

S

Le Magazine
de Sophie
Davant

POSITIF • INSPIRANT • SANS TABOU

Cheveux

La coiffeuse de Sophie
vous dit tout !

Témoignage Amel Bent

"Comment
j'ai surmonté
mes troubles
anxieux"

Astro

Votre
horoscope
sexy
de l'été

Trois ans après #MeToo

Quelle place
pour nos
hommes ?

Drainage, phytothérapie
Tout pour des jambes
sublimes et en bonne santé !

Numéro **5**
En vente tous
les deux mois

Rencontre
Le fabuleux
destin de la
romancière
Valérie Perrin



Estelle
Lefébure
& Sophie

**"LE MEILLEUR
ANTI-ÂGE ?
S'AIMER
SOI-MÊME !"**

L 12514 - 5 - F: 3,80 € - RD



CMI
FRANCE

DOCTEURE VALÉRIE LEDUC

“Choisissez votre âge”

Phlébologue, diplômée de médecine vasculaire et cofondatrice de la Maison Epigenetic, à Paris, la D^{re} Valérie Leduc* s'impose comme la pionnière de la beauté des jambes. Rencontre avec une pro de la phlébologie esthétique.

La génétique joue-t-elle un rôle sur la santé de nos jambes ?

Valérie Leduc : Oui, mais seulement à hauteur de 15 %. Pour le reste, c'est nous qui sommes acteurs de notre santé. Notre ADN évolue en fonction de notre environnement et de notre mode de vie. C'est ce que démontre l'épigénétique, une discipline de la biologie qui s'applique parfaitement à nos jambes... Car, si nous ne savons pas les rallonger, nous pouvons agir de plusieurs manières pour qu'elles se portent bien.

À part agir sur l'alimentation et le sport, que pouvons-nous faire ?

V.L. : Selon moi, il n'y a rien de mieux que le froid, avec des techniques comme la cryothérapie. À la Maison Epigenetic **, que j'ai cofondée, nous avons un soin particulièrement efficace : après un drainage manuel, on installe des cryobottes qui compressent les jambes, pour une vasoconstriction de la circulation puis on insuffle de l'air glacé pendant dix minutes. Après quoi on stimule les muscles du mollet avec des courants électriques de façon à relancer la pompe, ce qui permet au sang de remonter vers le cœur. À faire deux fois par semaine en été.

* Valérie Leduc est aussi spécialisée dans les lasers médicaux en dermatologie, angiologie et chirurgie réparatrice, et est l'auteure de *La Médecine de la beauté* (éd. Seuil).

** Maison Epigenetic by 85, 4, rue Cimarosa, Paris-16^e. maisonepigenetic.com.



►► réduisent la douleur. En revanche, comme elles ont une véritable action, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien au lieu de faire de l'auto-médication. Surtout si vous prenez d'autres médicaments, car il peut y avoir un risque d'interaction. À retenir : le marron d'Inde, l'hamamélis, le petit houx, la vigne rouge, le mélilot, le cyprès, le pin, le lierre grimpant et le ginkgo. À cela s'ajoutent également les bienfaits des huiles essentielles comme celles de camomille, d'eucalyptus, de pamplemousse, de romarin, de rose et de lavande. En revanche, si vous êtes enceinte, épileptique ou si vous souffrez d'hypertension artérielle, passez votre chemin !

S... comme sommeil

Dormez toujours avec les jambes surélevées. Pour cela, le D^r Ariel Toledano nous conseille : « Placez des cales de 10 centimètres pour surélever les pieds situés à l'avant de votre lit ou placez un oreiller sous le matelas. »

V... comme vitamines

Complémentaires d'une bonne hygiène de vie, les vitamines améliorent la circulation sanguine et préviennent le vieillissement des vaisseaux et la formation de varices. À plébisciter : les vitamines E et C. ■

© ISTOCK