

Le féminin qui fait du bien

AOÛT 2013
N°452 - 1,90€

santemagazine.fr

santé

magazine

1,90
1€ au lieu de ~~2,80€~~
PRIX D'ÉTÉ

NOUVEAU

24 JEUX
pour stimuler
vos neurones

**WEIGHT
WATCHERS**

ciblé ventre plat
rapide et facile pour l'été
pour perdre ses kilos superflus

Poids, moral, forme...

**Bien équilibrer
ses hormones**
Testez votre profil hormonal

Automédication

Les meilleurs produits
contre le mal des transports

Naturel

La citronnelle,
un bon antimoustiques ?

TENSION

Ce qui la fait monter
et descendre !

Faut-il acheter
ses lunettes
sur internet ?

Antistress

Comment
devenir
optimiste

UNI
éditions



L 1114 - 452 - F - 1,90 € - RD

Les secrets des jambes légères & galbées

ON LES DORE, ON LES LISSE,
ET ON LES BOUGE ! EN SUIVANT LES
CONSEILS DES PROS QUI S'OCCUPENT
DE LEUR BEAUTÉ, DE LEUR BIEN-ÊTRE
ET DE LEUR SANTÉ, **ON SE FAIT DES
JAMBES DE GAZELLE !** *Eliane Vauchelle*

▼ NOS CONSULTANTS



SOPHIE ARCHAS
esthéticienne
et spécialiste
en soins du corps



HELEN HAYNES coach
Pilates (DVD Swissball
et Gym Ball débutant
production Shaman)



Dr MICHEL LE MAÎTRE
dermatologue



Dr JEAN SUFFRAN
médecin thermal,
angiologue,
Barbotan-les-Thermes



SANDRINE VIGNERON
maquilleuse chez Make
up for Ever

Les vacances, c'est leur saison ! Dans l'eau, dans la lumière, sur les chemins, nos gambettes revivent. Elles ne sont plus assises à plein-temps, ni enfermées. Pour commencer, on oublie ses complexes et on arrête de les comparer à toutes les jambes de rêve ! À celles des magazines, toujours retouchées...

Nos jambes sont rarement parfaites, et pourtant elles sont un de nos grands atouts charme. À nous de leur rendre l'existence plus belle et plus facile en prenant soin de leur peau, de leur silhouette et de leur bien-être. Avec bienveillance, pas à la va-vite.

« Appliquer un simple lait en restant à l'écoute de ses sensations, c'est chaque matin leur redonner toute la présence et l'importance qu'elles méritent. Une façon de mieux habiter ses jambes, précise Sophie Archas qui anime des ateliers du toucher. Les gestes de beauté ont ce pouvoir merveilleux de nous reconnecter avec nous-mêmes par le sens du toucher. Souvent, les femmes qui disent ne pas aimer leurs jambes les ignorent ou les maltraitent. » C'est comme si leurs jambes disparaissaient de leur schéma corporel.

Le bon programme ? Des gestes attentionnés, des jolis produits agréables à appliquer et, tous les jours, des mouvements simples recommandés par nos experts, tel est le secret des jambes heureuses. Votre objectif : vous sentir plus belle dans vos jambes, mieux ressentir leur force et libérer leur pouvoir de séduction... ➤



« Une touche d'autobronzant, et hop, les jambes semblent plus élancées. »

Des jambes lumineuses

LEUR GRAIN DE PEAU SE CHOUCROUTE COMME CELUI DU VISAGE, OU DU DÉCOLLETÉ. LES SEPT GESTES COUPS D'ÉCLAT QUI LES RENDENT TOUT DE SUITE PLUS BELLES.

Le + silhouette. Une femme oublie plus vite ses défauts dès qu'elle est un peu bronzée. Ses jambes lui semblent alors plus minces. L'autobronzant est donc bien le produit à adopter (et à maîtriser), surtout si on a la peau blanche. Et pas seulement l'été.

1 L'après-soleil qui sublime

Le lait ou le baume après-soleil, c'est le bon côté des vacances : le soleil la faisant tirailler, on répare forcément sa peau tous les jours. Les textures souvent délicieuses, parfumées, faciles à étaler donnent envie de prolonger cette douce habitude tous les jours de l'année.

Le + glamour. Les fines nacres de ces laits ou huiles qui satinent et subliment votre bronzage. Leur réel effet sublimateur habille vos jambes d'un voile soyeux (Phytomer, Clarins, Mixa).

