

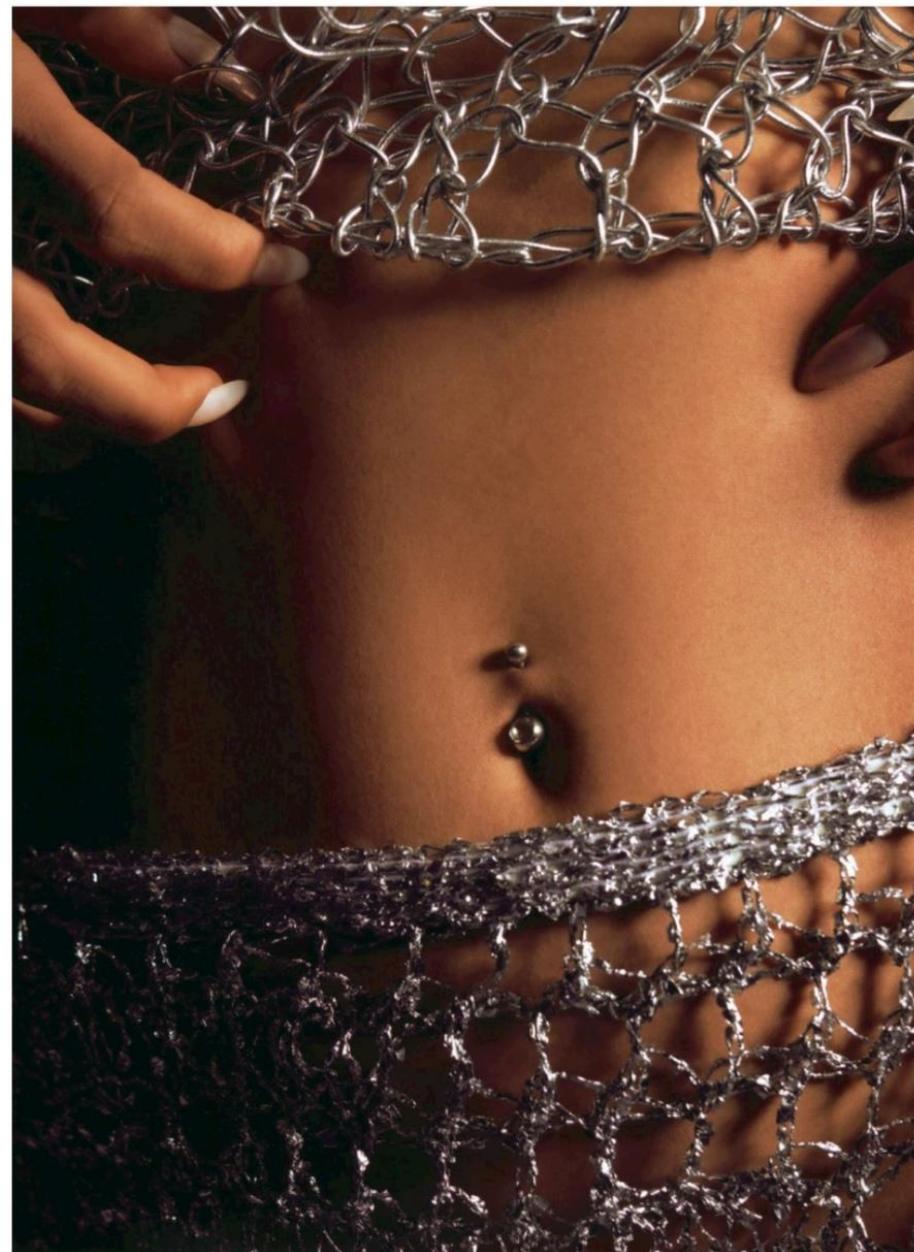
L'ÉTÉ EN TOUTE LÉGÈRETÉ

Boissons drainantes, programmes pour relancer la circulation, aliments détox : tous les conseils de nos experts pour conserver une silhouette tonique et limiter le phénomène de rétention d'eau quand les températures grimpent.

Par Joy Pinto Photo Mélissa De Araujo
Stylisme Anna Quérouil

TOUS LES ANS, AU RETOUR DES BEAUX JOURS, ON S'INTERROGE : pourquoi ce pantalon soudainement trop serré, ces pieds saucissonnés par les brides des sandales, ce petit double menton ? « *La lymphe est un liquide qui circule dans les vaisseaux. Elle en sort pour gorger les cellules avoisinantes de nutriments et récupérer les déchets qu'elle élimine via la circulation* », explique Anne Cali¹, kinésithérapeute. Quand tout se passe bien. Si les vaisseaux sont enflammés, dilatés par la chaleur, affaiblis par le temps qui passe ou les fluctuations hormonales, la lymphe, pleine de déchets, stagne dans les tissus et provoque la trop fameuse rétention d'eau. Un choc physique après une séance de sport ardente ou même émotionnel pourrait aussi être incriminé. « *Elle ajoute parfois jusqu'à dix kilos sur la balance* », poursuit l'experte. Pour savoir si vous y sujette, faites le test du godet. « *Appuyez sur le bombé du pied. Si la marque du doigt persiste, c'est qu'il y a de la rétention d'eau* », assure Valérie Leduc², médecin anti-âge. Et quand le corps est rempli d'eau empoisonnée par les toxines, la fatigue s'installe vite aussi. Suivez alors nos conseils, ils vous aideront à passer

190 un été plus léger. 1. annecali.com 2. drvalerieleduc.fr



TOP LOU DE BÉTOUX. COLLETTE AGNE STUDIOS.

