

I S A B E L L E TROMBERT

MASSAGE - AROMATHERAPY & SPA

I S A B E L L E TROMBERT

MASSAGE - AROMATHERAPY & SPA

Press Book

1er semestre 2017

Isabelle TROMBERT
Le Kiosque – Le Pré du Moulin
6, Avenue Général De Gaulle, 05100 Briançon

www.isabelletrombert.com
isabelle.trombert@gmail.com

Parutions médias

Date	Média	Famille de presse	Type média	Audience / diffusion
Janvier	Femitude	Grand Public Généraliste	Papier - trimestriel	95000 Ex
Janvier	Mieux pour moi	Santé Grand Public Thématique	Papier - trimestriel	95000 Ex
2017-03-21	Sensuelle	Société Grand Public Thématique	Papier - bimestriel	100000 Ex
2017-04-03	Modes & Travaux	Grand Public Généraliste	Papier - Mensuel	359487 Ex
2017-04-17	Notre temps santé	Grand public thématique	Papier - trimestriel	nc
2017-05-04	Cosmopolitan	Grand Public Généraliste	Papier - Mensuel	327274 Ex
2017-05-19	Journallamarne.fr	Grand Public Généraliste	Web - quotidien	nc
2017-05-30	Féminin bio	Santé Grand Public Thématique	Papier - bimestriel	40000 Ex
2017-06-06	Triathlète	Triathlon Grand Public Thématique	Papier - Mensuel	16500 Ex
2017-06-14	Les nouvelles esthétiques	Beauté - Professionnel	Papier - Mensuel	17760 Abo
2017-06-16	Doctissimo.fr	Santé Grand Public Thématique	Web - quotidien	30008794 Vis
2017-06-23	Public	People Grand Public Thématique	Papier – hebdo,	150961 Ex
2017-07-06	Santé revue séniors	Santé Grand Public Thématique	Papier - trimestriel	40000 Ex
2017-07-06	Santé revue séniors	Santé Grand Public Thématique	Papier - trimestriel	40000 Ex
2017-07-21	Les nouvelles esthétiques	Beauté - Professionnel	Papier - Mensuel	17760 Abo
2017-07-25	Féminin santé	Santé Grand Public Thématique	Papier - trimestriel	40000 Ex

Isabelle TROMBERT

Le Kiosque – Le Pré du Moulin
6, Avenue Général De Gaulle, 05100 Briançon

www.isabelletrombert.com
isabelle.trombert@gmail.com

féminité n°42

déc. 2016 • fév. 2017

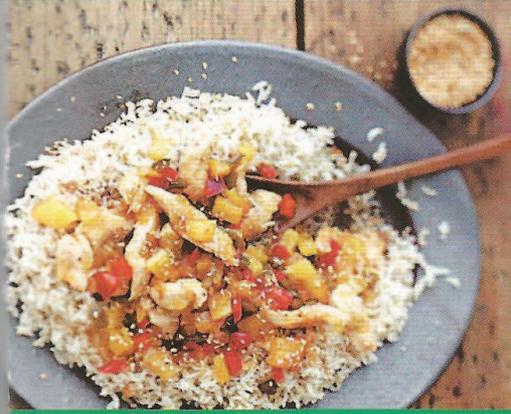
féminité

LE BONHEUR COMMENCE

APRÈS CINQUANTE ANS

Je veux retomber
amoureuse de
mon conjoint

Retraite
j'en profite
au maximum



Prévention du cancer
les pistes à suivre



L'art d'être
sexygénénaire



Cuisiner des plats
végétariens
c'est simplissime



SEXE
Je veux de
la fantaisie mais
je manque d'idées

Renaître à 60 ans
c'est possible

Bien vieillir
tout ce que vous devez faire

AMIS, AMOURS...

Je dis stop aux relations néfastes

J'arrête de prendre le bonheur trop au sérieux
et je rends ma vie plus amusante

Sylvie
Vartan

«Maman a eu une vie
incroyable, j'ai eu la chance de
l'avoir pour mère. Petit, on ne
s'en rend pas compte, mais
lorsque l'on devient soi-même
parent, on peut
mesurer à quel
point les nôtres
ont fait les choses
bien ou pas.»

L 13610 -42 - F: 3,50 € - RD



Automassages

amincissants et raffermissants

Isabelle Trombert-Gimeno est praticienne certifiée en massage de bien-être. Dans son livre *Le Massage amincissant*, elle vous propose de découvrir différentes techniques simples d'automassage permettant de stimuler la circulation lymphatique et veineuse et de raffermir la peau. Elle explique également comment déloger les amas graisseux et aider le corps à regagner en fermeté et en élasticité. " Je n'ai jamais vu de corps parfait, rappelle-t-elle. Parfait au sens que s'est construit l'imaginaire collectif avec les photos retouchées des magazines. Les peaux ont toutes leurs aspérités : creux, bosses, grains plus épais par endroits, petits trous, pores dilatés et autres imperfections. Je n'ai jamais vu une seule femme avec une peau de velours de la pointe des orteils au sommet du crâne, un teint de pêche estival, parfaitement mat, la peau souple et tonique en tout point." Vous découvrirez néanmoins grâce aux différentes techniques proposées par Isabelle Trombert-Gimeno comment remodeler en douceur votre silhouette et affiner votre ligne. Essayez cette technique de percussion permettant de raffermir la peau, vous serez rapidement convaincue (Éd. Ellébore, 128 pages, 20 euros).



LES PERCUSSIONS

* À la différence des autres techniques de massage, les percussions ont un effet tonique. Particulièrement appréciées sur les cuisses et les fesses, elles sont connues pour raffermir la peau. Elles stimulent également les tissus cutanés, les tonifient, et améliorent la circulation sanguine.

* Comme leur nom l'indique, les percussions se caractérisent par des mouvements rythmiques, rapides et répétitifs, souvent pratiqués en alternant les deux mains. Elles forment une catégorie à part,

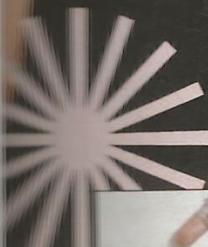
composée d'une série de manœuvres spécifiques et variées. Certaines, comme la hachure, le claquement et le martèlement sont assez sonores ; d'autres, comme le pincement, sont beaucoup plus discrètes mais tout aussi efficaces.

* Avant d'effectuer ces gestuelles sur une tierce personne, entraînez-vous sur votre propre jambe pour expérimenter des vitesses et des pressions variées. Pensez à bien détendre vos mains et à garder les poignets souples.



MARTÈLEMENTS OU PERCUSSIONS POINGS FERMÉS

* Effectuez une succession de mouvements rythmiques alternés avec le côté charnu de vos poings. Ceux-ci doivent être légèrement refermés.



* Pensez à bien maintenir vos mains et vos poignets souples, pour qu'ils puissent rebondir avec fermeté et, paradoxalement, légèreté.

© THIBAUT BLAIS



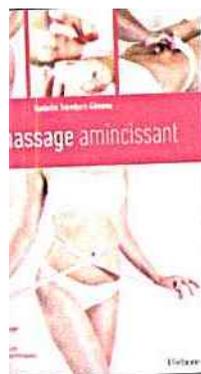
■ mieux dans mon corps

Automassages amincissants et raffermissants

Isabelle Trombert-Gimeno est praticienne certifiée en massage de bien-être. Dans son livre *Le Massage amincissant*, elle vous propose de découvrir différentes techniques simples d'automassage permettant de stimuler la circulation lymphatique et veineuse et de raffermir la peau. Elle explique également comment déloger les amas graisseux et aider le corps à regagner en fermeté et en élasticité. " Je n'ai jamais vu de corps parfait, rappelle-t-elle. Parfait au sens que s'est construit l'imaginaire collectif avec les photos retouchées des magazines. Les peaux ont toutes leurs aspérités : creux, bosses, grains plus épais par endroit, petits trous, pores dilatés et autres imperfections. Je n'ai jamais vu une seule femme avec une peau de velours de la pointe des orteils au sommet du crâne, un teint de pêche estival, parfaitement mat, la peau souple et tonique en tout point. " Vous découvrirez néanmoins grâce aux différentes



© THIBAUT BLAIS



techniques proposées par Isabelle Tombert-Gimeno comment remodeler en douceur votre silhouette et affiner votre ligne. Essayez cette technique d'effleurages permettant de chasser les tensions, vous serez rapidement convaincue (Éd. Ellébore, 128 pages, 20 euros).

★ Mouvements doux et apaisants, les effleurages sont destinés à établir la mise en confiance entre le masseur et le massé. En début de séance, ils sont utilisés pour chasser les tensions et préparer le corps à recevoir pleinement les bienfaits du massage. Nous les retrouvons également à la fin de la séance pour remettre l'organisme au calme.



★ Les effleurages constituent la manœuvre de prise de contact par excellence. Ils préparent la zone à recevoir les techniques suivantes. Ils se pratiquent avec la main bien à plat, en glissant lentement sur la peau dans la direction choisie.



★ En général, on remonte sur les jambes en respectant le sens de la circulation sanguine. La pression exercée doit être faible et constante.

★ Attention, il ne s'agit pas d'une caresse. La main est en contact total avec la peau, dans un mouvement à la fois présent et enveloppant.

★ En dégageant le pouce des quatre autres doigts, posez vos mains de façon à créer un bracelet autour de la cheville. Remontez lentement le long de la jambe pour chasser les fluides vers l'abdomen. Terminez sous le pli fessier.



Cabillaud en papillote d'endives de la vitalité à savourer

Riche en minéraux, en oligo-éléments et en vitamines, l'endive est également pauvre en calories. Le groupement de producteurs Perle du Nord vous propose cette recette simple de papillote d'endives pour faire le plein de vitalité et de bien-être (découvrez d'autres recettes sur www.perledunord.com).

Préparation : 20 min. **Cuisson :** 30 min.

Ingédients pour 4 personnes : 4 endives spéciales four Perle du Nord, 10 g de beurre, 4 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse, 4 filets de cabillaud, thym, sel, poivre.

Préparation :

★ Préchauffez le four thermostat 8 (240°C).
★ Émincez les Endives spéciales Four dans le sens de la longueur pour obtenir des lamelles. Faites-les revenir dans le beurre pendant 15 min à feu doux. Salez et poivrez.