2 Le gommage qui satine

Exfolier ne fera pas partir le hâle, mais débarrassera votre épiderme des multicouches de produits dont on l'enduit avant, pendant, après le soleil. Un petit gommage doux sous la douche une ou deux fois par semaine suffit.

Le + peau lisse. C'est aussi la première des solutions antipoils incarnés. Sur une peau doublement épaissie (réaction de kératinisation pour se protéger des UV et accumulation des couches de cellules mortes), les poils, ne parvenant pas à traverser l'obstacle, se cassent et restent sous la peau.

3 L'autobronzant qui affine

Pour réussir son application devant et derrière, le plus facile à réussir, c'est le lait que l'on masse à pleines mains pour le fondre dans la peau. C'est le seul moyen d'éviter les taches.

4 Le fluide teinté qui triche juste une journée

Le fluide teinté qui part le soir à l'eau sous la douche, c'est le trompe-l'œil le plus facile qui soit ! Vraiment pratique quand on a besoin d'un effet immédiat (soirée ou sortie imprévues), ou localisé pour une retouche. Une sorte de fond de teint couleur soleil facile à étaler, facile à retirer (Terracotta Guerlain, Caudalie, Mac).

Le + tour de main. Il n'y a aucun risque de traces comme avec l'autobronzant, l'effet est modulable à volonté. On l'applique aux doigts ou à l'éponge et on laisse sécher quelques instants avant de s'habiller.

L'AVIS DU DERMATO

Des taches de toutes les couleurs

Vaisseaux éclatés, hypomélanose (petites taches blanches en forme de gouttelettes) dont le blanc s'accroît au soleil, taches pigmentaires parfois très foncées sur le bas des jambes, vitiligo... « Les raisons médicales de conseiller le maquillage correcteur sur les jambes sont nombreuses, dit le Dr Michel Le Maître, dermatologue. Le résultat est bluffant pour peu que l'on respecte le bon mode d'application et que l'on ne se trompe pas de ton. Certes, les varicosités se traitent par microscélrose ou laser mais, entre-temps, c'est la seule solution pour les femmes qui en souffrent, surtout au niveau des chevilles, de ne plus cacher leurs pieds nus. Quant aux dépigmentations du vitiligo s'il est ancien, le maquillage est, là encore, la seule solution... »

5 Leur make-up comme au cinéma

Tout comme ceux des actrices, vos petits défauts méritent bien le même savoir-faire que celui des maquilleurs. Sur les plateaux (cinéma, théâtre, photo), tout ce qui est varicosités, rougeurs, taches doit disparaître. Grâce aux produits professionnels qui existent en version grand public (Make Up for Ever, Covermark, Mac), nous pouvons nous aussi tricher. « Ce maquillage est waterproof et se démaquille au lait et à l'eau comme sur le visage. L'important est de choisir le même ton que sa carnation ou juste au-dessus, de façon à anticiper le futur bronzage », explique Sandrine Vigneron, maquilleuse.

Le + mode d'emploi. 1/ Sur la zone à camoufler, tapotez au doigt (et non étalez) un peu de produit couvrant concentré et waterproof. 2/ Estompez les contours. 3/ Fixez à la poudre transparente avec un gros pinceau (impératif).

6 Le vernis qui fait plus sexy

Gommages ou bains de sable, c'est tout ce dont nos pieds ont besoin pour faire peau neuve. Il ne vous restera plus qu'à leur offrir un soin de remise à neuf complet chez le pédicure (surtout si c'est le seul de l'année).

Le + séduction. Un joli vernis et les voilà prêts, impec et plus sexy à parader au bout de vos longues jambes. Pieds ultrasoignés et jolis à regarder, effet glamour garanti !

Place nette, vite !

Résultat ultraprofessionnel, net, précis et qui tient tout le séjour, l'épilation en institut est la solution de dernière minute idéale avec un confort maximum. Il est toutefois préférable d'attendre une journée, avant de s'exposer au soleil, que les orifices des follicules pileux se soient refermés. De même pour toute autre méthode, excepté le rasoir qui n'arrache pas le poil mais le coupe. Bonne nouvelle pour toutes les personnes sujettes aux réactions cutanées ou respiratoires : l'épilation de Mary Cohr à la cire tiède sans colophane (un ingrédient allergisant) pratiquée dans les 1 200 instituts de la marque.

7 La microgym des jolis pieds agiles

À la plage, offrez à vos orteils la meilleure des gymnastiques, et la plus simple ! Faites-leur pétrir le sable mouillé (au bord de l'eau), en écartant bien les orteils dans tous les sens, aussi souvent que vous voulez. Les oligoéléments marins présents dans le sable imbibé d'eau de mer renforcent les différents tissus du pied : tendons, ligaments, muscles.