UNE ALIMENTATION DRAINANTE

PRIVILÉGER LES LÉGUMES DÉTOX Sans surprise, tous les aliments inflammatoires (sucre, fromage, alcool) nuisent à l'intégrité des vaisseaux. Un régime pour des jambes légères s'appuie sur des légumes drainants comme les asperges, les artichauts, le céleri ou le fenouil. Idéalement, on les consomme à chaque repas, voire dans leur version jus détox tout au long de la journée. Important aussi: « *Un apport en protéines conséquent, car ces molécules hydrophiles poussent l'eau à retourner dans les vaisseaux* », explique Anne Cali. En dessert, cap sur les fruits rouges qui participent à la construction de vaisseaux forts et sur les agrumes antioxydants qui les protègent.

BOIRE 2 L D'EAU Cela peut sembler paradoxal, mais boire beaucoup d'eau permet de drainer et donc d'éliminer un maximum de liquide stagnant. « *Buvez deux litres par jour, en la faisant bouillir au préalable avant de la consommer autour de 40 °C. Ainsi, elle devient plus légère et plus drainante encore* », recommande Mari Laksperre, créatrice du drainage lymphatique OKO Face Fitness. Attention aussi au timing: deux à trois heures avant le coucher, on arrête de boire complètement afin que l'eau ne soit pas stockée dans le corps immobile du sommeil. « *Certaines Russes, passionnées par le drainage, arrêtent même de boire de l'alcool dès 19 heures pour éviter tout engorgement* », poursuit l'experte.

(*) Instagram @oko_facefitness

STIMULER LA DIGESTION Le lien ne semble pas évident mais une digestion lente est parfois à l'origine du phénomène de rétention d'eau. « *Quand le côlon est plein, il presse la veine cave, ce qui a pour effet de ralentir la circulation sanguine. En plus de manger des légumes en quantité et de bouger au maximum, je conseille de stimuler la digestion en massant le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre* », précise Valérie Leduc.

OPTER POUR UNE CURE DE VIGNE ROUGE Avant les vacances, pour compenser la chaleur, Valérie Leduc conseille la vigne rouge (Circulympe de Santé Verte) à raison d'une cure de trois mois de mai à juillet.

OBJECTIF FRAÎCHEUR

DÉSENGORGER AVEC DES JETS D'EAU FROIDE « *La chaleur vasodilate le circuit veineux et favorise le transfert de la lymphe* », prévient Valérie Leduc. Fuyez les sources de chaleur directes: « *OK pour les bains, mais gardez les jambes à l'extérieur de la baignoire. À la piscine ou à la plage, faites les dorer mais en les maintenant dans l'eau fraîche* », conseille le médecin. Bien aussi pour désengorger la peau, les jets d'eau froide (mais pas forcément glacée!) à la fin de la douche. « *Faites passer un jet des pieds vers le cou en pressant avec la main les zones de pompage: l'arrière de la cheville, l'arrière du genou, les plis de l'aîne, de part et d'autre des os iliaques (au niveau du bas-ventre), sous les clavicales et au niveau des aisselles* », suggère Diane Servant^(*), massothérapeute, spécialiste du drainage Méthode Renata França^(*).

1. dianeservant.com 2. sparenatafranca.com

CHOISIR DES SOINS EFFET "FLASH GLACÉ" Les gels et les laits à base de menthol offrent un soulagement immédiat. Après une journée à piétiner, on les applique pour leur effet glaçon avant de s'allonger les jambes contre le mur pour relancer mécaniquement la circulation.

LES PLANTES COMME ALLIÉES

MISER SUR LES HUILES ESSENTIELLES En choisissant celles au pouvoir drainant. « *Diluez quelques gouttes d'huile essentielle de romarin dans de l'huile végétale d'amande douce et prélevez une à deux gouttes du mélange avant de frictionner les jambes matin et soir* », propose Stephan Paulin, naturopathe. Pour accentuer le drainage, mélangez cinq cuillérées à soupe d'eau florale de genévrier dans un litre d'eau et sirotez toute la journée. « *Cette potion nettoie les reins afin qu'ils éliminent plus efficacement les déchets* », poursuit-il. Le matin, déposez une goutte d'huile essentielle de citron ou de carotte sur la langue pour désengorger foie, vésicule biliaire et rate. En quelques semaines, tout le système est relancé!