★ Découpez 4 carrés de papier sulfurisé pour former les papillotes. Dans chacune d'elles, disposez un lit d'endives, une cuillère à soupe de crème fraîche et un filet de cabillaud. Ajoutez quelques feuilles de thym. Salez et poivrez.

★ Fermez les papillotes et enfournez pendant 15 min. Servez et dégustez !

★ **Le Saviez-Vous ?** Parce que la papillote associe saveur et légèreté, elle est idéale pour celles et ceux qui surveillent leur ligne. Elle sait préserver la saveur des produits et flatter les papilles. Une cuisson à découvrir en toute saison. Et c'est le meilleur moyen pour les aliments de conserver toutes leurs vertus nutritionnelles !



hormone induisant le plaisir
et précurseur de l'adrénaline.

5 MIN POUR

RETROUVER DES JAMBES LÉGÈRES

* SOLUTION 1

❶ Allongez-vous 5 minutes, jambes en l'air. Pratiquez des massages légers, des pieds aux cuisses, pour faire circuler la lymphe.

❷ Asseyez-vous sur une poche de gel bleu réfrigérée pour fluidifier la circulation et aider le retour veineux.

❸ Utilisez un gel frais circulatoire et massez-vous les jambes en remontant de la cheville au bassin.

* RECETTE MAISON

Il vous faut :

- ◆ 100 ml de macérat de vigne rouge
- ◆ 80 gouttes d'huile essentielle (HE) de cyprès
- ◆ 50 gouttes HE de romarin à cinéole
- ◆ 6 gouttes HE de menthe poivrée

PRÉPARATION : émulsionnez le tout pour obtenir une solution homogène. À conserver au frais et à utiliser dans les 3 mois.

Autres conseils et recettes dans
Le Massage des jambes lourdes,
d'Isabelle Trombert-Gimeno, 20 €, éditions Ellebore.

UN BAIN RELAXANT

RIEN DE TEL APRÈS UNE RUDE JOURNÉE. ON AJOUTE 7 CUILLERÉES À SOUPE DE BICARBONATE À UNE EAU TRÈS CHAUDE... ET ON SE DÉTEND PENDANT AU MOINS 15 À 20 MINUTES!





ON PIMENTE...

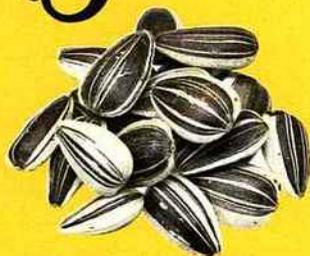
... notre sexualité avec ce coffret *50 nuances Darker*. À l'intérieur : le très beau livre *50 nuances de massage*, du beurre coco& mangue, une plume de paon, une corde rouge en nylon, un foulard en satin noir, un pinceau Kabuki, un masque vénitien en dentelle, une cravate de soie grise. Dans l'ouvrage, vous découvrirez des techniques de massage et le descriptif des mouvements à prodiguer pour éveiller ses sens, érotiser sa gestuelle, écouter et explorer le corps de l'autre... mais aussi de nombreux conseils : quels accessoires, quelles musiques, comment préparer ses huiles et bougies, etc.

☞ Coffret *50 nuances Darker*, par Isabelle Trombert-Gimeno, 99 € sur www.shop-ahimsa.com



● Bloc-notes

Bien-être



CHASSEZ LE STRESS

Pensez aux graines de tournesol ! Elles sont bourrées de vitamine B9 qui aide le corps à produire la dopamine, une hormone induisant le plaisir et précurseur de l'adrénaline.

4 ASTUCES POUR UNE DÉTOX DIGITALE

- * Supprimez toutes les notifications inutiles qui attirent votre œil dès qu'elles bipent.
- * Appliquez la règle des trois mails ou SMS : si, après trois échanges par écrit, vous n'avez pas pris de décision, appelez !
- * Bannissez le téléphone pendant les repas.
- * Fixez-vous un horaire, chaque soir, pour passer votre téléphone en mode « avion » et ne plus être tentée d'y toucher !



5 MIN POUR

RETROUVER DES JAMBES LÉGÈRES

* SOLUTION 1

- ① Allongez-vous 5 minutes, jambes en l'air. Pratiquez des massages légers, des pieds aux cuisses, pour faire circuler la lymphe.
- ② Asseyez-vous sur une poche de gel bleu réfrigérée pour fluidifier la circulation et aider le retour veineux.
- ③ Utilisez un gel frais circulatoire et massez-vous les jambes en remontant de la cheville au bassin.

* RECETTE MAISON

Il vous faut :

- ◆ 100 ml de macérat de vigne rouge
- ◆ 80 gouttes d'huile essentielle (HE) de cyprès
- ◆ 50 gouttes HE de romarin à cinéole
- ◆ 6 gouttes HE de menthe poivrée

PRÉPARATION : émulsionnez le tout pour obtenir une solution homogène. À conserver au frais et à utiliser dans les 3 mois.

Autres conseils et recettes dans *Le Massage des jambes lourdes*, d'Isabelle Trombert-Gimeno, 20 €, éditions Ellebore.

UN BAIN RELAXANT

RIEN DE TEL APRÈS UNE RUDE JOURNÉE. ON AJOUTE 7 CUILLERÉES À SOUPE DE BICARBONATE À UNE EAU TRÈS CHAUDE... ET ON SE DÉTEND PENDANT AU MOINS 15 À 20 MINUTES !



5

JE CHOISIS LES MÉDECINES DOUCES

La phyto-aromathérapie,
l'homéopathie ou encore
l'auto-massage apaisent
nos jambes douloureuses. c. a.



✓ Je choisis l'homéopathie

Pour des jambes moins douloureuses, pensez à *Hamamelis composé*. 20 gouttes dans 1 litre d'eau, à boire tout au long de la journée. En cas d'œdèmes, ajoutez *Vipera 9 CH*, 5 granules vers 17 heures. L'homéopathie dispose de traitements de terrain qui prennent en compte vos fragilités et votre personnalité. Ainsi, la femme *Sepia* est mince, indépendante et très active. Souvent sujette à des infections urinaires et à des problèmes de peau, elle a le foie fragile. La femme *Pulsatilla* est douce et sédentaire. Elle a tendance à la prise de poids, à la rétention d'eau et a des troubles digestifs. Enfin, la femme *Calcarea fluorica* est anxieuse. Elle a des problèmes vasculaires et osseux, des excroissances au niveau des os, des troubles de la statique vertébrale... Si vous vous reconnaissez dans l'un de ces portraits, prenez une dose du remède correspondant (ex : une dose de *Sépia*) en 15 CH, une fois par semaine pendant tout l'été, en plus des traitements cités plus haut.



✓ Je prépare ma tisane

Certaines plantes ont une action veinotonique, anti-inflammatoire et/ou anti-œdémateuse. C'est le cas de l'hamamélis, du cassis et de la vigne rouge. Ils renferment des tanins qui tonifient le tissu veineux et des polyphénols aux vertus anti-inflammatoires. Achetez en pharmacie 50 g de chacune des trois plantes et préparez une infusion : portez à ébullition 500 ml d'eau, retirez du feu. Mettez 3 cuillerées à café du mélange dans une théière et versez l'eau frémissante. Couvrez, laissez infuser 15 min et filtrez. Buvez-en 3 à 4 tasses par jour pendant 10 jours, puis passez à 1 à 2 tasses par jour (cure de 2 mois). L'infusion se conserve 24 heures. Si vous préférez des plantes prêtes à l'emploi, misez sur les EPS extraits fluides de plantes standardisés, en pharmacie. Choisissez l'une des 3 plantes citées. Chaque matin, prenez 1 à 2 cuillerées à café de l'EPS dilué dans un verre d'eau. Si vous êtes enceinte, évitez ces plantes. Préférez-leur les baies de myrtilles, soit en infusion (même préparation), soit sous forme de gélules d'extrait sec (1 à 2 par jour).

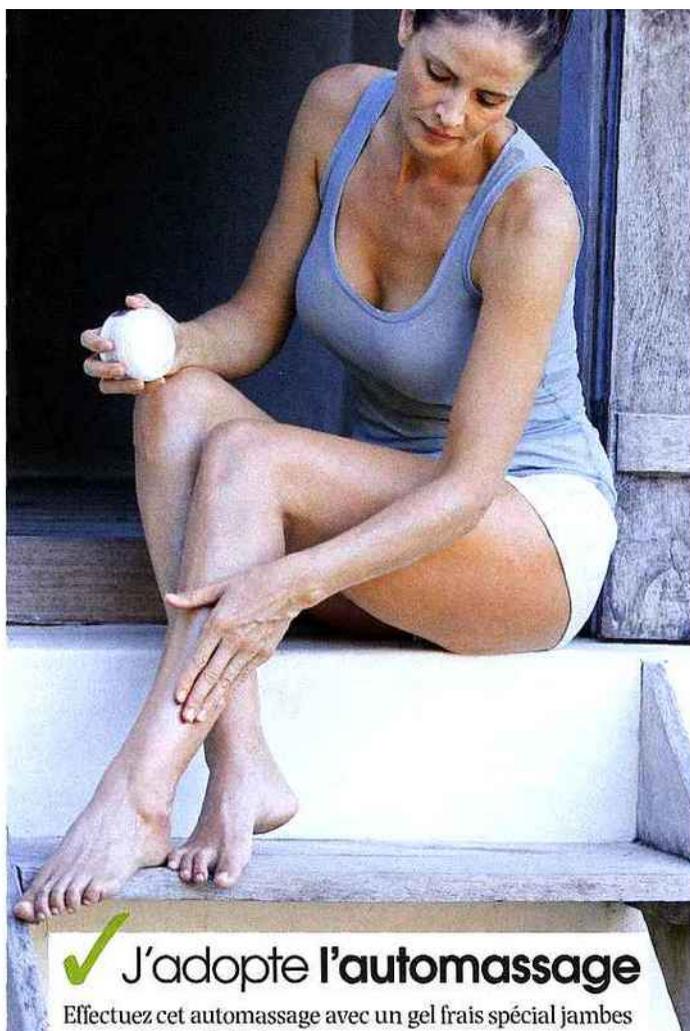
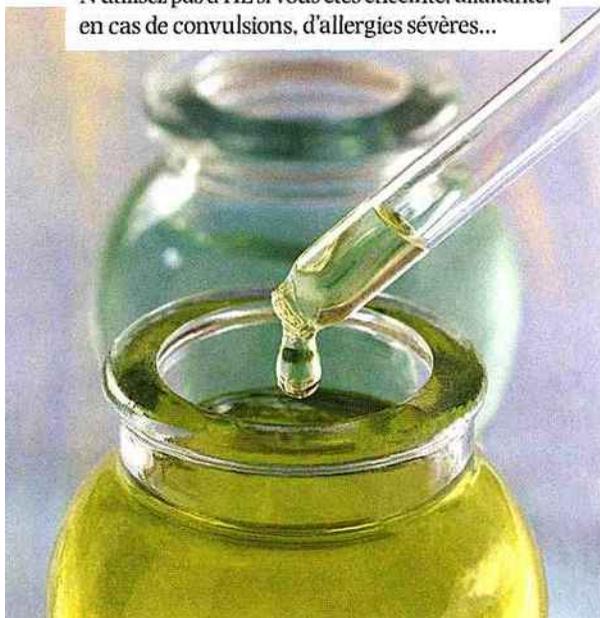


CONTRE-INDICATIONS

Vous pouvez associer ces différentes médecines complémentaires pour avoir des jambes plus légères. En revanche, si vous avez une jambe lourde et gonflée associée à une douleur du mollet inhabituelle (à la marche comme au repos), vous pourriez faire une phlébite. Dans ce cas, ne suivez pas ces traitements, mais consultez un médecin au plus vite.

