



ÊTRE BIEN SOINS

NOTRE EXPERTE



Dre VALÉRIE LEDUC,
angiologue,
médecin esthétique
et fondatrice de la
Maison Epigenetic
(Paris 16).



LES SOLUTIONS

pour des jambes toniques et légères

DES MILLIONS DE FRANÇAISES ET DE FRANÇAIS SOUFFRENT QUOTIDIENNEMENT DE LEURS JAMBES. JAMBES LOURDES, VARICOSITÉS, CELLULITE... : LA SOUFFRANCE LIÉE À DES RAISONS PHYSIOLOGIQUES OU ESTHÉTIQUES EST RÉCURRENT. PARADOXALEMENT, CE SONT LES GRANDES OUBLIÉES DES SOINS. POURTANT, AVOIR DE BELLES JAMBES N'EST PAS QU'UNE AFFAIRE D'ESTHÉTIQUE, C'EST AUSSI LE REFLET DE LEUR BONNE SANTÉ.

PAR ÉLODIE SILLARO

Environ 1 personne sur 3 souffre de ses jambes : lourdeur, gonflement, varicosités, cellulite, œdème des pieds. Notre mode de vie nous expose à des problèmes de circulation sanguine et lymphatique à cause de la sédentarité, des polluants, des traitements hormonaux ou de l'alimentation. Pourtant, la nature est bien faite : avoir de belles jambes, c'est avoir des jambes

en bonne santé. Pour cela, il faut prendre soin de celles que l'on cache trop facilement sous un pantalon, au même titre que notre visage ou nos mains, et ne pas attendre qu'elles montrent des signes de faiblesse pour agir. « *La médecine de la beauté peut aider les femmes à se sentir belles, toutes générations confondues* », insiste la Dre Valérie Leduc. « *Elles disposent désormais de thérapeutiques*



efficaces pour retrouver le plaisir d'avoir de belles jambes », explique la médecin esthétique habituée à recevoir dans son cabinet des patientes souvent en quête d'une réparation de leur image.

L'épigénétique, ce qui nous rend uniques

Fini la toute-puissance de la génétique, on sait aujourd'hui que seulement 15 % de nos gènes programment notre fonctionnement depuis la naissance : « *c'est notre cartographie génétique* », précise la Dre Leduc, fondatrice de la Maison Epigenetic, lieu de vie qui propose une méthode holistique pour devenir acteur de son bien-être. Les 85 % restants sont influencés par une multitude de facteurs relevant de notre mode de vie et de nos comportements. Pour l'angiologue, « *les marques épigénétiques sont réversibles et malléables, vous pouvez agir sur vos gènes !* » L'épigénétique s'intéresse à la façon dont ces derniers peuvent être utilisés ou non par nos cellules. C'est plutôt une bonne nouvelle, puisque cela signifie que rien n'est figé après la naissance

et que nous pouvons, à tout moment, améliorer notre santé physique, mentale et émotionnelle pour agir sur notre beauté et notre longévité.

Agir sur ses gènes pour optimiser son capital santé

« *Le soin ne peut se résumer à traiter uniquement le symptôme.* » Le capital santé se construit sous l'influence de la sacro-sainte alliance nutrition et activité physique. On sait aujourd'hui qu'une alimentation de type méditerranéen et anti-inflammatoire éloigne les risques de maladie et le vieillissement cellulaire, et augmente les années de vie en bonne santé. Tout comme l'activité physique entraîne des modifications quasi instantanées sur plus de 7 000 gènes ! « *J'oriente mes patientes vers un lifestyle sain en accord avec les dernières données de l'épigénétique, qui repose sur cinq piliers : une bonne alimentation, une activité sportive, une bonne gestion du stress, un caractère optimiste et un réseau social développé* », explique la spécialiste de la phlébologie esthétique. « *La bonne santé et le bien-être passent par tous ces critères et sont les piliers de la beauté !* » ■

À lire



BYE BYE LES JAMBES LOURDES ET GONFLÉES

Quand le retour veineux ne se fait plus correctement ou que le sang stagne, la veine se dilate. Les liquides comme le plasma sortent des vaisseaux sanguins pour se loger dans les tissus mous, qui se mettent à gonfler. Communément appelés « rétention d'eau », les œdèmes se logent au niveau du pied, de la cheville ou de la jambe et ont un aspect peu esthétique. En raison de l'inflammation de la veine, ils sont parfois douloureux.

COMMENT Y REMÉDIER ?

On consulte, au préalable, afin d'éloigner les risques d'insuffisance cardiaque, rénale ou hépatique. Sachez que la rétention d'eau est favorisée par les grossesses, l'apparition des règles et la faiblesse musculaire des jambes. Une position assise ou debout prolongée peut également entraîner des œdèmes.

