✓ **Protecteurs de la paroi veineuse et des valvules :** le cyprés, la vigne rouge, le marron d'Inde (ce dernier est déconseillé aux femmes enceintes).

✓ **Fluidifiants :** le mélilot et le ginkgo biloba.

✓ **Drainants :** le pissenlit ou l'orthosiphon.

## En avion trois gestes « rescue »

La pression et l'immobilité sont les ennemies de nos gambettes.

Voici ce que font les top models, reines du flying :

✓ **Enfiler des chaussettes** de contention dès le décollage.

✓ **Se promener** le plus souvent possible et effectuer régulièrement des petits mouvements de rotation des pieds, façon marionnettes.

✓ **Eviter de prendre un somnifère** (si on dort tout le voyage, on est totalement immobile, et ça, c'est justement ce qu'il ne faut pas). Et toujours : boire beaucoup d'eau.

## Fluide glacial antipesanteur

Ces gels frais et mentholés, saturés d'actifs végétaux drainants et décongestionnants, sont indispensables aux filles en bottes et hauts talons. A peine appliqués, la pesanteur retrouve une taille normale... en palper-rouler doux, explique Alexis Bruna, masseur au Spa Impérial de Biarritz. Et, le soir, redescendez en massant fermement jusqu'aux pieds pour évacuer le stress musculaire accumulé au cours de la journée. » Il s'y connaît, car il a travaillé pour Béjart et sa troupe de danseurs.

✓ **Minéral.** Avec son complexe à l'hémarite, il est délassant, même sur le collant.

Gel Jambes Légères, Payot.

✓ **En cure de 30 jours.** Comme les diètes de raisin détoxifiantes, Gel Anti-Eau à l'extrait de feuille de vigne, L'Occitane.

✓ **Algues et marron d'Inde.** Un lait aux extraits marins et aux plantes désinfiltrantes. Concentré Désinfiltrant Anti-Eau ThalassoThys, Sothys.

✓ **Agent double.** Il réduit la peau d'orange et booste le flux circulatoire grâce au menthol et au ginkgo biloba. Sculpturale S-Cryodrainer, Lancôme.

✓ **Effet glaçon.** Aussi allégeant qu'une marche dans le ressac des vagues bretonnes. Fraicheur Isotonique Soins des Jambes, Science et Mer (en pharmacie).



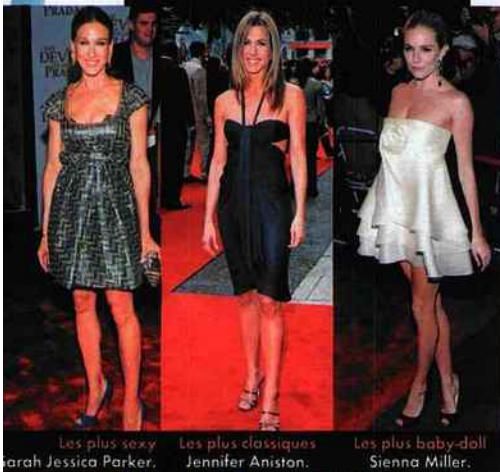
Les plus sculpturales  
Gisele Bündchen.

Les plus fashion  
Chloë Sevigny.



Les plus en vue  
Cameron Diaz.

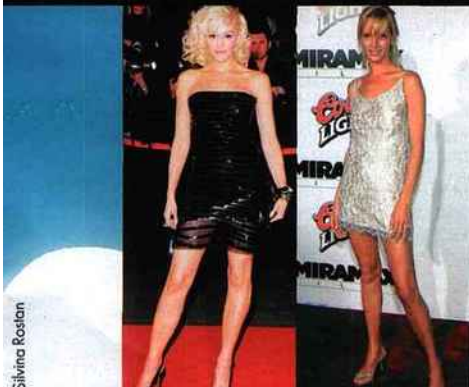
Les plus dorées  
Karolina Kurkova.



Les plus sexy  
Sarah Jessica Parker.

Les plus classiques  
Jennifer Aniston.

Les plus baby-doll  
Sienna Miller.



Silvina Rostan

## A-LIST DES PLUS BELLES JAMBES DE HOLLYWOOD

Talons hauts, robe courte et peau bronzée, c'est le dress code sur tapis rouge.

### Les pieds sur le bureau

C'est la nouvelle « active woman attitude » : consulter ses dossiers ou téléphoner les pieds sur le bureau. « Il va falloir que les patrons s'y fassent. Les cadres, meurtris par l'immobilité au bureau, le manque de sport et les voyages en avion souffrent tous des jambes », milite le D<sup>r</sup> Lefebvre-Vilardebo. Et les pieds sur la table permettent une meilleure circulation de retour. Si c'est lui qui le dit...