✓ Je mixe les huiles essentielles

Privilégiez les huiles essentielles (HE) aux vertus anti-inflammatoires (gingembre ou lemongrass) et aux effets anti-oedémateux (genévrier commun ou lentisque pistachier). Choisissez-en une dans chaque groupe. Achetez également de l'huile végétale de calophylle, anti-inflammatoire, ainsi qu'un flacon vide de 30 ml. Versez 45 gouttes de chaque HE dans votre flacon. Complétez avec l'huile de calophylle. Agitez bien le flacon. « En période de crise, massez-vous les jambes avec une noisette de ce mélange 2 à 4 fois par jour, des chevilles vers les cuisses », explique Fabienne Millet, pharmacienne spécialisée en phyto-aromathérapie et auteure du *Grand Guide des huiles essentielles* (éd. Marabout). N'utilisez pas d'HE si vous êtes enceinte, allaitante, en cas de convulsions, d'allergies sévères...



✓ J'adopte l'automassage

Effectuez cet automassage avec un gel frais spécial jambes ou une huile végétale de massage avec ou sans huiles essentielles. Asseyez-vous confortablement sur votre lit ou sur un tapis de sol, jambes repliées et talons à plat. Chaque gestuelle est à renouveler 10 fois. Commencez par masser votre voûte plantaire : partez du creux de la voûte jusqu'au centre du pied. Effectuez une pression avec votre pouce, poursuivez par un lissage appuyé jusqu'au talon. Puis effectuez des petits cercles autour de votre cheville, avec la pulpe de vos doigts. Jambes en l'air, faites ces mêmes petits cercles derrière chaque genou. Pétrissez ensuite la face interne du genou avec les pouces de vos deux mains. Passez à l'autre genou. Poursuivez en enserrant votre cheville avec vos deux mains et remontez avec une main de chaque côté du mollet jusqu'au genou. Faites la même chose à l'autre jambe. Puis avec l'index et le majeur de votre main, faites un lissage appuyé au milieu de votre mollet, en partant de la cheville, jusqu'au genou. Faites les deux jambes en même temps. Enchaînez par des cercles sur l'arrière de vos cuisses, poings fermés. Puis tapotez vos ischions (petits os au niveau des fesses), toujours avec vos poings. Pour finir, effectuez des mouvements circulaires avec la pulpe de vos doigts dans le creux de l'aîne.

Avec Isabelle Trombert, créatrice de l'école de massage Ahimsa et auteure du *Massage des jambes lourdes* (éd. Ellébore).



COSMOPOLITAN

JUN 2017 2€

OSER L'AMOUR

Test : êtes-vous (vraiment) prête à le rencontrer ?

+ 12 applis et endroits pour multiplier ses chances

Voyage en solo
Elles l'ont fait, pourquoi pas moi ?

Spécial beauté

MAKE-UP FLASHY, PARFUM SEXY, CHEVEUX SAUVAGES...

LA PLUS BELLE CET ÉTÉ, C'EST MOI !

+ le régime à la paille : info ou détox ?

www.cosmopolitan.fr

Sexe

Le secret des caresses

MODE

Le maillot parfait

20 conseils de pros pour trouver le bon

Hilary Duff

La girl next door qu'on adore !

Premier bébé, premier jour,

quelqu'un me donne le mode d'emploi ?

Droits des femmes

On avance ou on recule ?

M 01413 - 523 - F : 2,00 € - RD





LE SECRET DES CARESSES

Comment mettre plus de sensualité dans sa vie ? Comme ça...

Par Emma Carteron. Photo Chris Craymer.

... Prenez votre temps

4 femmes sur 5 aiment les préliminaires (la cinquième n'a sans doute pas eu beaucoup de chance dans sa vie). D'ailleurs, une étude récente (réalisée auprès d'un échantillon représentatif de 7 copines) le prouve encore : se précipiter dans un rapport sexuel est antiplaisir au possible. Chez les filles, le désir s'alimente et a besoin d'un certain temps pour se déployer. Quinze minutes est un minimum, disent les experts. Pour ressentir l'envie, à moins d'être devant Charlie Hunnam en slip, auquel cas un café et l'addition suffiront, il faut être détendue, disponible, réceptive, stimu-

lée. Plus les caresses durent longtemps, plus on fait monter l'excitation et plus le plaisir sera grand. Or à l'heure du Uber qui poireaute déjà à peine l'a-t-on commandé, tout le monde cherche des solutions immédiates sans même vouloir fournir le moindre effort. Notamment les personnes équipées d'un pénis, apprend-on au cours de cette même étude.

... Soyez fine

« Exprimer ses émotions par des caresses, c'est pas un truc de bonhomme », semblent crier les yeux de votre Ricardo quand vous lui demandez de vous



SEPTIÈME CIEL





masser. Le potentiel sensuel d'un homme évolue, lentement mais sûrement, donc pas de stress s'il vous observe les bras ballants comme s'il n'avait pas compris. Rassurez-le, avec de la douceur, en vous attardant sur sa nuque et ses épaules, ça le mettra en condition pour qu'il lâche prise. Il est bien au courant qu'il faut toujours frapper avant d'entrer ? Oui ? Non ? Si quand vous l'évoquez, il se montre inquiet, les yeux ronds, choqué : partez sans vous retourner.

... Fuyez la routine

Si c'était tous les jours Michalak dans notre cuisine, aimerait-on autant les éclairs au chocolat ? Non. Car l'habitude effrite le désir et le plaisir. Et à force de se caresser sans fantaisie du point A (les seins) au point B (le sexe), nos sessions câlins sont devenues avec le temps anatomiquement correctes, et encore on est sympa. Or, la variété et la surprise sont très érotiques. Chez la femme comme chez l'homme, il existe tout un tas de zones inexplorées qui sont sources de plaisir. Pour les localiser, plutôt que de trébucher sur les mots (« tu aimes te faire happer les orteils ? »), le plus concluant est souvent d'aller s'y promener. Masser les omoplates, effleurer le dos, titiller les oreilles, cajoler les pieds, embrasser le cou ou donner un coup de langue dans le creux du genou. Se fier aux soupirs du partenaire pour ajuster la pression. Et lui montrer par l'exemple ce qu'on aimerait nous aussi.

... Soignez le contexte

Vous vous imaginez bien faire des câlins sur une plage. Mais dans un champ d'orties sous la pluie ? C'est aussi simple que ça : en prévision d'une session câlinage, il faut soigner le décor. La lumière : ni crue ni directe, préférez un éclairage tamisé, une chaude lumière d'été qui filtre à travers les stores baissés. Le son : une musique douce plutôt que BFM. Empilez des coussins et prévoyez un drap léger pour couvrir les parties du corps que vous ne caresserez pas. Munissez-vous d'une vraie huile de massage, et fermez la porte. Vous vous apprêtez à offrir un vrai massage et non un rapport sexuel. Même s'il y a des chances que le premier mène au second.

... Massez

Il ne s'agit pas de lui décoincer les cervicales ou de pétrir ses mollets crampés, mais bien de lui prodiguer un massage sensuel, lequel exige de

l'attention, un lit et idéalement, une heure de tranquillité. Assise sur les fesses de votre partenaire parfaitement nu, commencez par masser le haut du corps, des trapèzes au crâne, des bras aux lombaires, puis des pieds aux fesses, sans brûler d'étapes, sans essayer d'aller vite : plus les zones érogènes attendront leur tour, plus la surprise sera belle. Plus tard, évidemment, il est possible que, sans vous en rendre compte (cette huile est tellement glissante), vous retrouviez vos mains entre ses cuisses. À vous de décider du happy end : chevauchage, fellation...

... Faites silence

Le silence est plus érotique que l'énumération de ce qu'on a oublié d'acheter au supermarché. Sachez déconnecter et apprécier ce moment, il permet à l'intimité de s'installer, aux gestes d'être plus précis, et plus appréciés.

... Reprenez confiance en vous

Quel est le premier obstacle au plaisir ? Nous-mêmes. Et nos rêves têtus de seins fermes et moelleux, continuellement braqués vers la lune à l'horizontal. Un complexe physique nuit gravement à l'abandon, au désir, et donc au plaisir. Si Ricardo apprécie autant de regarder et malaxer vos petits bourrelets c'est qu'il les aime, point, pourquoi vouloir tout compliquer ? Une fille sensuelle n'a pas nécessairement un corps parfait, mais elle le considère avec bienveillance. Elle n'a ni la peau toute lisse ni les jambes de Blake Lively mais elle est confiante et sait qu'un regard coquin, qu'un rire joueur ou qu'une main aventureuse suggère plus de promesses qu'un beau bonnet C.

... Attisez le désir

Entre deux gros câlins, on peut se taper dans le dos et s'appeler pitchoun et pitchounette, ou, plus ambitieux, choisir d'entretenir un minimum d'excitation permanente. Lui dire qu'il sent bon en l'embrassant dans le cou, le peloter dans l'ascenseur, lui faire du pied au barbecue des voisins, se glisser tout contre lui sur le canapé... C'est autant de façons, tendres ou plus olé olé, de ne pas perdre le contact charnel.

