

lefigaro.fr/madame

# madame

## FIGARO

HAUTE JOAILLERIE  
JOYAUX SOLAIRES  
& ÉCLATS  
COLORAMA

---

**EXCLUSIF**  
**CARLA**  
**BRUNI**  
EN TOUTE INTIMITÉ

PHOTOGRAPHIÉE  
PAR ANTON CORBIJN

---



Madame Figaro - n°1976

Beautésoins

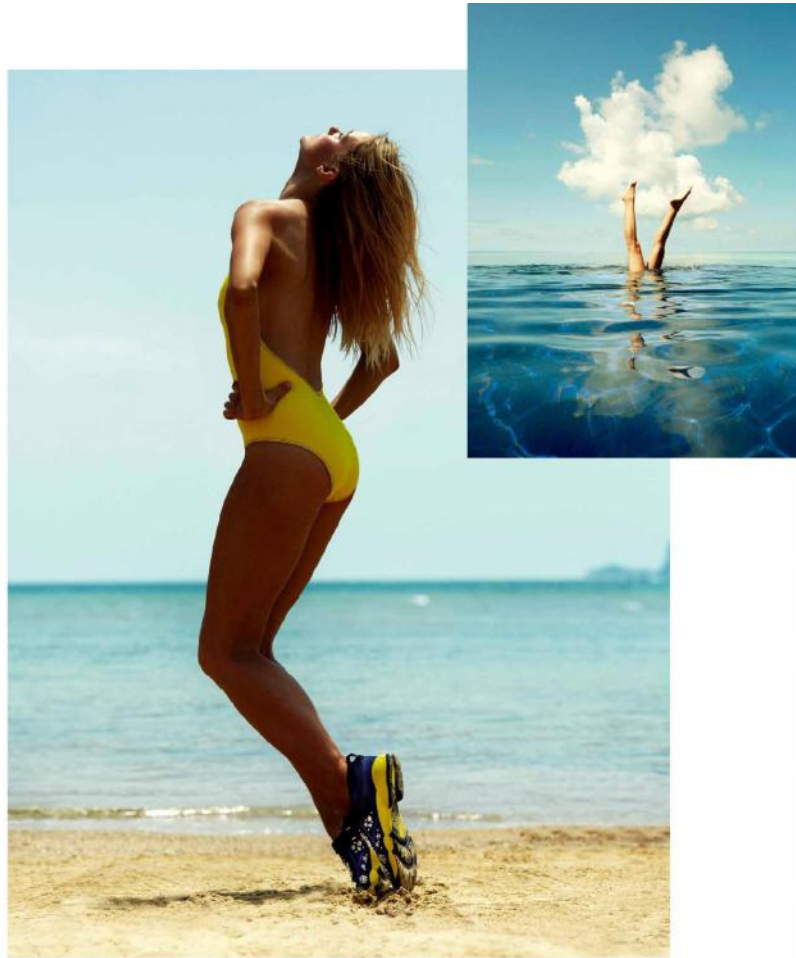
# EN JEUX de jambes

GALBÉES, ALLÉGÉES,  
HÂLÉES, SUBTILEMENT  
MUSCLÉES :  
ELLES VONT SE  
DÉVOILER TOUT LÉTÉ.  
DES MENUS  
ANTIGONFLETTE  
AUX SPORTS  
LES PLUS CIBLÉS,  
NOS PROTOCOLES  
QUI MARCHENT.

**O**N LES VOUDRAIT PLUS FINES, plus lisses, plus musclées ou plus bronzées... Elles nous portent, et c'est déjà un bon début. « On a tendance à oublier d'entretenir ses jambes, de les hydrater, de prendre soin d'elles. On les malmeîne beaucoup dans notre mode de vie actuel », remarque Sarah Fadli, médecin esthétique et directrice de la Maison Lutétia, à Paris. Notre relation avec elles s'embrase d'autant plus en période de canicule. « La chaleur entraîne une vasodilatation des vaisseaux sanguins, donc le retour veineux est moins bon. Le sang reste localisé dans les membres inférieurs », explique la docteure. Un phénomène particulièrement concernant, puisque 45 % des Français indiquent souffrir au moins d'un des symptômes de l'insuffisance veineuse\* : sensation de jambes lourdes ou douloureuses, gonflement des chevilles, œdèmes, varicosités ou varices, crampes, fourmillements, et, dans les cas plus sévères, phlébites ou ulcères. Que faire quand le fameux jet d'eau froide et les bas de contention ne suffisent plus ? Les experts nous donnent leur ordonnance. >