### Les collants utiles et mode

On vous conseille le modèle bas de compression autofixant, façon Dim Up, qui laisse le ventre libre de respirer, nettement plus sexy qu'un collant. Sinon, les modèles en couleur ou dentelle mis au point par des stylistes de mode (Audace de Sigvaris, Venoflex de Thuasne ou Déesse de Veinostim). Et ça vaut franchement le coup de s'y mettre. Impératif : les enfiler le matin. Après, quand les jambes sont gonflées, la contention n'est plus efficace.

### Le radon, c'est pas sexy mais ça marche

Offrez-vous une cure à Bagnoles-de-l'Orne, pour son eau riche en radon, un gaz qui renforce les fibres musculaires lisses de la veine et qui, en plus, possède un effet diurétique. Y aller à deux, pour profiter du nouveau forfait Se ressourcer entre copines : 430 € TTC par personne, soins seuls, jusqu'au 1<sup>er</sup> avril 2007. Infos au 08 11 90 22 33.

### Masser l'arrière du mollet

Le D<sup>r</sup> Anne-Marie Flusin, phlébologue à Bagnoles-de-l'Orne, la Mecque des jambes lourdes, nous livre cette astuce : « En fin de journée, massez-vous en commençant par les coussinets près des orteils et remontez le long de la saphène, cette grosse veine située à l'arrière du mollet, essentielle à la bonne circulation. C'est encore plus efficace avec quelques gouttes d'huile essentielle de citron, de lavande, de romarin ou de menthe poivrée diluées dans une larme d'huile de pépins de raisin ou d'amande douce. »

### Le magnésium anticrampes

Cet oligoélément antistress agit sur les récepteurs sensoriels et évite les crampes. Une carence fait ressentir douloureusement le moindre stimulus. Pour calculer ses besoins en mg/jour, il faut multiplier par six son poids en kilos. Exemple : vous pesez 55 kilos, vous avez besoin de 330 mg par jour de magnésium. Où le trouver ? Dans les eaux minérales Hépar, Contrex, Saint-Amand, ou en complément alimentaire.

### Le pansement anticicatrices

Pour les casse-cou qui se font des bobos aux genoux, il existe désormais un pansement qui, en utilisant la pression et la chaleur de la peau, aide à aplanir et à estomper les cicatrices en huit semaines (Elastoplast).

### Permis de craquer pour...

- ✓ Les bains chauds. A condition de ne pas faire grimper la température à plus de 33 °C et de faire reposer ses jambes hors de l'eau et en hauteur sur le bord de la baignoire.
- ✓ Le hammam et le sauna, mais pas longtemps et jamais le matin (après, on piétine toute la journée), et en terminant par une douche fraîche pour resserrer en douceur les vaisseaux (en plus, c'est bon pour la peau).
- ✓ La bronzette. Ce n'est pas le soleil qui fait souffrir vos jambes, c'est la chaleur ! Et allongez-vous le dos à la mer, dans le sens contraire de la pente.

## Info ou intox ?

### ✓ Le drainage lymphatique dégonfle :

« La plupart du temps, l'engorgement et les jambes lourdes sont dus à une insuffisance veineuse sur laquelle le drainage est inefficace.

Ça marche en cas d'insuffisance lymphatique, qui est beaucoup plus rare. » Avant de vous lancer, seul le phlébologue sera de bon conseil.

✓ Le glaçon soulage : mauvais calcul. Le grand froid resserre les vaisseaux qui vont encore plus se dilater aussitôt la sensation de froid disparaît.

✓ Le vin blanc donne des crampes. Personne ne l'a prouvé scientifiquement, mais on constate que, chez certaines personnes, ses tanins provoquent des contractions douloureuses.

✓ Les médicaments diurétiques allègent. Non, c'est trop dangereux, c'est la dégringolade du sodium et du potassium assurée et c'est gravissime pour le cœur.

## Chez le phlébo une fois par an

Plus les jambes sont traitées tôt, moins les troubles s'aggravent. L'idéal : une visite annuelle chez le phlébologue qui complète son examen par un écho-Doppler, une radio qui permet de visualiser l'état des veines. « Avant de traiter les petites disgrâces, un diagnostic est nécessaire, confirme le D<sup>r</sup> Leduc, phlébologue esthétique. A savoir : une femme sur deux souffre de ses jambes (douleurs, œdèmes, varicosités ou, carrément, varices...). Si on sait que le mal est génétique (50 % de risque d'en hériter si un de ses parents en souffre, 90 % si les deux sont touchés), la prise de pilule, les grossesses, la ménopause et toutes les variations hormonales accentuent le phénomène. »

✓ Stratégie antivaricosités. Tout l'art du phlébologue pour lutter contre les varicosités consiste à repérer les veines qui les alimentent afin de fermer le robinet. Il commence par une sclérose qui obstrue la veine en injectant un produit spécial. « La condition du succès ? Faire beaucoup de piqûres, répond le D<sup>r</sup> Valérie Leduc, au moins cinquante à chaque séance. » Pour les vaisseaux minuscules, la phlébologue complète par un passage au laser Yag. Mais... la rechute est quasi inévitable. « Ce n'est pas le vaisseau sclérosé qui réapparaît, mais le flux qui se dirige à côté et recrée une varicosité », explique la spécialiste. Conclusion : il faut faire des retouches au moins une fois par an.