... Soyez appétissante

La sensualité implique d'être bien dans sa peau, et pour ça, il faut s'occuper d'elle. La satiner, l'entretenir, la recouvrir de petites choses légères qui ne sont faites que pour être retirées. L'équation est simple : plus vous



**EFFLEURER
LE DOS,
TITILLER LES
OREILLES,
EMBRASSER
LE COU...
SE FIER AUX
SOUPIRS DU
PARTENAIRE
POUR
AJUSTER LA
PRESSION.**





prêtez attention à votre corps, plus votre partenaire aura envie de le caresser. Quelques règles de base : les cheveux longs et détachés sont érotiques, un corps qui pique ambiance « Silence, ça pousse ! » ne l'est pas. Les talons sont sexy. Même une culotte vert pomme peut être sexy tant que la fille qui s'est glissée dedans se marre, légère et souriante. Ce qu'on croit érotique : les lunettes de secrétaire, le gloss, l'œil charbonneux, le crop top et le short taille haute... ne le sont, en fait, que sur Emily Ratajkowski.

... Ne transigez pas avec votre plaisir

L'anatomie féminine est compliquée avec tous ses replis et ses 8 000 terminaisons nerveuses concentrées sur un tout petit bout de chair quasi invisible. Or rien n'est plus agaçant qu'une attention déplacée. Il est parfaitement normal que Ricardo navigue à vue au début. C'est décevant mais vous vous dites que ça s'améliorera avec le temps. Maintenant si Ricardo passe toujours à côté de l'essentiel, après plusieurs mois, il faut se rendre à l'évidence : vous faites semblant d'apprécier ses caresses en serrant les dents. Les caresses subtiles et précises ne seront pas au rendez-vous si vous ne les apprenez pas à votre homme. S'il ne comprend rien, ce n'est pas grave, il n'est jamais trop tard (pitchoun, on va tout reprendre depuis le début) pour assumer ses désirs et passer outre ses propres complexes !

... Guidez

Comme toutes les femmes, vous aimez qu'on devance vos désirs. Qu'on prépare pour le dîner une salade pois-chiches-avocat, et qu'on caresse pile où il faut quand il faut. Mais ce rêve de l'amoureux qui lirait dans votre esprit comme dans « Top Gear Magazine » (sans sauter de lignes) est illusoire. Avec un garçon qui n'y connaît rien, à moins d'avoir un plan Mappy collé sur le pubis, il va falloir guider. Patiemment. Sans souffler. Une ruse – c'est cadeau – qu'on a trimballée de lit en lit : dire « j'adore quand tu me fais ça » et ce même s'il ne l'a jamais fait. Puis jouer à Docteur Maboul : émettre un son quand il chauffe, et un petit signe de contentement quand il brûle.

... Embrassez-vous à pleine bouche

À quand remonte votre dernier vrai baiser ? Admettez qu'avec Ricardo ça fait longtemps que vous vous embrassez du bout des lèvres.

Le smack réflexe n'est pas un drame en soi, mais bascule parfois sans crier gare vers la tapette affectueuse sur l'arrière du crâne. Rectifiez le tir avant qu'il ne vous appelle maman, en réhabilitant le vrai baiser, le lent, le profond, celui qui retourne le ventre et crie toute votre attirance. Au feu rouge, dans le hall d'entrée, avant de monter dans le train, serrez votre corps contre le sien, décoiffez ses cheveux, souriez, ouvrez délicatement la bouche et servez-lui le plus délicieux des baisers d'amour.

... Déshabillez-vous

Le déshabillage au début fait l'objet d'un soin tout particulier, puis bascule dans un massacre connu de toutes : jeter sa culotte au pied du lit, virer son sweat comme un bonhomme, remettre sur cintre son top en soie, et sauter sous les draps. Depuis combien de temps n'avez-vous pas savouré un lever de bras pour qu'on vous retire un débardeur ? Un débou-tonnage de braguette ? Peau à peau, câlins et baisers font vrombir la libido. Tout retirer ? Ce serait dommage. Se caresser à travers les vêtements peut être très sexy, et faire l'amour à moitié habillé procure un sentiment d'urgence et d'interdit hyperexcitant.

... Rhabillez-vous

Un bout de peau qui s'échappe furtivement du tee-shirt de notre homme quand il porte un bébé dans ses bras sera toujours plus excitant que ce même homme tout nu vissé devant les news... Parce que ce petit bout de peau relève du mystère, du secret, du cadeau. Ne banalisez pas la nudité : elle s'offre plus qu'elle ne s'impose et devient encore plus désirable quand elle sait se faire rare.

... Soyez créative

Usez et abusez des caresses en essayant d'y insuffler un peu de sexyness. Une journée à la plage ? Attrapez une poignée de sable dans la main et laissez le filer entre vos doigts sur tout son corps. Il fait trop chaud ? Déposez-lui de tendres baisers sur la nuque, glaçon dans la bouche, en laissant couler quelques gouttes d'eau gelée sous son tee-shirt. L'aromathérapeute Isabelle Trombert-Gimeno propose plein d'idées dans son livre « 50 Nuances de Massage » (éd. Ellebore) : « Des caresses faciles, sensuelles et sécurisantes, pour réveiller les zones érogènes, mettre le corps en route et démultiplier le plaisir à venir. » ●

LES 5 BIENFAITS DES CARESSES

●
C'est l'occasion pour les partenaires de découvrir leur corps, leurs désirs et préférences, tout en créant une nouvelle intimité.

●
Les caresses font grimper l'excitation et permettent de mettre le corps en condition pour la pénétration. Aussi, plus une femme est stimulée, plus elle a de chances d'atteindre l'orgasme.

●
Les câlins font partie des solutions immédiates pour relâcher la pression, abaisser le niveau de stress et se détendre.

●
On n'a rien trouvé de mieux pour renouer progressivement avec le sexe après une longue période d'abstinence.

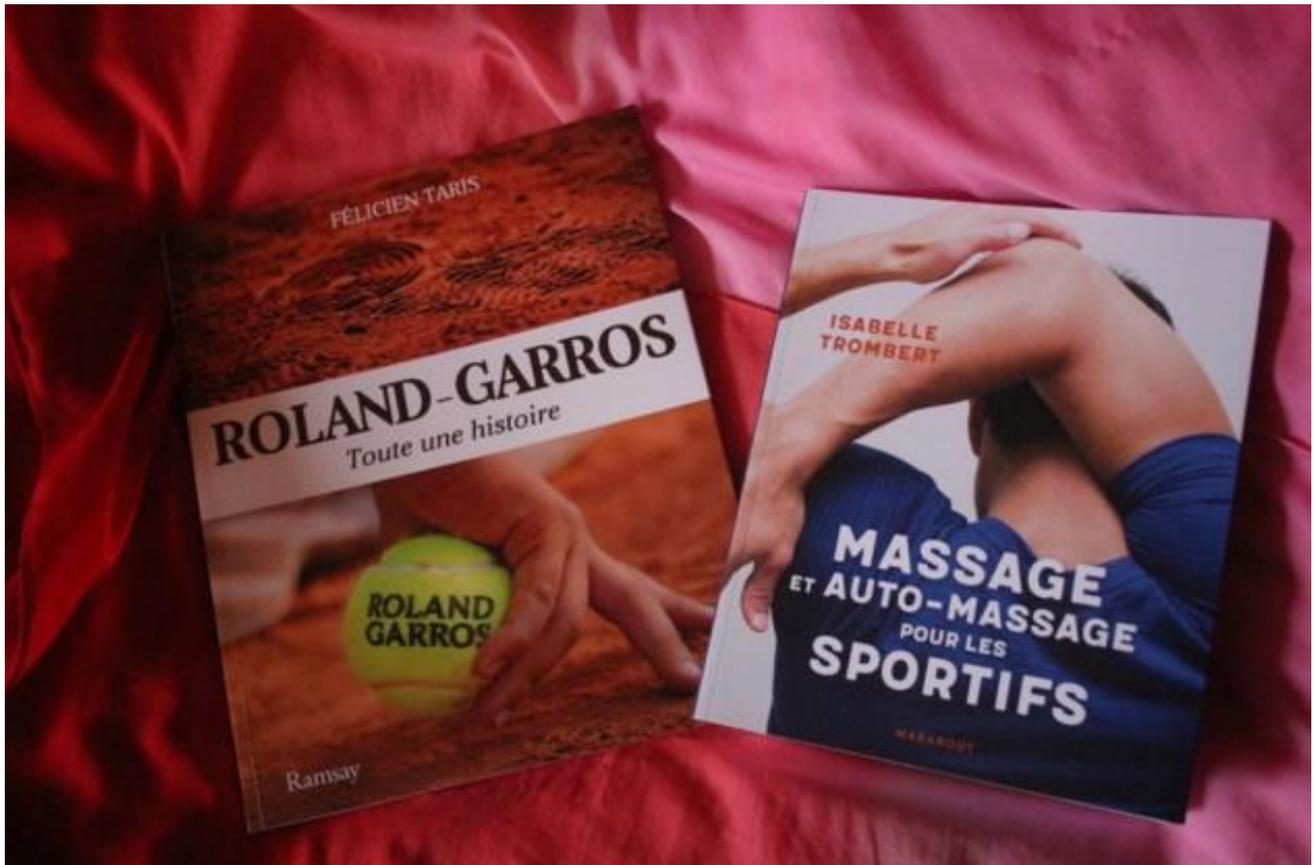
●
Les caresses révèlent aussi le niveau d'attention et d'amour qu'on porte à l'autre. Même si, bien sûr, un couple qui s'aime peut aussi apprécier le sexe vite fait, bien fait.

●
Merci à Antoine Spath, psychothérapeute et sexologue, psychologue-nation.fr



Livres : Roland Garros chez Ramsay et "Massage et auto-massage pour les sportifs chez Marabout

Deux livres qui vont passionner les sportifs avec l'histoire de Roland Garros et un livre technique sur le massage pour vous remettre en forme.



Roland Garros, toute une histoire par Félicien Taris

Juste avant que le plus beau tournoi du monde ne commence (avec un brin de chauvinisme) Félicien Taris a sorti un ouvrage de référence qui se promène dans les allées de Roland avec le doux parfum d'une nostalgie gracieuse et aérienne. De Borotra aux années Noah en passant par les petites histoires de la grande Histoire on se promène dans ce lieu sacré du tennis. Mais pas que car un chapitre concerne aussi les grands moments de sport comme le match de boxe Bouttier – Monzon, le hockey sur glace, le basket... pour mieux retrouver les moments magiques de la balle jaune avec tous ceux qui ont marqué les lieux avec des matches magiques, le service à la cuillère de Chang, les larmes d'Agassi la montée de Nadal, les reines Williams... Impossible de résumer ce livre culte. Avec des photos superbes, lumineuses, joyeuses, tristes... qui donnent un vrai relief.

