

santé

magazine

NOUVELLE FORMULE

-3 kilos
en 2 semaines

LA CHRONO-
NUTRITION CIBLÉE

**VENTRE
PLAT**

Une taille en moins
sans se priver !

Comment se
libérer de ses petites
addictions ?

3 MILLIONS DE FRANÇAIS
CONCERNÉS

**L'INSUFFISANCE RÉNALE
À DÉPISTER TÔT**

Dossier médical,
objets connectés...
**Nos données de santé
sont-elles bien protégées ?**

PAROLES DE FEMMES
Elles ont fait congeler
leurs ovocytes

Gym facile
LE SHIATSU POUR PRÉSERVER
SES ARTICULATIONS

Test

Souffrez-vous du
syndrome de
l'intestin irritable ?

+ LES SOLUTIONS
AU CAS PAR CAS

**RESTER
JEUNE
& TONIQUE
PLUS LONGTEMPS**

Alimentation, mode de vie,
activité physique...

**COMMENT ÊTRE AU TOP DE
SA FORME À TOUS LES ÂGES**

DÉTOX

Le bouleau
pour un grand
nettoyage
de printemps !

UNI
éditions

Beauté

Toutes les
nouvelles
façons de faire
peau neuve

L 11114 - 071 - F. 2,80 € - RD



COMMENT REMODELER SES JAMBES?

Problème de rétention d'eau, sensation de jambes lourdes, capitons localisés... pour retrouver le plaisir de rentrer dans son jean ou de se mettre en jupe, voici les recommandations de nos consultants esthétiques.

Nos experts



Dr Jean-Marc Chardonneau
phlébologue
et médecin
esthétique



Dr Olivier Claude
chirurgien
esthétique



François Pignoux
kinésithérapeute

Pour corriger un défaut de forme – jambes trop grosses, cellulite... – ou de couleur – essentiellement les varicosités –, il existe une palette des réponses assez vaste, que ce soit en chirurgie, en médecine esthétique ou chez le kiné.

MES JAMBES SONT TROP GROSSES

« Les jambes épaisses sont le signe d'un problème sous-jacent qu'il faut identifier », insiste le Dr Chardonneau.

Ainsi, en plus d'un éventuel surpoids, il peut y avoir un lipœdème, qui est une infiltration de cellulite dans la partie basse de la jambe, ou un lymphœdème lié à une anomalie lymphatique. Ce peut être aussi un œdème cyclique, lié au cycle de la femme, ou un œdème d'origine veineuse, un syndrome post-phlébitique. Enfin, il existe des œdèmes d'ordre endocrinien, liés à la thyroïde, moins fréquents. Avant d'intervenir, le médecin doit interroger : y a-t-il des troubles fonctionnels et des douleurs ? Une prise de médicaments ? Des impatiences (syndrome des jambes sans repos) ? Des problèmes veineux ?



De nombreuses techniques permettent de tonifier et d'améliorer l'aspect des jambes.

Testoignage

Sabrina, 36 ans



"J'entretiens mes jambes avec le Cellu M6"

Une fois par semaine, je fais une séance de Cellu M6 sur les jambes, et je dois dire que je vois de jolis résultats sur la qualité de la peau qui est plus lisse et douce. J'ai aussi constaté une diminution des petits bouillottes. Sur la cellulite et la peau d'orange, c'est plus long.

LA SOLUTION

Le traitement par radiofréquence et ultrasons

L'objectif est esthétique, mais il vise également à traiter les symptômes, car c'est l'inconfort qui est ressenti comme le plus gênant. « J'ai parmi mes patients de nombreux cas de coiffeuses qui attendent d'abord du traitement de pouvoir être soulagées de leur inconfort. La radiofréquence associée aux ultrasons donne de bons résultats », explique encore le Dr Chardonneau.

La radiofréquence - quelle que soit l'origine du problème - est une énergie électromagnétique qui permet de chauffer les zones grasses et d'avoir un effet de lipolyse. Elle réduit la peau d'orange en stimulant le derme. De larges zones sont traitées.

Les ultrasons émettent des ondes dans le tissu gras, avec pour objectif de liquéfier ces cellules grasses ensuite évacuées par les voies naturelles. À faire en complément, sur de petites zones. Seule contre-indication : dans le cas d'un lymphadème.

Ces techniques peuvent être faites en une séance de 45 minutes, tous les 15 jours. Compter 6 séances combinées, avec radiofréquence en premier, pour des résultats corrects.