Côté solutions naturelles : la marche et les plantes

La marche « *entretient la flexibilité de la voûte plantaire, importante dans le retour veineux. Sur le sable ou l'herbe, elle est encore plus bénéfique* », indique la Dre Leduc. Pendant la marche, sous l'effet de l'écrasement des veines de la voûte plantaire et des contractions musculaires des mollets qui jouent le rôle de pompe, le sang est propulsé dans les veines profondes en direction du cœur. En complément, les plantes sont de bonnes alliées. Valérie Leduc conseille le thé vert. Sa richesse en catéchines, des substances antioxydantes de la famille des flavonoïdes, contribue à la protection des parois cellulaires des veines. Le pissenlit, lui, exerce une action drainante qui aide à diminuer les sensations de

gonflement des jambes, et la vigne rouge est utilisée pour soulager les symptômes de l'insuffisance veineuse.

Côté soins esthétiques : la cryothérapie

« *Dans mon protocole, je combine le massage manuel, l'électrostimulation et les cryobottes* », détaille la spécialiste. Ces jambières de cryothérapie délivrent du froid à -35 °C, offrant un effet antalgique et anti-inflammatoire. Le froid a en outre un effet vasoconstricteur qui provoque un rétrécissement des vaisseaux sanguins et qui a des bienfaits sur l'insuffisance veineuse, l'insuffisance lymphatique et sur les varicosités. « *La relance de tous les échanges redonne aux tissus leurs qualités physiologiques nécessaires à l'équilibre des pressions.* »



Certaines infusions, notamment le pissenlit, aident à diminuer la sensation de jambes lourdes.

ÊTRE BIEN SOINS



Plusieurs séances de sclérothérapie sont souvent nécessaires pour un résultat optimum.

► **DE BELLES JAMBES SANS VARICOSITÉS**

Les varicosités sont de petits capillaires fins, rouges ou violacés, parfois regroupés en fins cheveux, visibles à la surface de la peau. Outre leur caractère héréditaire, ils sont favorisés par la station debout prolongée ou un environnement très chaud. Ils peuvent survenir à la suite d'une grossesse, de la ménopause, d'une intervention chirurgicale ou d'un traumatisme local.

Lorsque le sang stagne dans les membres inférieurs, les veinules se dilatent et perdent leur capacité à remonter le sang vers le cœur. Sous la pression, ils finissent par éclater, endommageant parfois les tissus avoisinants.

COMMENT Y REMÉDIER ?

On consulte un phlébologue pour éloigner les éventuels risques de maladies. Les varicosités étant l'une des conséquences

de l'insuffisance veineuse, on pense à soigner cette dernière. Puis, « grâce à la sclérothérapie, on traite les veines qui alimentent la "fuite d'eau", et non pas seulement les veines apparentes », rappelle la spécialiste de la phlébologie esthétique.

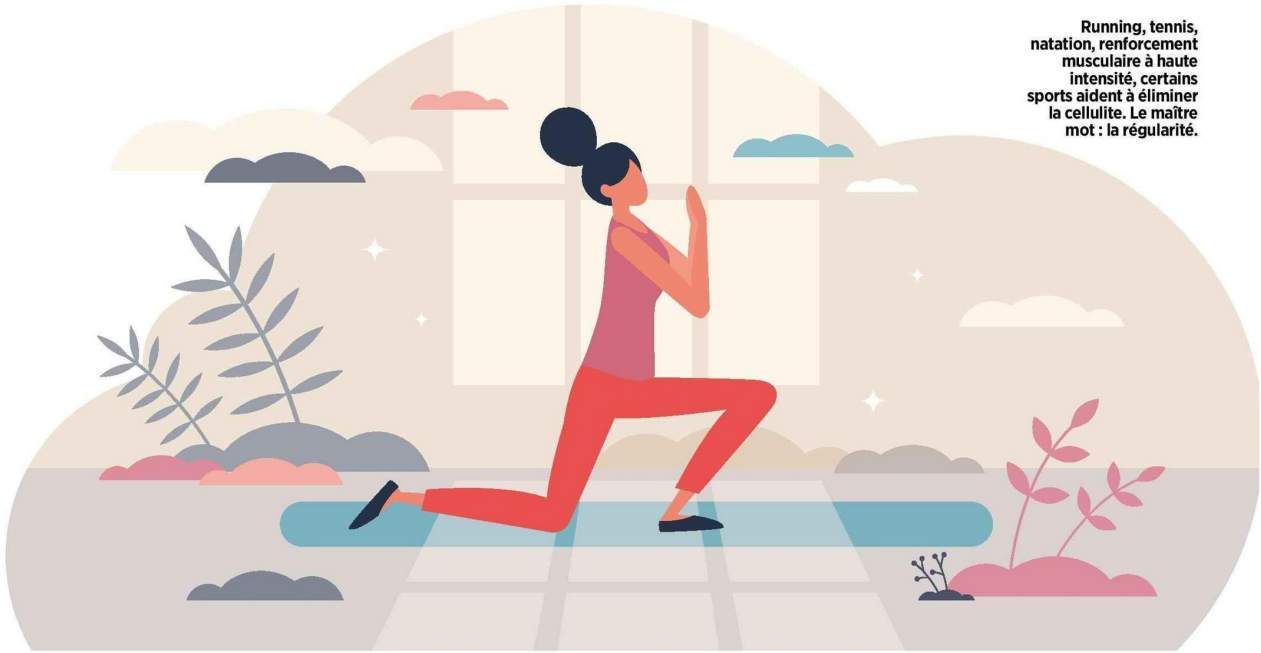
Côté soins esthétiques : la sclérothérapie