Roland Garros
Toute une histoire
Félicien Taris

www.journallamarne.fr
Pays : France
Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)

220 pages – 30 euros
Ramsay Editions

Massage et auto-massage pour les sportifs d'isabelle Trombert

Tout ce que vous avez voulu demander au kiné sans jamais le demander. Voilà un ouvrage qui se déguste, qui se feuillette, qui s'approfondit, qui vous enrichit au fil des pages et des chapitres.

Le sportif a besoin de tout connaître, de découvrir aussi les richesses insoupçonnées de son organisme.

Ce livre est solide comme une colonne vertébrale en bon état. Une première partie connaissances générales avec les tensions, les douleurs, l'hygiène... la mise en place, les fondamentaux du massage avec les manœuvres, les différentes zones du corps et la préparation physique et la récupération sportive.

Tout est expliqué de manière claire, profonde avec dessins et superbes photos. Les commentaires sont précis mais clairs pour tout le monde. Vous allez avec ce livre avoir besoin de sortir pour vous dépenser pour mieux vous exercer ensuite à vous remettre d'aplomb pour une meilleure récupération.

Isabelle Trombert
220 pages – 19,90 euros
Marabout

La Marne



— SHOPPING D'ÉTÉ —

STOP AUX JAMBES LOURDES !

SOLUTIONS NATURELLES POUR VOUS SENTIR POUSSER DES AILES

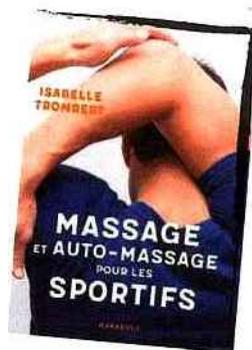


1. Centifolia, Macérât huileux de vigne rouge, 13,10 € - 2. Natavéa, Boisson circulation "Zen & Slim" bio, 15,95 €
 3. Ladrôme, Infusion circulation bio, 4,60 € - 4. Phyt's, Fluide glacial amincissant, 27,75 €
 5. Isabelle Trombert-Gimeno, *Le massage des jambes lourdes*, Ellebore Éditions, 22 €
 6. Bio Conseils, Gélules circulation jambes légères, 12,90 € 7. Melvita, Soins jambes légères "L'Or rose", 21,50 €
 8. Fleurance nature, Gel fraîcheur jambes légères, 14,90 € - 9. Weleda, Gel tonique au cuivre, 12,90 €



Tout sur le massage sportif

Specialiste des massages bien-être la praticienne Isabelle Trombert sort un ouvrage consacré au Massage et automassage pour les sportifs édité par Marabout. Dans son livre elle présente différentes techniques de massage et d'automassage pour les sportifs que l'on peut faire avant et après l'effort.





LE CONGRÈS 2017

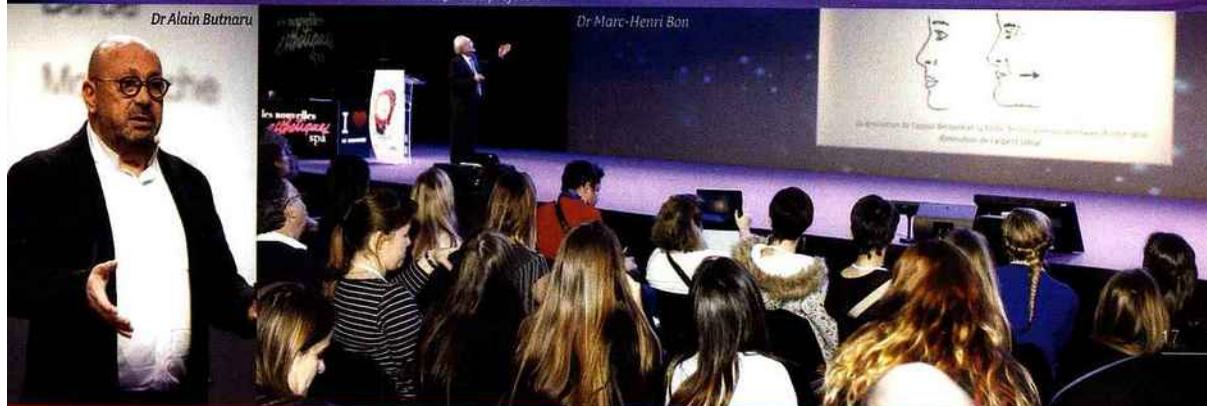
Un programme 100% esthétique :
pratique,
professionnel,
inspirationnel...
sensationnel !

