

Ça nous fera de belles jambes !

Forme. On aurait tendance à les oublier. Les jambes, qui nous supportent toute la journée, auraient bien besoin qu'on s'occupe plus d'elles. Et qu'on les montre.

La scène se passe à Genève, lors d'une conférence devant 300 personnes. Le docteur Valérie Leduc (1), alors fondatrice en Suisse du Centre médical de la jolie jambe et de la silhouette, raconte combien les jambes méritent d'être soignées et montrées.

« Dans cette assemblée, quasi aucune femme ne portait de jupe ou de robe, que des pantalons, certes élégants, mais aucune jambe mise en valeur. » Cet enfermement sous textile des membres inférieurs désole l'angiologue et phlébologue. Pour elle, « il y a encore trop de réserve, parfois de honte à les montrer. Pourtant, quel atout de séduction pour cette partie du corps qui définit toute notre allure et silhouette. »

Crème et sport

Bien sûr, le cliché des belles jambes qui ne seraient que longilignes, sans défauts veineux et parfaites en termes de pilosité pèse sur cette évasion à l'air libre des gambettes. « Quand je reçois les patientes, évidemment, je ne mens pas sur le fait que jamais je ne pourrai les rallonger. Par contre, des soins

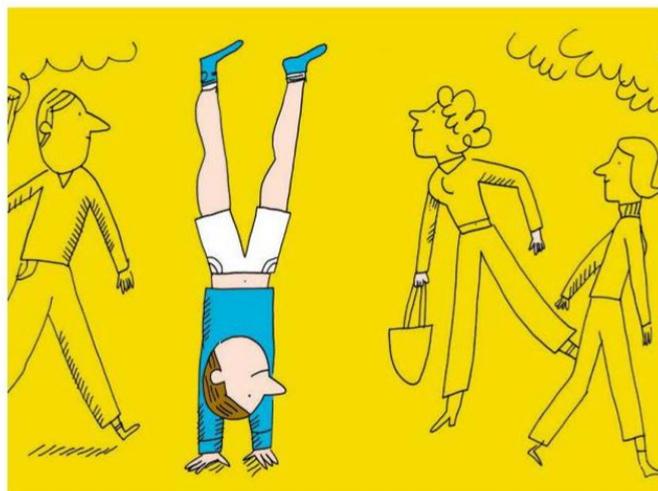


PHOTO : CHARLES DUTERTRE

quotidiens aident à les rendre très jolies. Et je le répète, on peut être petite et avoir de très belles jambes. »

Mais comment pallier les contrariétés récurrentes, à savoir lourdeurs, vergetures, varicosités, cellulite, œdème, relâchement cutané... Sur-

tout en cette période confinée de sédentarité forcée, elles ont besoin de davantage d'attention. Et là, pas de miracle, c'est souvent avant tout une question d'entretien. « On finit par oublier que ce sont elles qui, chaque matin, nous font nous lever, nous portent toute la journée, il faut

vraiment s'en occuper ! »

Comme un visage hydraté, maquillé quotidiennement, il faudrait aussi réserver la même attention à ce qui ne se voit peut-être pas mais nous est sacrément utile. « Déjà, appliquer une crème tous les jours. Veiller à bouger, les muscler en faisant de préférence de la marche, du vélo, de la natation dès que possible. En évitant de les croiser aussi, le jeu de jambes, c'est coquin mais les laisser croisées longtemps ne permet pas une bonne circulation. » Le petit jet d'eau froide à la fin de la douche est aussi un bon réflexe.

Bien sûr, des soins esthétiques peuvent s'y ajouter, plus coûteux comme la sclérothérapie pour supprimer les varices ou la cryolipolyse utilisant le froid pour raffermir... Et à l'arrivée des beaux jours, se rappeler aussi que l'un des meilleurs traitements belle jambe-bonne mine est de les montrer sans les exposer de manière excessive au soleil.

Valérie PARLAN.

(1) *La médecine de la beauté*, Valérie Leduc, éditions du Seuil, 19 €.