À la maison, faites de même sur une serviette de toilette en agrippant le tissu avec les orteils, en avançant et reculant.

Le + assurance. Vos pieds seront plus souples et détendus dans vos escarpins, et vos jambes, joliment cambrées, supporteront plus facilement les talons hauts.

Shopping Make-up solaire et peau douce

Des soins embellisseurs qui font la peau bronzée et satinée, en été mais aussi toute l'année.



1 **Camouflage extrême** Très longue tenue et waterproof, Full Cover Make Up For Ever. 12 teintes, 15 ml, 27,60 €. Sephora, site et Boutiques Make Up For Ever.

1 **Maquillage correcteur** couvrant, waterproof et protecteur solaire (spf 40), Leg Magic Fluide Covermark. 6 teintes, 75 ml, 35 €. Pharmacies.



→ **Fluide teinté pour le corps** sans autobronzant et pour son parfum ensoleillé vanille rose, Jambes Divines Caudalie. 100 ml, 24,50 €. Pharmacies, parapharmacies et site.



→ **Faux hâle doré naturel** avec des microparticules de nacrées dorées, Lait Soyeux Auto-Bronzant Corps Nuxe Sun. 100 ml, 19,90 €. Pharmacies, parapharmacies.



→ **Hydratation intense** : Lait Complice Jambes Douces Akilaine. 125 ml, 7,20 €. Pharmacies et parapharmacies.

→ **Après-soleil soin** très apaisant et hydratant, Lait Réparateur Corps Académie. 150 ml, 29 €. Parfumeries, instituts et site.

Du mouvement au quotidien !

NOS JAMBES SONT FAITES POUR BOUGER. ET AVEC GRÂCE ! BONNE NOUVELLE, LES MEILLEURES FAÇONS DE LES REMETTRE EN MOUVEMENT SONT AUSSI LES PLUS SIMPLES.

Des simples mouvements, à peine des exercices. Pour cultiver leur équilibre et leur assurance, et donc la façon gracieuse de marcher. Nos experts disent tous la même chose : mieux vaut des gestes simples que l'on intègre dans sa vie quotidienne que des exercices techniques que l'on ne fait qu'une fois par semaine. Phlébologues et coachs qui s'occupent de nos jambes depuis de longues années observent tous le changement : nous sommes de plus en plus connectées et de moins en moins obligées de nous déplacer. Pourtant les occasions d'exercer nos ligaments, nos tendons, nos muscles et notre retour veineux ne manquent pas. À faire chaque jour, tout ce qui leur réussit le mieux.

On se lève ! Debout, c'est mieux

Nous ne sommes pas faits pour rester assises. Cela affaiblit nos jambes, les ramollit et favorise leur empâtement. Des études décrivent bien les dégâts de la position assise : l'activité électrique dans les muscles cesse totalement. Alors que se mettre debout, sans rien faire de spécial, la relance. Assise, on ne brûle qu'une seule calorie par minute au lieu de trois fois plus si on se lève et marche. La solution est simplissime ! Rester assise le moins longtemps possible, se relever tout le temps : en réunion, pour téléphoner, dans le métro ou le bus, on reste debout. Et on s'amuse à osciller sur place, sans se tenir quand c'est possible. Le simple fait de se mettre en position debout active un ensemble de réactions métaboliques de base.

Marcher comme une danseuse

La marche lente sur la plage (ou partout, chez soi, dans son jardin), c'est terriblement efficace pour travailler son équilibre et l'assurance de ses jambes, et donc son allure et sa grâce. « Exercer son équilibre, précise Helen Haynes, c'est le meilleur



En vacances, on profite du sable de la plage qui permet de tonifier ses jambes sans les traumatiser.

Bouger pour activer sa circulation lymphatique, c'est important car cela participe à l'élimination des toxines accumulées dans les jambes.

moyen de marcher avec grâce et ne plus jamais avancer ses jambes mécaniquement. » En s'imaginant (et surtout en s'entraînant) comme une danseuse, c'est tout de suite plus facile.

● Les bras souples à l'horizontale (comme une danseuse), avancer en levant le genou puis en dépliant la jambe vers le haut. Comme pour enjamber quelque chose de délicat sur le sol devant soi. Puis reposer la jambe le plus loin et délicatement possible (sans à-coup pour le dos). Pour les non débutantes qui veulent muscler davantage leurs cuisses : le même mouvement en reculant est encore plus fort pour travailler et embellir les cuisses.