✓ Plan antivarices. « Même des femmes jeunes peuvent avoir une varice », explique le D<sup>r</sup> Michèle Cazaubon, auteur du « Programme jambes légères » (éd. Alpen). Et si, autrefois, on évitait d'opérer une femme avant qu'elle ait eu tous ses enfants (la grossesse est un facteur de récurrence), aujourd'hui, on arrive à intervenir plus tôt pour rendre la varice moins visible. Comment ? « On désengorge la varice en agissant sur des branches variqueuses périphériques », précise le D<sup>r</sup> Marc Lefebvre-Vilardebo. L'intervention est soit chirurgicale (on retire la varice par des incisions de 1 à 3 mm), soit par sclérose (on brûle la varice avec une mousse injectée, les tissus détruits s'éliminant eux-mêmes progressivement). Quant au laser, la plupart des phlébologues s'accordent à dire qu'il n'a pas encore fait ses preuves dans ce domaine.

## Trousse express pour jambes impec'

Un vernis flashy. Des angles tout nus, c'est triste comme une flûte sans champagne. A ELLE, on a littéralement craqué pour les deux nouveaux vernis de chez Nivea : le Gold Orange et le Cherry Glacé (dans la gamme Calcium Power).

Une crème lustrante.

Les maquilleurs de studio plébiscitent l'Emulsion Scintillante Corporelle Topicrem des laboratoires Charlieu (2). Ses effets irisés prennent la lumière comme un collant voile.

Un fond de teint pour jambes.

Un tout nouveau concept : le spray maquillant. « C'est un geste à prendre, mais le résultat est bluffant, explique James Kaliardos, maquilleur de L'Oréal Paris, qui a travaillé sur Glam Bronze (1). Tout part de la vaporisation, qui doit se faire d'un geste large, à 30 cm de la jambe. La diffusion, fine et uniforme, sèche en 30 secondes.

Si vous vaporisez trop près de la jambe, étalez à la main. Et prenez de la hauteur pour ne pas marquer les articulations. »

Un soin jolis pieds. Entre les Pierre Hardy 12 cm et les Repetto ultraplates, les pieds peuvent avoir le vertige. S'ils font la tête, sont très secs ou

que vos talons se fendillent, massez-les à deux mains pour renforcer leur mobilité articulaire et remontez jusqu'à la cheville pour l'assouplir. Notre best of :

✓ Le Baume pour pieds malmenés Révérence de Bastien, le pédicure des stars (4).

✓ Le Baume Pieds Rafraichissant au menthol, Formule Norvégienne, Neutrogena.

Un rasoir. Déculpabilisez ! Le rasoir, même les stars américaines en ont un sur le rebord de leur baignoire, et il n'y a pas mieux pour faire des retouches minute. Pour que la peau reste douce, appliquez une mousse à raser. La formule est la même que celle de notre homme mais la nôtre sent bon le lilas, la lavande et son packaging est archi girly (Gillette, Wilkinson...).

Notre photo : Intuition de Wilkinson (3). Son savon intégré fait gagner un temps fou.



Silvina Restan

## Bye bye les poils

Le laser, c'est LA solution qui transforme le quotidien. « Avec douze ans de recul, on peut enfin parler d'épilation définitive, affirme le D<sup>r</sup> Isabelle Catoni, dermatologue. Les poils ne repoussent pas, même si certains, très fins, doivent être enlevés à l'électricité. L'effet est plus discutable sur les cuisses, où le poil se casse. » Comment ça marche ? Le rayon laser, plus précis que le rai de lumière d'une lampe flash, absorbe la mélanine du poil en la chauffant. Au fil des passages (compter cinq à huit séances), le poil est détruit. Cela ne marche que sur les poils foncés (bourrés de mélanine) et sur peau blanche, le bronzage favorisant les risques de brûlure. Dans ce cas, on attend quinze jours. Seul le laser Yag est utilisé sur les peaux noires, qui, elles aussi, doivent fuir le soleil. La séance de 45 mn, un peu douloureuse, laisse des rougeurs deux jours et certains poils carbonisés forment des petits points noirs qui s'éliminent au gommage. Mais, ensuite, la peau est toute lisse, sans trace de poils incarnés. Les séances coûtent autour de 300 €.

MARIE-CHRISTINE DEPRUND, EMMANUELLE DEMAREST ET ISABELLE SANSONETTI

Alexia S.



Les talons hauts, on n'a pas trouvé mieux pour allonger la jambe. Mise en beauté Sisley, avec l'Exfoliant Moussant Energisant et le Celluli Pro Concentré Amincissant et Drainant. (T-shirt Y'S, short Bray, chaussures Paule Ka et lunettes Linda Farrow, au Printemps).

REALISATION  
JULIE CHANUT-BOMBARD