16



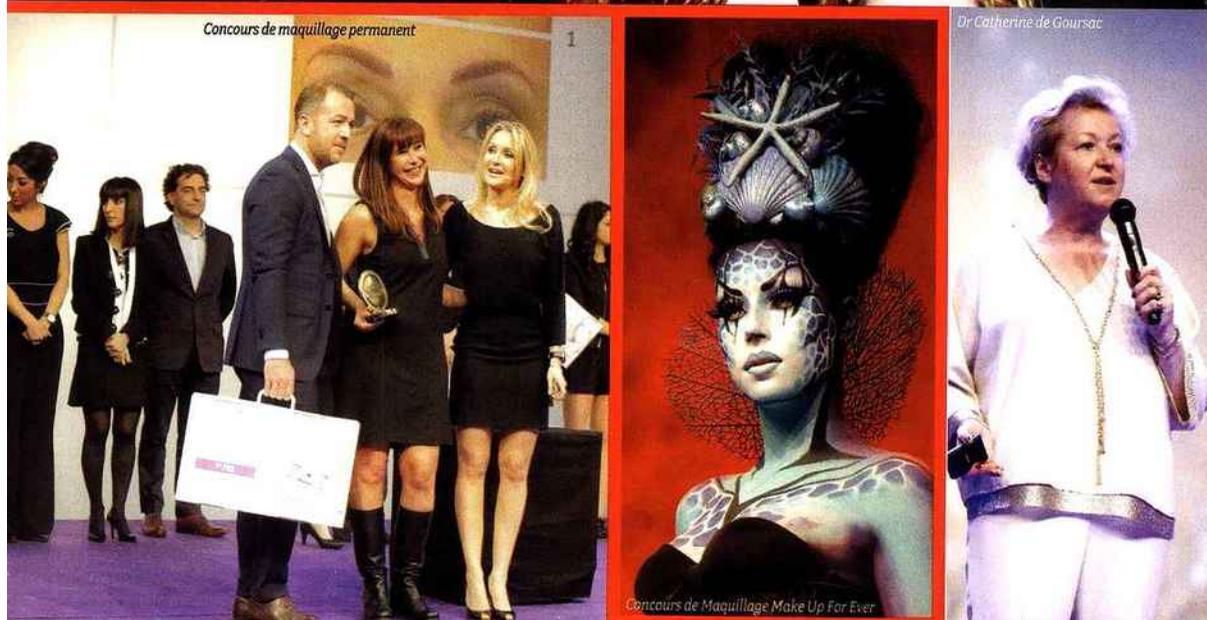


Concours national des lauréats des CQP de la profession



Dr Alain Butnaru

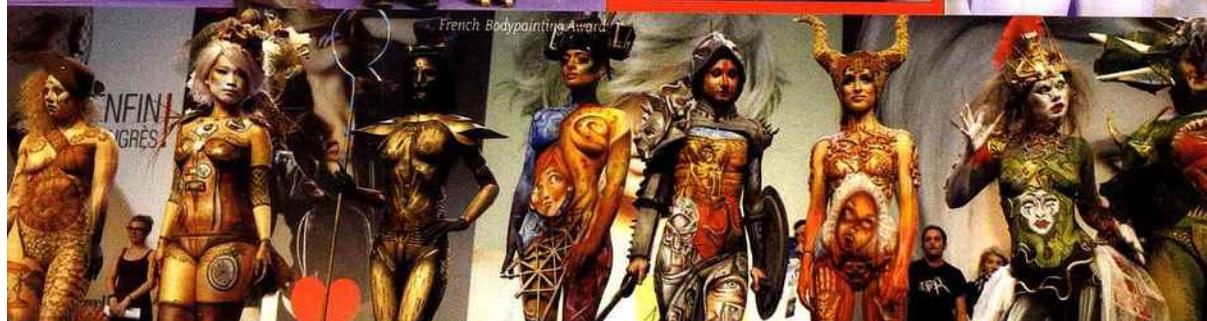
Dr Marc-Henri Bon



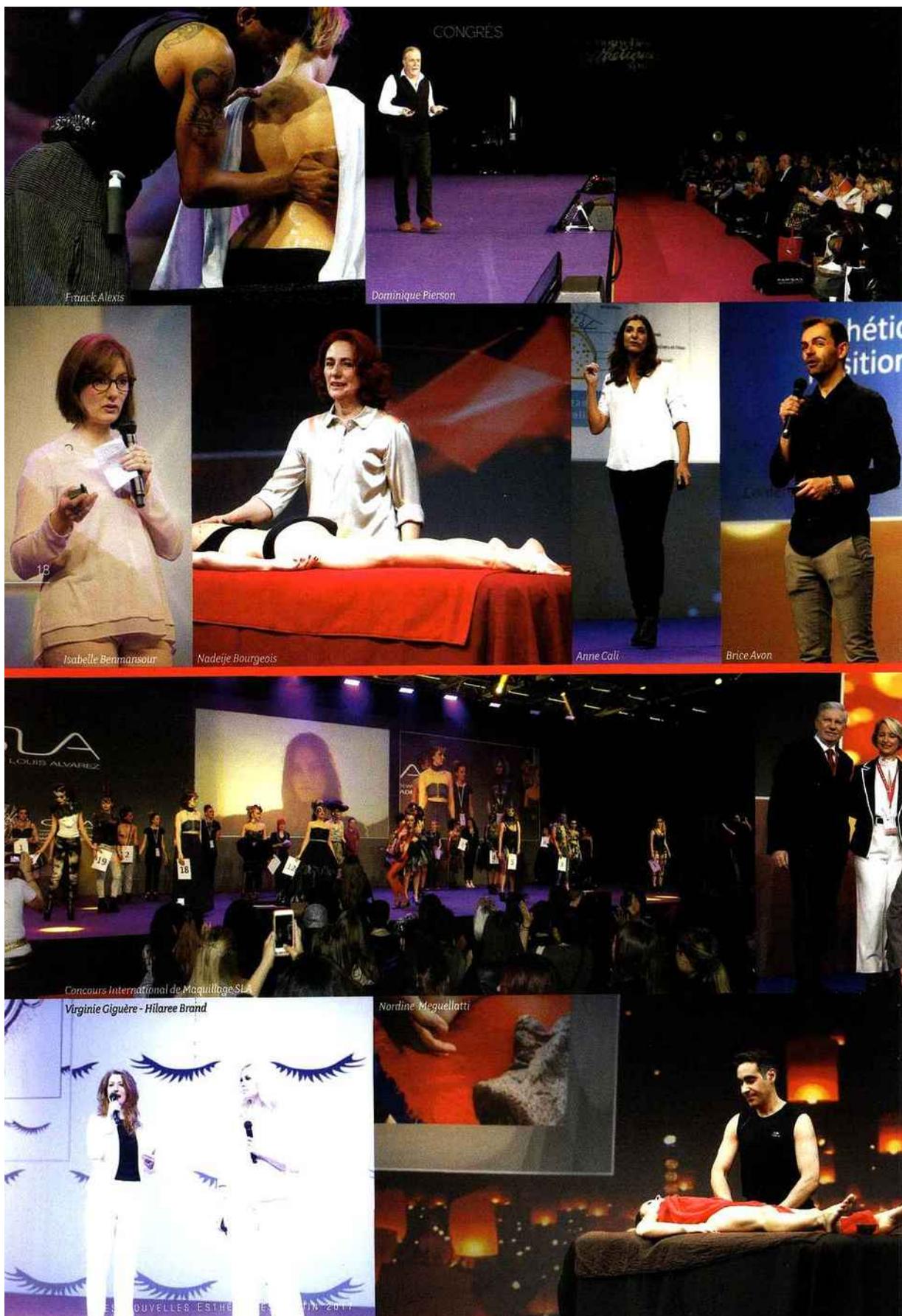
Concours de maquillage permanent

Dr Catherine de Goursac

Concours de Maquillage Make Up For Ever



French Bodypainting Award



Frédéric Alexis

Dominique Pierson

Isabelle Benmansour

Nadeije Bourgeois

Anne Cali

Brice Avon

Concours International de Maquillage SLA

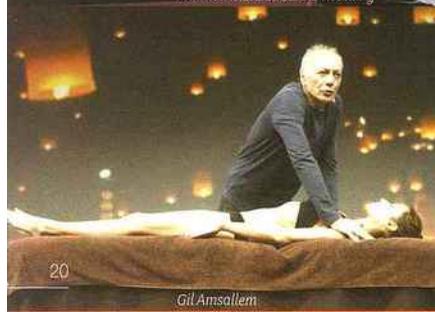
Virginie Giguère - Hilaree Brand

Nordine Mequellatti





Mathieu Inard et Carole Rostaing



Gil Amsellem



Philippe Rizzo



William Fougaud-Orlé



Concours National des COIFFES de la région Ile de France

Maud Ravier

Hidemi Morimasa



Show Interstellar Love de Morgane Hilgers

Sylvie Martin



LES NOUVELLES ESTHETIQUES







CONGRÈS

Le Congrès VU PAR...

Nous vous avons annoncé que le Congrès serait intégralement repensé !
Au vu des témoignages, la promesse a été largement tenue.

**Les conférences
étaient de
grande qualité
et les démos
étaient
magnifiques**

LES VISITEURS

- J'ai apprécié le fait que beaucoup de marques soient revenues. J'ai aussi apprécié la facilité de l'accès au salon avec ce nouveau système de badge.
- Des partenaires de plus en plus nombreux et variés.
- L'espace du bas superbement réaménagé.
- Le Congrès a gagné en qualité depuis mon dernier passage il y a quelques années. Maintenant j'ai pu remarquer un changement agréable et plus professionnel et qui répondait à mes attentes.
- La disponibilité et l'amabilité du personnel formidable.
- Enfin les grandes marques sont revenues !
- La multitude d'exposants, génial, mille mercis ! Super idée la salle pour les démonstrations. Lisibilité de visite plus cohérente entre les deux niveaux.
- Ne changez rien. Ce Congrès est parfait pour nous professionnelles !
- C'était parfait, je reviendrai l'année prochaine !
- RAS, très bon Congrès comme toujours.
- Cette édition 2017 est montée en niveau, c'est bien. Il avait plus de classe. Les conférences étaient de grande qualité et les démos étaient magnifiques. Le fait que les marques spa soient présentes était formidable.
- Le Congrès était structuré, cela a donné plus de classe. J'ai ressenti pendant ces 3 jours que c'était vraiment réservé aux professionnels du secteur.

- Congrès très bien fait. J'ai eu plaisir à découvrir plusieurs exposants avec qui je vais travailler et j'ai découvert beaucoup de matériels et appareils que je ne connaissais pas. Merci.
- Rien à dire, parfait pour moi, nous reviendrons l'année prochaine sans hésiter.
- J'ai trouvé le Congrès mieux que les autres années car l'agencement des stands était différent.
- Cette année, c'était un super Congrès car il y avait une nouvelle dynamique.
- Le Congrès est un bonheur ! C'était admirable, dommage qu'il soit si court...
- J'ai trouvé cette année le Congrès particulièrement bien organisé et intéressant.
- Je tiens à dire que c'est le rendez-vous professionnel que je préfère de toute l'année ! Continuez à nous faire rêver, merci à tous.
- Vraiment bien, j'ai apprécié. Les exposants sont à notre écoute, un bel échange. Merci.
- Bravo, cette édition était nettement mieux que les précédentes.
- Pour moi, tout était parfait, je ne vois pas ce qui pourrait être modifié ! Je reviendrai l'année prochaine sans faute !
- Un grand merci pour ce Congrès à l'organisation parfaite et aux exposants intéressants. Tout était très bien organisé et maîtrisé. Bravo.
- Nous vous remercions pour ce Congrès qui, grâce à vous, existe, nous sommes tout à fait conscientes de l'immense travail d'organisation qu'il nécessite. BRAVO !
- Rien à dire, j'ai adoré comme toute les années. C'est le top du top à des super prix. Je reviendrai bien sûr l'année prochaine comme depuis 4 ans !
- Continuez de tirer vers le haut la profession !
- Tout était parfait. C'était la première fois que j'y allais et c'était vraiment formidable !
- Le Congrès cette année était beaucoup plus aéré, plus agréable et les stands mieux disposés.
- Tout était pensé, fluidité dans les allées, exposants très à l'écoute. Je reviendrai l'année prochaine avec plaisir.
- J'ai passé trois jours au Congrès et c'était formidable. L'organisation était parfaite, merci à vous.
- Bravo pour ce merveilleux Congrès : un espace réinventé, des marques de grande qualité et une programmation de conférences esthétique et spa de haut niveau. Une nouvelle fois,

Comme chaque année, suite au Congrès nous adressons aux congressistes un questionnaire :

Le Congrès a-t-il répondu à vos attentes ? Oui à 92 %.
Reviendrez-vous l'année prochaine ? Oui à 85 %.



merci d'avoir pensé aussi bien aux professionnels que nous sommes. À l'année prochaine !

- Merci aux Nouvelles Esthétiques, vous m'inspirez tous les mois et, là, vous avez illuminé mon week-end. Merci, merci, merci.

- Magnifique nouvelle organisation ! Continuez à nous surprendre.

- Trois jours passés au Congrès, c'était une première pour moi et c'était une très belle aventure...

- Un plaisir de rendre visite à mes fournisseurs. Bravo pour votre organisation et pour tout ce travail afin de nous offrir un salon extra. Félicitations !

- J'étais là pendant 3 jours. C'est ma parenthèse bonheur pour voir les tendances, profiter pour échanger avec les professionnels et en prendre plein les yeux. À l'année prochaine !

- Je suis fier d'être dans ce milieu.

LES EXPOSANTS ET LES CONFÉRENCIERS

L- **Stéphane Abouaf, Ella Baché** : Un grand bravo pour l'excellent Congrès. Très qualitatif. Félicitations.

- **Anne Robert-Bonnay, IFPM** : Quel magnifique Congrès, quel nouveau souffle ! Ravie d'être là !

- **Benoît Creus, Verre & Quartz** : Pour nous le Congrès était un succès !

- **Gilles Baudin, Aplus Tourisme & Spa** : Superbe salon, c'est la première fois que j'y allais, très intéressant. Bravo !

- **Dominique Redureau** : La réussite de ce congrès est à mettre au crédit de toute l'équipe des Nouvelles Esthétiques qui réalise chaque année un zéro faute grâce à un professionnalisme exceptionnel.

- **Christian Mas, Sothys** : Bravo pour le Congrès !

- **Amaury Ravier, Groupe MMP** : Maud Maquillage Permanent ne peut concevoir de développer son activité sans participer à l'événement annuel qu'est le Congrès des Nouvelles Esthétiques. Grâce à l'équipe dynamique et organisée qui rend cet événement possible, nous avons achevé notre 3ème participation avec brio. Des contacts de qualité, un public intéressé, de nombreux professionnels passionnés font de cet événement un incontournable. Nous serons présents à la prochaine édition !

- **Jérôme Héreil, FIEPPEC** : Félicitations pour ce magnifique Congrès.

- **Ingrid Gagné, Misencil** : Le Congrès de cette année a été un véritable succès et nous avons eu un grand plaisir à travailler avec toute l'équipe des Nouvelles Esthétiques France. Merci à toute l'équipe et encore bravo pour tout ce que vous faites pour la profession.

- **Christophe Andrieu, Contact Pro** : Félicitations pour votre Congrès ! J'y ai passé la journée de lundi et j'ai découvert un salon très professionnel et...bouillonnant. J'ai vraiment été impressionné par la qualité et l'effervescence de votre Congrès !

- **Sabrina Castelli, D-Lab Nutricosmetics** : «Merci pour cette TRÈS BELLE 47^{ème} édition ! Tout était parfaitement organisé, les visiteurs très qualitatifs, nous avons eu d'excellents contacts !