La gym (invisible) des veines

C'est tout simple et basé sur la respiration ventrale. Debout, inspirez tranquillement par le nez puis sur l'expir – avant de commencer à laisser sortir l'air par la bouche comme un ballon qui se vide lentement – rentrez votre ventre comme s'il s'avalait de l'intérieur (à partir du périnée). « L'important est ce mouvement du ventre qui aspire le sang veineux des jambes, une sorte de vidange veineuse indispensable en avion et en cas de position assise prolongée », insiste le Dr Jean Suffran, angiologue.

Activer ses deux (principales) pompes veineuses

- La première, située dans la voûte plantaire (la semelle veineuse de Lejars) est pleine de capteurs veineux et artériels : marcher (à plat) en déroulant bien le pas est le plus efficace des exercices.
- La seconde se trouve dans le mollet : à plat dos dans son lit, levez une jambe, genou un peu fléchi vers la poitrine. Faites une flexion-extension de la cheville en poussant au maximum le talon vers le ciel. 10 fois chaque jambe. Asseyez-vous 5 secondes jambes pendantes et recommencez 3 fois de suite. Cet exercice anti-jambes lourdes est très efficace.

L'eau, la meilleure des contentions

Dans l'eau jusqu'à mi-cuisse, pratiquez aussi souvent que possible des mouvements des chevilles.

- Haussez-vous sur la pointe des pieds 10 fois et descendre, en flexion-extension.
- Ou, sur un pied, faites des rotations de la cheville soulevée. 10 fois dans chaque sens. Pour les genoux et les hanches : pédalages, battements, ciseaux. 10 fois chacun.

La bonne façon de se crémér

Appliquer sa crème minceur (ou son lait hydratant) et en profiter pour activer sa circulation lymphatique, c'est le geste quotidien facile et efficace

conseillé par Sophie Archas. À faire avec beaucoup de douceur et de ressenti.

- Enveloppez la jambe des deux mains puis remontez depuis les orteils jusqu'à l'aîne pour faire pénétrer le lait.
- Puis, en position assise, vos mains au niveau des genoux (doigts sous la cuisse dans la pliure et pouces sur le dessus de la cuisse l'un vers l'autre), relevez la jambe devant vous à l'horizontale, repliez-la.
- Pliez, dépliez plusieurs fois lentement, sans bouger les mains mais sans les appuyer. Ce pompage doux active l'élimination des toxines accumulées dans les différents tissus des jambes.

Zones rebelles, à drainer ?

S'agit-il d'amas graisseux ou de rétention d'eau ? Devant des chevilles ou des genoux épais, c'est la question que tout praticien de l'amincissement se pose. « *Le diagnostic doit être posé avant de toucher à ces deux zones délicates, particulièrement récalcitrantes au régime et à l'activité physique,* explique Jocelyne Rolland, kinésithérapeute. *Avec le Cellu M6, en cas d'amas graisseux, nous utilisons le protocole "déstockage" pour décloisonner les parois fibrosées des adipocytes. Les résultats sont relativement rapides selon les personnes, parfois plus longs. Mais face à une réelle rétention d'eau, c'est le protocole "drainage" qui convient et les bienfaits se ressentent dès les premières séances. Mais elles sont à renouveler régulièrement.* » ●

Shopping Fraîcheur et marin

Avec des actifs désinfiltrants et un double effet express et circulatoire grâce aux algues et oligoéléments.



À l'aloë vera et marron d'Inde
Running Legs
Bio Logical
(Cosmebio).
125 ml, 20 €. www.bio-logical.fr

À Aux algues brunes de la Mer d'Iroise et à l'eau de mer
Gel Jambes isotonique Bio Carnac (Cosmebio). 200 ml, 36 €. <http://boutique.thalasso-carnac.com>



À Aux essences de citron bio
Fondante et drainante, Huile virtuose Sanoflore (Cosmebio). 100 ml, 25,50 €. Pharmacies, parapharmacies et magasins bios.



À Aux extraits de rosier muscat et actifs marins
Concentré Minceur Cattier (Cosmebio). 200 ml, 23,85 €. Pharmacies et boutiques bios.



À L'Eau Physiomarine et à la caféine
Un spray multiposition Caféin' Algue spray minceur express Daniel Jouvance. 150 ml, 31,90 €. www.danieljouvance.com



À L'absinthe maritime et aux algues brunes et rouges
Glycolight Bi-Gel Minceur Nuit Phytomer. 150 ml, 61,20 €. Spas et instituts de beauté.