PAR VICTORIA HIBOUSSI

PHOTOS THIÉRCY BANCHE ET BRUNO PONSARDI/ARND BRONKHORST/PHOTO 12/SHO



## Beautésoins

### LES AFFINER

« Chez certaines femmes, il est malheureusement difficile de cibler une perte de gras dans les jambes, que ce soit avec un régime ou avec le sport », révèle Claudia Modica, coach sportive et ancienne footballeuse de haut niveau, qui conseille de choisir une activité ludique pour se dépenser sans se décoller. Trampoline, danse sur talons hauts, course à rollers... Les nouvelles disciplines à la mode ne manquent pas d'imagination pour faire bouger nos gambettes. « Beaucoup font l'erreur de se focaliser seulement sur le cardio, et fuient le renforcement musculaire par peur que cela fasse "gonfler" leurs jambes. Pourtant, en développant notre masse musculaire on augmente notre métabolisme de base, c'est-à-dire l'énergie que notre corps consomme au repos : ainsi, on peut manger plus, tout en perdant du gras et en se tonifiant », assure l'experte.

### LES NOURRIR

« Plutôt que de faire un enlème régime, on adopte les aliments anti-rétention d'eau : la première chose à faire, c'est de limiter sa ration de sel », prévient Valérie Espinasse, micronutritionniste à Paris, ajoutant qu'« il faut boire exclusivement de l'eau plate ou mélangée de jus de citron. Évitez l'eau gazeuse et les sodas, à cause de leur côté humectant et des additifs alimentaires. Limitez aussi les grands volumes hydriques associés à des légumes, comme les gaspachos. » À l'inverse, on privilégie les protéines (animales ou végétales) et les légumes drainants (poireau, celeri, artichaut...). « Mixez également sur l'alimentation dite "vivante", c'est-à-dire tous les fruits et légumes crus et colorés, ajoutez la naturopathe Claire Andreevitch. Faites de grandes salades estivales pleines d'herbes aromatiques riches en antioxydants, comme la menthe, le basilic, la coriandre... » Pour celles qui n'ont pas le réflexe de s'hydrater assez, l'experte suggère de « manger son eau »

en consommant des fruits d'été qui en contiennent beaucoup, tels que la pastèque, le melon ou les fraises. Sa recette incontournable pour booster la circulation et le retour veineux ? « Une infusion fraîche à base de marronnier d'Inde, d'hamamélis ou de vigne rouge, dans laquelle on ajoute des fruits rouges, très riches en antioxydants. » On associe ses repas à des compléments alimentaires à base de plantes anti-jambes lourdes, comme le ginkgo biloba, le métilol, le cassis ou les polyphénols de raisin.

### LES SCULPTER

« La bonne méthode, c'est d'utiliser des poids légers et de faire beaucoup de répétitions. C'est ainsi qu'on développe des muscles fins », affirme la coach sportive Julie Granger, fondatrice de The Studio Paris et experte bien-être chez Guerlain, qui suggère de s'inspirer des entraînements des danseurs afin de muscler en longueur : « Ce qui est particulier à la danse, c'est la précision du mouvement. On pointe les pieds, on tend les jambes, on ajuste leur position, on les allonge. À l'inverse, les disciplines comme le crossfit ou le boot camp créent souvent des muscles en largeur. » Prendre conscience de la zone qu'on travaille est tout aussi essentiel : « Ainsi, on engage des zones qui ne s'activeraient pas d'elles-mêmes. Par exemple, si vous faites un squat, c'est forcément le quadriceps qui travaille, car c'est le muscle le plus fort, donc il se déclenche automatiquement. Pour avoir les jambes longues, il faut chercher à diviser ce travail en engageant notamment les ischio-jambiers à l'arrière et les adducteurs à l'intérieur des cuisses », ajoute la ballerine professionnelle.

### LES DÉGONFLER

Incontournable pour soulager la sensation de jambes lourdes et diminuer la rétention d'eau, le drainage lymphatique voit sa cote de popularité augmenter en été. En institut, on teste la version mécanique, avec des rouleaux robotiques qui « ouvrent et stimulent les ganglions, puis passent sur tout le réseau lymphatique pour aider à la détoxification de l'organisme », précise Sarah Fadli. L'effet jambes légères est immédiat, mais il faut s'y adonner au moins deux fois par semaine pour conserver ces résultats sur la durée.

À la maison, on entretient ces bienfaits avec le brossage à sec. Le secret de beauté dont les stars ne peuvent plus se passer : juste avant la douche, pendant deux minutes, on fait des mouvements circulaires des pieds jusqu'aux hanches avec la brosse, en remontant vers le cœur. Puis on enchaine avec un massage sur peau propre : « En position assise, croisez votre jambe droite sur votre jambe gauche. Avec votre main gauche, massez derrière les malléoles.