- **Christelle Lannoy, Gémology** : MERCI pour l'édition 2017, c'était une très bonne cuvée ! Nous sommes satisfaits de la fréquentation tant en terme qualitatif que quantitatif et ravis d'avoir pu nous exprimer à travers ce bel environnement marque.

- **Jean-Louis Poiroux, Cinq Mondes** : Je suis vraiment ravi d'avoir pu contribuer à fédérer les marques et surtout que le Congrès ait été aussi bénéfique pour tout le monde. L'organisation, les espaces, les conférences... tout a tourné impeccablement, bravo à l'équipe ! C'est maintenant et je pense pour longtemps le rendez-vous français incontournable du spa !

- **Alexandre Lambert, Bloomea** : Un grand bravo pour ce superbe salon, c'est un succès mérité et la récompense d'une très belle équipe !

- **Nadeije Bourgeois** : C'est un vrai grand plaisir de participer au Congrès, qui me porte pendant six mois, au moins ! Il me permet de me perfectionner, de créer, d'échanger, de me remettre en question et de me remplir de son positivisme, de ses couleurs et de ses contenus.

- **Élodie d'Astèle** : Félicitations pour cette belle et nouvelle organisation. Ce Congrès a été magique pour la profession, vous avez su fédérer et c'est bien agréable.

- **Michèle Lamoureux, CNAIB** : Merci de nous avoir donné une logistique répondant à nos besoins et qui a engendré un très beau succès.

- **D' Catherine de Goursac** : Le congrès était un immense succès. Bravo pour tout le travail !

- **Anne Debacq, CERF** : Je souhaitais vous féliciter pour le Congrès qui était très bien organisé et qui s'est beaucoup professionnalisé.

- **Sandra Kennou, ESI** : Merci à toute l'équipe pour ce magnifique Congrès. Nous sommes heureux de participer à ce rendez-vous professionnel d'exception !

- **Florent Cornélis, Iyashidôme** : Merci encore pour votre aide et vos conseils qui ont permis que le Congrès se passe bien et surtout que nous ayons un joli stand et bien visible ! Cette année était un bon cru !

- **Sofiane Djadri, Charme d'Orient** : Je tiens à vous remercier pour votre constante gentillesse et à vous féliciter pour cette très belle 47ème édition ! Ce fût une véritable réussite à tout point de vue.

- **Mélanie Baudru, Un Temps Choisi** : C'était un très beau Congrès, ça a été un plaisir de le réaliser, nous sommes contents du visitorat et des échanges engagés. Merci beaucoup.

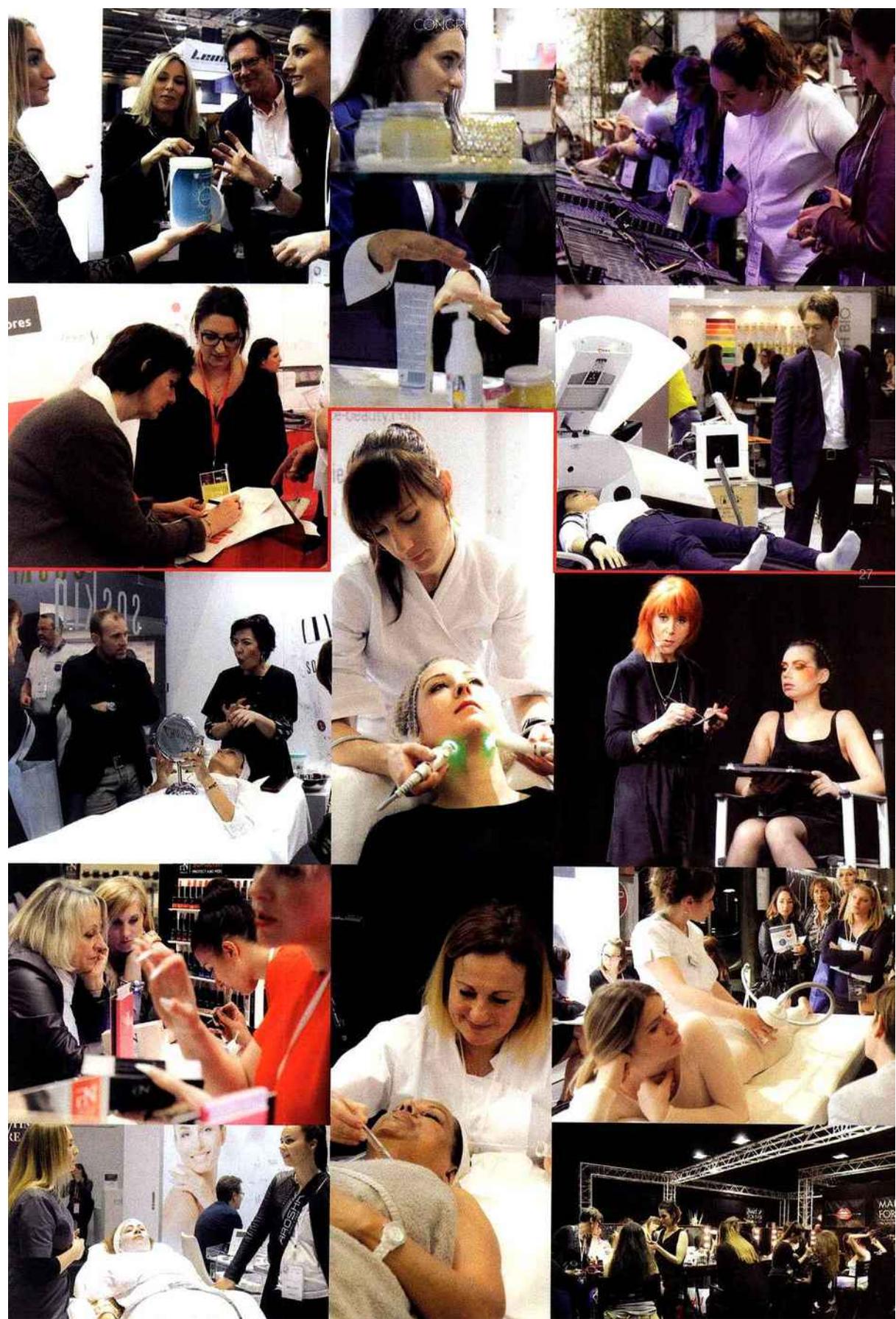
- **Olivier In, Manucurist** : Je vous remercie chaleureusement pour l'organisation du Congrès. Bien entendu, nous serons partants pour l'année prochaine !

- **Fanny Dufourt, Payot** : Juste quelques lignes pour vous féliciter du Congrès. Vous avez respecté votre engagement sur la qualité des espaces, chaque thème était regroupé et cela a donné un Congrès beaucoup plus qualifié. Beaucoup de nos clients nous en ont fait la remarque et je voulais la partager avec vous. Nos clients ont été contents de nous revoir sur votre Congrès et nous avons eu des contacts intéressants.

- **Thomas Joubert, EPL - Avantages** : Merci pour cette édition, nous sommes ravis du résultat. Je souhaite bien entendu déjà pré réserver le même stand pour la prochaine édition !







www.doctissimo.fr

Pays : France

Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)

15 conseils pour un corps ferme



www.doctissimo.fr

Pays : France

Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)

L'auto-massage

Diaporama : <http://www.doctissimo.fr/forme/diaporamas/raffermir-son-corps/auto-massage>

L'auto-massage permet de redonner de la souplesse et de la fermeté à la peau. Palper-rouler, lissages, pétrissages... Il y a l'embaras du choix côté techniques et en plus, ça ne coûte pas un seul centime ! Pour plus d'efficacité, il vaut mieux combiner le massage avec une crème minceur qui va optimiser tous ses bienfaits et permettre d'obtenir des résultats plus rapidement.

Le bon produit : le livre *Le Massage Amincissant* d'[Isabelle Trombert-Gimeno](#), 20 €, disponible sur Amazon.



Cette semaine

On aime...



1 La couronne de fleurs



2 Le cabas ethnique



3 Les sneakers Technicolor



4 La néochemise

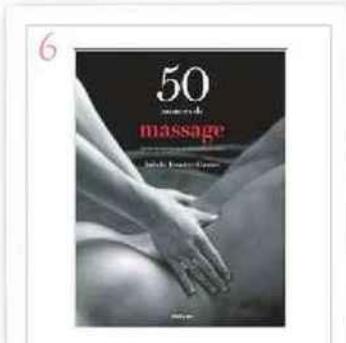
... SE FAIRE DU BIEN!

Au corps : avec les conseils massage d'une pro. Aux cheveux : avec un shampoing (non mais allô!) ou une couronne de fleurs. Au moral : en regardant la vie en Technicolor avec des chemises hawaïennes 2.0, des baskets multicolores et le cabas ethnique nickel pour régler son téléviseur! Aux papilles, enfin, grâce à des dim sum aussi yummy que légers... Menu parfait avant l'été!

Leslie Benaroch



5 La culotterie



6 Le bouquin hot



7 Les dim sum



8 Le shampoing

1. Couronne de fleurs: Anfu lu, Les Petites Shanghaiennes sur lespetitesshanghaiennes.com 30 €. 2. Cabas en tissu Garance, Marli, 95€. 3. Baskets, Paul Smith, 415€. 4. Chemise imprimée Mexico, Modetrotter sur modetrotter.com 135€. 5. Culotte en coton, La Culotterie (du 34 au 48) sur la-culotterie.com 25€. 6. Livre 50 nuances de massage d'Isabelle Trombert-Gimeno, éd. Ellébore, 29€. 7. Coup de cœur pour la nouvelle carte du spécialiste des raviolis vapeur chinois à Paris : Yoom Dim Sum, 20, rue des Martyrs, Paris 9^e, yoom.fr. 8. Shampoing Byphasse en vente avec votre magazine Public du 30/06 au 20/07, 1,75€.



SANTÉ insuffisance veineuse



MAUVAISE CIRCULATION

Stop aux jambes lourdes !

Sensation de lourdeur, fourmillements, chevilles gonflées en fin de journée, la grande majorité des femmes se plaignent de jambes lourdes. En cause, une mauvaise circulation veineuse et lymphatique.

Au lieu de remonter jusqu'au cœur, le sang stagne dans les jambes, provoquant une impression de lourdeur, des gonflements et l'apparition de varices.