Thérapie la plus utilisée, la sclérothérapie est peu

invasive et consiste à injecter un produit sclérosant dans une veine variqueuse (formée par la dilatation) pour l'obstruer et mettre fin à la source de la « fuite ». L'injection du produit peut également se faire dans des varicosités pour leur aspect inesthétique. Ainsi sclérosées, elles se résorbent puis disparaissent.



ÊTRE BIEN SOINS



Running, tennis, natation, renforcement musculaire à haute intensité, certains sports aident à éliminer la cellulite. Le maître mot : la régularité.

▶ **PEAU DE PÊCHE PLUTÔT QUE D'ORANGE**

La cellulite est un phénomène multifactoriel qui concerne quasiment toutes les femmes et qui s'accompagne d'une perte de fermeté de la peau. Les hormones favorisent sa répartition sur les membres inférieurs et, à la cinquantaine, sur les bras et le ventre. Elle résulte d'une accumulation de cellules graisseuses (les adipocytes) dans le tissu conjonctif sous-cutané dont les capacités de stockage sont saturées. Cette accumulation perturbe les circulations sanguine et lymphatique. Au lieu d'être éliminés, les graisses, les toxines et les liquides s'accumulent et créent une inflammation. La peau, elle aussi comprimée, perd de son élasticité et affiche cet aspect bosselé et irrégulier, à l'effet « peau d'orange ».

COMMENT Y REMÉDIER ?

Rappelons avant tout que la cellulite est un phénomène physiologique normal qui concerne près de 90 % des femmes (contre 5 %

des hommes) et qui est grandement influencé par les facteurs hormonaux (type de contraception, fluctuations du cycle hormonal, insuffisance veineuse, grossesse, ménopause...). Tout le monde n'est pas égal face à la cellulite, mais pour la prévenir, quelle qu'en soit l'origine, il existe des solutions naturelles.

Côté solutions naturelles : l'alimentation et la musculation

Il faut adopter une alimentation équilibrée (avec une consommation raisonnée d'aliments riches en sel et d'alcool) et pratiquer une activité physique. Le sport favorise les circulations sanguine et lymphatique, et détoxifie l'organisme. Les fonctions du foie et des reins sont stimulées, les organes éliminent ainsi mieux les déchets. Mais, pour dégommer les capitons, rien de mieux que la musculation. Elle booste les hormones qui délogent les graisses

des zones récalcitrantes. En soulevant des poids ou en effectuant des exercices intenses (squat, fentes, sauts, sprint), le corps produit des hormones, comme l'adrénaline, capables de se fixer sur les adipocytes et d'en libérer les graisses. Par sa forte demande en énergie pendant et après l'entraînement, la musculation permet de puiser dans les graisses installées depuis longtemps afin de les transformer en énergie. C'est aussi un excellent moyen de reprendre confiance en son corps.

Côté soins esthétiques : les ondes de choc et la radiofréquence

La liporéduction par ondes de choc est une technique courante visant à réduire le volume des cellules graisseuses dans une zone où la cellulite s'est installée. On effectue des micro-injections médicamenteuses dans la zone. Puis les ondes

de choc brisent le maillage fibreux qui enserré les adipocytes et en libèrent une partie. Ils contribuent ainsi à relancer la microcirculation locale, ralentie dans les zones touchées, à assouplir les tissus conjonctifs de la cellulite incrustée et à stimuler la production de collagène. S'en suit un drainage lymphatique ou un massage mécanique de type palper-rouler pour optimiser les résultats. De son côté, la Dre Valérie Leduc préfère la radiofréquence : « J'utilise le Emtone, qui émet simultanément de la radiofréquence monopolaire et de l'énergie par pression ciblée » pour traiter tous les principaux facteurs de la cellulite et du relâchement cutané de manière efficace et non invasive. Enfin, Valérie Leduc rappelle qu'en matière de soins, la beauté et la santé vont de pair (sur la base des cinq piliers de l'épigénétique) et peuvent bénéficier des meilleures thérapies pour des résultats optimaux.