► Prix d'une séance de radiofréquence + ultrasons : 200 €

FAIRE DU SPORT AMÉLIORE LE RETOUR VEINEUX

La grande indication du Cellu M5

« On peut régler les paramètres et faire un massage adapté qui permet d'obtenir de bons résultats sur les zones grasses : couples, c'est-à-dire quand la graisse n'est pas fibreuse, et sur la fermeté de la peau », explique François Figeaux, kinésithérapeute.

- Prix d'une séance : 35 € les 45 min. Compter au moins 10 séances.

J'AI LES CHEVILLES TROP ÉPAISSES

« La cause, c'est l'imprévu de poser le bon diagnostic, au risque de passer à côté d'un problème médical », indique le Dr Chardonvès. Les chevilles épaisses sont souvent le signe d'un lipédème : une infiltration de cellulite dans le bas de la jambe.

LA SOLUTION

Le traitement par mésothérapie et pressothérapie

« Il est possible de traiter avec de la mésothérapie associée à de la pressothérapie », explique le Dr Jean-Marc

Chardonvès. Les résultats restent assez discrets.

La mésothérapie permet, par des micro-injections en sous-cutané, d'avoir une action sur la circulation veineuse et lymphatique. Les produits injectés : procaine, diclofène, calcitonine...

- Prix d'une séance : de 90 à 120 €.

La pressothérapie « a une action sur la rétention et le phénomène de jambes lourdes. La patiente enfle des bottes de pressothérapie qui, idéalement, remontent jusqu'au ventre pour exercer une légère pression abdominale ».

- Prix d'une séance : env. 40 € chez le médecin, le kiné ou en institut.

En combinant ces méthodes, des résultats apparaissent après 5, 6 séances.

J'AI DE LA CELLULITE AUTOUR DES GENOUX

« Cette cellulite est aussi appelée peau d'orange, alors que le lipédème est une graisse plus profonde qui correspond à l'indication principale de la liposuccion », explique le Dr Olivier Claude. Souvent, quand les femmes parlent de cellulite, il s'agit d'amas graisseux localisés aux régimes alimentaires et qui sont des parties fibrosées, parfois dures au toucher. Différentes approches sont possibles.

LA SOLUTION

Un traitement par le froid

Pour le médecin-esthéticien : la lipocryolyse, qui consiste à glacer la zone à traiter dans un embout froid. Les cellules graisseuses sont exposées au froid pendant 45 minutes, et certaines sont détruites. Ensuite que le bouton peut diminuer de 30 % en une ou deux séances.

- Prix d'une séance : de 150 à 300 €.

Journaliste

Catherine, 41 ans



« Après un drainage lymphatique manuel, des bleus... et des résultats ! »

Je mangais beaucoup de cellulite, mais je voulais retrouver des jolies jambes avant l'été. J'avais déjà fait des séances de Cellu M5 dont j'avais été contente, mais sans plus. Cette fois-ci, j'ai fait une séance de drainage lymphatique manuelle dans un institut. J'ai eu des bleus sur les jambes pendant une semaine ! Mais le résultat m'a bluffée : ma peau était lisse.

Pour le chirurgien : la solution sera la liposuccion s'il existe, en plus de la simple peau d'orange, une graisse plus profonde.

J'AI LES JAMBES MOLLES

En gagnant en masse musculaire, les brèches sont comblées. Le retour veineux est ainsi amélioré et les jambes sont plus galbées.

LA SOLUTION

Du sport sur mesure

La machine Huber, chez le kiné, permet de faire un travail actif au niveau musculaire. La personne est sur une plateforme qui oscille « comme une planche à voile sur une vague », explique François Figeaux. Il y a près de 400 programmes personnalisés.

- Prix d'une séance : 35 €. Compter au moins 10 séances.

Cosmetik® - vite dans l'eau - ne fait travailler que les jambes. Souvent, la motivation première est la cellulite, mais le résultat sur le développement musculaire va de pair.

- Prix d'une séance : 25 €. Compter au moins 10 séances. ♦

Clara Oussé-Masquière

ET POUR ENLEVER DES VARICOSES ?

Pour corriger l'aspect esthétique, la technique de référence est la microsclérotérapie. Elle consiste en l'injection d'un liquide qui va créer une réaction de fibrose. Sa veine se rétracte progressivement et l'on constate que les résultats sont bons dans 70 % des cas. Autres techniques : le laser ou la thermocoagulation sur de petites zones.