Avec la paume bien à plat, appuyez et glissez le long du mollet en maintenant une pression entre 5 et 8 kg (à tester sur une balance). Remontez en insistant sur le creux poplité (derrière le genou), puis jusqu'à l'arrière de la cuisse. Refaites la même chose en finissant cette fois à l'intérieur de la cuisse, puis changez de jambe. Pour varier, faites des petites manœuvres de pompage en pressant et en relâchant », recommande Anne Cali, kinésithérapeute et fondatrice du protocole min cœur GAD (Glisser, appuyer, décoller). « C'est ce qu'il y a de plus efficace pour relancer le retour veineux et lymphatique en période de fortes chaleurs ». On y ajoute de l'huile essentielle d'héli-chryse ou de pamplemousse pour raffermir, ou de l'hydrolat de menthe poivrée pour rafraîchir. En fin de journée, on s'octroie une petite séance de yoga : « Certaines postures permettent d'inverser les effets de la gravité, grâce au fait de ramener les jambes vers le ciel. On aide le sang à remonter vers le cœur plus facilement », indique la professeure de yoga, Laure Dary, qui suggère de s'essayer au standing split (position debout, mains au sol et une jambe tendue à la verticale), à la chandelle ou encore à la posture sur la tête. « Mettre la tête plus bas que le cœur améliore la circulation sanguine et lymphatique, et assure une meilleure répartition des liquides entre le haut et le bas du corps », détaille-t-elle.

### LES LISSER

« Aujourd'hui, on a tendance à combiner les techniques de médecine esthétique pour optimiser les résultats contre la cellulite et la peau d'orange. On mêle le drainage lymphatique à la cryolipolyse pour détruire les amas graisseux, ou encore des ondes à basse fréquence qui ciblent la membrane des cellules adipeuses et les vident pour agir sur les capotons », explique la docteure Fadli, en précisant toutefois que « si les traitements sont efficaces, ils sont toujours temporaires ». Le madérotérapie, une technique venue de Colombie qui exploite les bienfaits du bois. « Contrairement à du palper-rouler, on ne va pas détendre la peau, au contraire, on va la tonifier et la sculpter à l'aide de différents outils, décrit Sarah-Line Aitlan, fondatrice du studio Lymfea, à Paris. Ceux-ci se présentent sous différentes formes, comme des cylindres ou des spatules. Ils s'utilisent sur des zones spécifiques, chacun avec leur particularité : certains permettent de drainer et de désengorger les tissus lymphatiques, d'autres de casser les cellules graisseuses. » On la pratique en cure, au rythme d'une séance hebdomadaire pendant deux mois, pour retrouver une peau plus lisse. Un autre accessoire tendance s'invite dans les protocoles professionnels comme dans notre salle



de bains : le couteau glacé, avec sa forme courbée qui épouse la forme des jambes. « On le passe sous l'eau froide dans la douche, et on masse vigoureusement la peau pour chasser les amas liquidiens, resserrer le calibre artériel, booster la microcirculation », garantit Claire Hermet, ostéopathe et fondatrice des studios Faciology.

### LES EMBELLIR

« Trois semaines avant le départ en vacances, on s'octroie une ou deux exfoliations hebdomadaires, conseille Dominique Rist, directrice internationale protocoles spa Clarins. Ainsi, on obtient un bronzage plus uniforme, et qui tiendra plus longtemps. » Celles qui se méfient du soleil, mais qui tiennent tout de même à arborer des jambes hâlées, peuvent s'en remettre à l'autobronzant. Les nouvelles formules lancées sur le marché permettent de le faire facilement soi-même sans se louper : « L'astuce pour un rendu parfait, c'est de le travailler sur la peau. On l'applique à pleines mains avec des mouvements circulaires et légèrement appuyés, comme si on voulait l'imprégner dans la peau, en partant des chevilles et en remontant progressivement vers le haut des cuisses. C'est comme un minissage. On termine par le dessus des pieds et les chevilles, sans passer sur les talons. » ♦

\* Sondage Ifop « Les Français et leurs jambes. L'insuffisance rétinienne, au-delà de l'esthétique », mai 2020.



### DU SOLEIL EN TUBE

Gouttes Autobronzantes Self Tan, St. Tropez, Super Soin Autobronzant Hydratant Corps, Sisley, Gouttes Autobronzantes Visage et Corps, Hawaiian Tropic, Mousse de bronzage Bell Sunny Honey, Coco & Eve, Gelée Autobronzante Express Visage et Corps, Clarins.

PHOTOS: ALEXANDRE HELMANN/ETP