(*) stephanjaulininstitut.com

UN CORPS EN MOUVEMENT

MARCHER, PÉDALER, NAGER La marche est l'activité reine, à raison d'une heure par jour au minimum, répartie en deux fois. « *En marchant, on appuie sur la semelle veineuse de Lejars qui propulse le sang vers le cœur et relance l'ensemble de la circulation* », précise Anne Cali. Si on travaille assis, on se lève une minute toutes les heures pour sautiller sur place en faisant trembler le corps entier. « *Si l'on sait que l'on va passer la journée debout ou complètement statique lors d'un voyage en avion par exemple, on enfile des chaussettes de contention pour maintenir les veines. Il existe désormais une grande variété de modèles, y compris en coton* », assure Valérie Leduc. Le vélo, qui appuie à chaque coup de pédale sur cette zone hyper-vascularisée, est également recommandé, ainsi que les activités aquatiques. « *Natation, aqua bike, aqua gym, boxe dans l'eau: tout est bon pour masser les membres et drainer les liquides* », assure la kiné.

OPTIMISER LA POSITION ASSISE Même vissée à son bureau, on peut améliorer sa circulation sanguine. Mari Laksperre explique: « *On s'assoit sur ses ischions plutôt que sur le sacrum, le genou parallèle à la cheville et les pieds posés sur un support. Idéalement la tête s'inscrit dans la même ligne avec le menton rentré. Évidemment, on évite toute posture avec les jambes croisées!* »

TROIS TRAITEMENTS JAMBES LÉGÈRES QUI SOULAGENT VRAIMENT

Hyper-efficaces, ces rituels bien pensés permettent de relancer la circulation en profondeur tout l'été, à condition de s'accrocher: même si les effets immédiats sont bluffants, cinq séances (au minimum) sont nécessaires.

LE GLISSER-APPUYER-DÉCOLLER (GAD) D'ANNE CALI La technique GAD met les tissus sous pression pour entraîner une reprogrammation cellulaire. Les cellules des vaisseaux sanguins sont comme réactivées et la circulation dopée.

annecali.com

LE PROTOCOLE DE VALÉRIE LEDUC Il associe un massage drainant manuel, une machine qui stimule les muscles du mollet avec des électrodes, et des bottes qui envoient de l'air glacé sur les jambes pour transformer l'apparence - et le ressenti - des jambes.

drvalerieleduc.fr

LE DRAINAGE RENATA FRANÇA Plus tonique qu'un drainage lymphatique classique, cette technique brésilienne agit aussi sur la circulation sanguine pour un reboot du système global.

sparenatafranca.com

ET AUSSI À LA MAISON: LA GESTUELLE DE MARI LAKSPERE Inspirée des méthodes russes traditionnelles, la gestuelle de Mari Laksperre ressemble à une petite séance de sport. À faire chez soi, elle associe des mouvements, qui libèrent les articulations et les veines qui s'y logent, à des tapotements ciblés relançant le réseau dans son ensemble. En la pratiquant tous les matins, on perd même quelques kilos...

Le programme entier sur okofacfitness.fr, à partir de 19 € par mois.

Assistante atylisme Manon Baltazard. Mannequin Shabed Elnakhlawy/Women 360 Management. Casting Nicolas Bianciotto/IKKI. Coiffure Nelson. Maquillage Céline Exbrayat/Call My Agent. Manucure Eri Narita. Production Zoé Martin/Producing Love, assistée de Ludovic Del Puerto et Alix Cantal.

Et mon ventre alors ?
Il ne faut pas confondre la rétention d'eau, qui impacte principalement les jambes, avec les ballonnements qui nous donnent le ventre d'une femme enceinte de six mois. Ces derniers sont intimement liés à la flore intestinale et à l'alimentation. Stephan Jaulin nous livre son programme ventre plat express.
« *Quand vient l'été, le ventre réagit au moindre apport de cru par des ballonnements et des gaz. Ce problème est lié à l'engorgement de l'intestin par le régime d'hiver à la fois gras et sucré. Pour passer la saison chaude sereinement, nettoyez le système avec une diète de trois semaines à base de protéines maigres et de légumes, de préférence cuits à la vapeur et assaisonnés d'un maximum d'arômes. Avant chaque repas, un grand jus de légumes frais lave et revitalise l'organisme. La flore et le système digestif restaurés, vous pouvez même vous alléger de quelques kilos au passage.* »



7 essentiels pour alléger et rafraîchir

- 1. DRAINANT** Huile Active Drainante de Stephan Jaulin, 39 € les 50 ml.
- 2. DÉTOXIFIANT** Ampoules Drainantes On Veut... Un Ventre Plat de Nubio, 26 € les 180 ml.
- 3. DELASSANT** Gel Défatigant Jambes de Somatoline Cosmetic, 12,90 € les 100 ml.
- 4. STIMULANT** Vigne Rouge de Biosens, 7,50 € les 42 gélules.
- 5. TONIFIANT** Gel Jambes & Pieds Rafraîchissant d'Evoluterm, 7 € les 200 ml.
- 6. DÉSENGOURDISSANT** Boisson Naturelle La Circulation de Nucca, 89 € les 100 ml.
- 7. RAFFERMISSEMENT** Toning Body Serum de Susanne Kaufmann, 88 € les 100 ml.