

femina

version

Le Journal
du Dimanche

femina.fr

foot
LES FILLES
FONT UN CARTON

MODE
Je joue à
cache-maillot

SOCIETE
JEUX EN SOLO
UNE DROGUE DOUCE ?

BEAUTE
quoi de neuf
sous le soleil

PARIS & MOI
Je fête mon papa
et je bois un verre
en plein ciel

**ON A
RENCONTRE
LUDVINE
SAGNIER**

DECO
BULLEZ
DEHORS

N° 689 - Supplément du Journal du dimanche n° 3570 du 14 juin 2015 - Ne peut être vendu séparément - Prix marqué sur le quotidien - Commission paritaire n° 0415 C 86368 - ISSN n° 0242-3065



Santé



5 façons d'avoir les **JAMBES LÉGERES**

Avec le retour des beaux jours, l'insuffisance veineuse s'amplifie. En améliorant la circulation, les veinotoniques la soulagent. On a testé différentes formules pour vous redonner des ailes...

En fin de journée, et particulièrement quand il fait chaud, de nombreuses femmes ont tendance à souffrir des jambes.

Lesquelles, en prime, ont souvent gonflé. C'est le signe d'une défaillance des veines, qui n'assurent plus un bon retour du sang vers le cœur. Il faut alors stimuler le système veineux profond en intégrant dans son quotidien des petits exercices de pédalage, de flexion et extension des chevilles... On peut aussi effectuer des massages avec une crème ad hoc, faire une cure de plantes concentrées ou porter un collant de compression. Envie d'en savoir plus sur les solutions à adopter ? Suivez le guide !

1 DES BOURGEONS BIO en gouttes

Jambes Légères, Gemmo', Ladrôme Laboratoire

Le principe Une association de bourgeons de marronnier d'Inde pour renforcer les parois des vaisseaux, de châtaignier pour éliminer, de cassis pour évacuer les toxines et d'aulne anti-inflammatoire.

En pratique Prendre 5 gouttes dans un verre d'eau deux à trois fois par jour en dehors des repas. 10,80 € le flacon de 15 ml (21 jours), sur drome-provencale.com et au 04 75 22 30 60.

Le plus Sa double garantie Cosmebio et Ecocert, made in France.

CHLOÉ, 30 ans : « Je prends l'avion toutes les semaines, j'ai toujours cette petite fiolle sur moi et j'en verse quelques gouttes dans mon verre avant, pendant et après le vol... C'est bon et ça m'évite la gonflette. »



UN AGENT DE CIRCULATION... SANGUINE !

Au premier coup d'œil, on dirait une balance ; en réalité, on pose bien les pieds dessus, mais pour 20 minutes par jour d'électrostimulation musculaire sous forme d'ondes électriques ! Il suffit de régler l'intensité des impulsions au maximum de ce que l'on peut supporter. **Notre avis** On s'habitue assez vite à ces picotements et cela apporte un vrai soulagement aux jambes lourdes... Mais, attention ! il est déconseillé d'utiliser ce stimulateur de circulation si on porte un pacemaker, si on a une thrombose profonde ou lors du premier trimestre de grossesse. **Revitive LV, 199 €, dans les grandes enseignes d'électroménager. Rens. sur revitive.fr.**





2 UN GEL aux huiles essentielles

Emul' Gel, Jambes Légères, Aroma-Zone

Le principe Sa base d'huile essentielle de menthe poivrée rafraîchit ; ses extraits concentrés de vigne rouge et de petit houx tonifient les veines ; enfin, ses huiles de cyprès et de lentisque pistachier décongestionnent, relançant la circulation veineuse et lymphatique.

En pratique On l'applique en massage. 9,50 € les 200 ml (existe aussi en version voyage, 2,90 € les 30 ml) sur aroma-zone.com.

Le plus Son parfum, mélange de menthol, de vanille et d'orange, est totalement addictif!

PAULA, 39 ans : « Dès le mois de mai, il est dans mon tiroir au bureau. Je m'en mets de temps en temps sur les chevilles et les mollets, ça me soulage et, en plus, c'est bio ! »



3 UNE CRÈME à effet hydratant

Jambes Légères, Apaisées et Tonifiées, Ménophytea

Le principe Rafraîchir grâce au menthol et stimuler la circulation à l'aide d'un complexe de gingembre et de pommes de pin.

En pratique Prendre une noisette de crème et faire un massage de bas en haut, deux fois par jour. 16,50 € le tube de 125 ml, en pharmacies.

Le plus Son effet anti-peau sèche, particulièrement intéressant pour les plus de 50 ans, grâce aux oméga 6 des pépins de courge.

SOPHIE, 59 ans : « Elle est tellement soyeuse que le massage est facilité, sans pour autant laisser la peau grasse. Je démarre de la plante des pieds jusqu'aux genoux et, au bout de quelques jours, mes pieds et mes jambes sont moins gonflés et... bien nourris. »

4 DES COMPRIMÉS doublement toniques

Confort Circulatoire, Rap Phyto,

Laboratoires Iprad

Le principe Les extraits de marron d'Inde et de petit houx réduisent l'inflammation – donc les œdèmes – tandis que le mélilot, un fluidifiant qui améliore la circulation lymphatique, stimule.

En pratique 2 comprimés par jour. 8,90 € les 30 comprimés (15 jours), en pharmacies.

Le plus Des vitamines C et E (15 % des AJR chacune) qui protègent du stress oxydatif.

CAROLINE, 45 ans : « Le matin, j'avale mes comprimés et hop ! je suis tranquille ! C'est plus simple que de se masser... J'ai ressenti les effets au bout d'une semaine. »



5 UN COLLANT actif et esthétique

Collant Transparent, Sigvaris Bien-Etre

Le principe Sa maille élastique exerce une pression au niveau des veines qui les empêche de se dilater et qui active la circulation, procurant un effet massant et bien-être sur les jambes. La compression est dégressive, l'action la plus forte se situant au niveau de la cheville.

En pratique Cette gamme Permanente (miel, candi ou noir) est en vente sans prescription médicale (la compression est légère et le collant facile à enfiler). Tailles de 1 à 4, 22 € en pharmacies. Rens. sur sigvaris-bienetre.fr.

Le plus Transparent et légèrement satiné, il a un joli effet galbant.
ÉLODIE, 35 ans : « Il maintient juste ce qu'il faut pour que cela soit hyperconfortable. Bien qu'il soit fin, il est super résistant : cela fait dix fois que je le porte sans qu'il ait filé. Un record pour moi... »

Par Christine Vilnet