Un mauvais retour veineux

Le retour veineux, plus difficile au niveau des jambes du fait de la pesanteur, a besoin pour remonter au cœur d'être aidé par plusieurs pompes vasculaires

et en premier lieu les muscles qui sont traversés par 80 % des vaisseaux et la voute plantaire.

A la différence des artères qui sont souples et élastiques pour absorber le flux impulsé par le rythme cardiaque, les veines sont plus toniques et munies de valvules, sortes de petits clapets qui se referment pour retenir le sang veineux. Comme un ascenseur qui referme ses portes à chaque étage, les veines referment leurs clapets.

Les problèmes de circulation veineuse surviennent lorsque ces clapets ne se referment plus complètement. Le sang fuit à travers l'ouverture, les jambes stockent une plus grande quantité de sang et deviennent lourdes.

Plus de 18 millions !

L'insuffisance veineuse est une véritable maladie largement sous-estimée par la population française. Cela vient peut-être de son nom : après tout « insuffisance », cela n'a pas des allures gravissimes. Pourtant cela mène à de véritables problèmes de santé. Or, la plupart des personnes touchées en France ne se soignent pas.



Les femmes plus concernées

Les femmes sont plus sujettes à ce type de problème que les hommes, tout simplement parce que dans la deuxième partie du cycle, l'utérus augmente de volume et constitue également un autre lieu de compression. ■

L'une des dernières études portant sur le problème a indiqué que plus de 18 millions de personnes souffrent de ce mal, excusez du peu ! Et pire encore, les $\frac{3}{4}$ ne se soignent pas et la maladie progresse à la fois dans la population en général, mais aussi chez les plus jeunes, parfois dès l'adolescence. Il est donc grand temps de s'intéresser de plus près au phénomène.

Le processus est connu : le réseau veineux de nos membres inférieurs est chargé lorsque nous sommes adultes de faire remonter cinq litres de sang des pieds jusqu'au cœur, allant à contrario du phénomène d'apesanteur qui nous touche tous, en particulier lorsque nous sommes en position debout. Un système de clapets, les valvules, permet d'éviter que le sang ne redescende en permanence. Or, les veines sont moins solides que les artères : leurs parois sont plus minces, mais elles sont aidées dans leur rôle par la voûte plantaire et la contraction des mollets lorsque nous marchons.

Avec l'âge, ou parfois par hérédité, ces petits clapets se détériorent et restent fermés empêchant le sang de redescendre normalement. Les veines



deviennent moins toniques et peu à peu, l'insuffisance devient de plus en plus grave, pouvant mener à de sérieuses complications. Car il s'agit d'une maladie évolutive qui progresse lentement et sûrement. Il est donc possible de définir l'insuffisance veineuse comme un mauvais retour veineux se manifestant de différentes façons.

Si les femmes sont concernées en priorité, les deux sexes sont plus touchés une fois que l'âge augmente. Il n'en reste pas moins que la cible féminine l'est de façon plus précoce et que le nombre élevé de grossesses joue un rôle dans le déclenchement de l'insuffisance. Il va sans dire que la vie moderne est totalement partie prenante dans le développement de la maladie : le fait de rester assis la plupart du

Prévention oblige !

Le conseil des autorités sanitaires indique que de marcher au minimum une demi-heure par jour, de ne pas prendre les ascenseurs sont évidemment des mesures indispensables de prévention ou d'aide à la guérison dans le cas de l'insuffisance veineuse.

Femmes & rétention d'eau

La rétention d'eau peut survenir tout au long de la vie hormonale d'une femme :

- A l'adolescence lorsque le cycle se met en place et que les poussées d'hormones estrogènes ne sont pas contrebalancées par de bonnes quantités d'hormones progestérone.
- Lors de l'utilisation d'une pilule contraceptive qui ne vous convient pas.
- Lors du syndrome prémenstruel.
- Lors d'éventuels traitements hormonaux qui ne vous conviennent pas.
- Lors de votre préménopause ou de votre ménopause, avec une amélioration possible par un traitement hormonal adéquat.
- Lorsque vous êtes particulièrement stressée.

temps, de ne plus pratiquer de sport ou de marche régulièrement favorise grandement le phénomène, le muscle ne jouant plus son rôle de pompe.

Boire, car l'eau chasse l'eau

L'intérêt de boire suffisamment d'eau chaque jour est évident pour la santé de tous. L'organisme doit équilibrer en permanence sa balance hydrique par

Le point sur l'insuffisance veineuse

En France, plus de 18 millions d'adultes souffrent de problèmes circulatoires des jambes. Le Dr Michèle Cazaubon, l'un des meilleurs spécialistes français du système veineux, nous dévoile toutes les facettes de l'insuffisance veineuse à chaque âge de la vie. A la lumière des études scientifiques les plus récentes, elle nous démontre qu'il est possible de prévenir efficacement cette maladie et nous dit comment freiner voire stopper son évolution.



« Fini les jambes lourdes » de Michèle Cazaubon, Alpen Editions, 96 pages, 10 €.

Deux soins à tester

> Phyto pour jambes légères

Avec ces trois principes actifs, *Cyclo 3 Fort* est un complément alimentaire de phytothérapie qui agit contre les troubles de la circulation veineuse qui handicapent nombre de femmes, encore plus fortement pendant la saison estivale et quand il fait très chaud. Il vous soulagera rapidement contre les jambes lourdes, les douleurs et les impatiences.



Cyclo 3 Fort gélules de Naturactive Laboratoires Pierre Fabre, 10 € la boîte de 60 gélules, en pharmacies.

> Soulager vos membres inférieurs

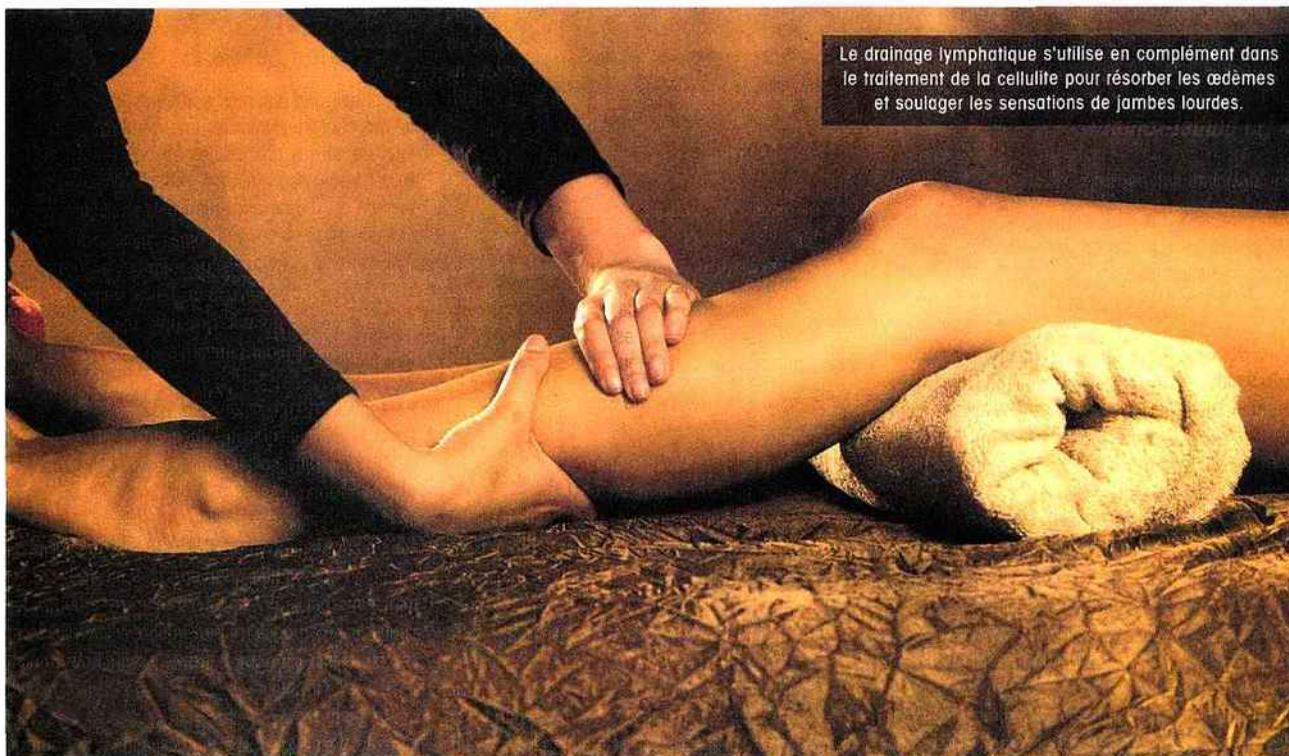
Le laboratoire *Sevene Pharma* met à disposition des personnes souffrant de troubles de la circulation veineuse un nouveau médicament homéopathique : *Vascoflor* est une combinaison 100% naturelle issue de trois plantes médicinales biologiques.



Vascoflor de *Sevene Pharma*, 10 à 15 € la boîte de 3 tubes de 80 granules, en pharmacies.



SANTÉ insuffisance veineuse



Le drainage lymphatique s'utilise en complément dans le traitement de la cellulite pour résorber les œdèmes et soulager les sensations de jambes lourdes.

des apports quotidiens suffisants en eau. Chaque jour il perd, en effet, une assez grande quantité d'eau, par les urines bien sûr (1 à 1,5 litre par jour, volume qui s'adapte aux apports), mais aussi par les selles (100/150 g par jour), la voie cutanée (pertes sudorales liées à l'activité physique et aux besoins de la thermorégulation, très variables selon les individus) et la voie respiratoire (800 ml par jour, et ce d'autant plus en cas d'atmosphère très sèche).

La rétention d'eau bien connue des femmes est due aux hormones, responsables de ces mouvements rapides d'eau dans le corps féminin au cours du

cycle, et notamment à une arrivée massive d'estrogènes avant les règles et à la présence excessive d'ions et de sodium dans la cellule, provoquant un appel d'eau, d'où les divers gonflements.

Ces « kilos d'eau » sont heureusement très éphémères (même s'ils sont bien réels sur la balance qui peut subitement afficher une prise de poids de 1 à 3 kilos en l'espace de 48H !) et disparaissent le plus souvent en quelques jours avec l'arrivée des règles.

Si vous êtes sujette à la rétention d'eau, il faut donc boire beaucoup d'eau minérale, peu sodée. Le sel favorise l'hypertension artérielle. Il faut donc limiter votre consommation en sel, ne pas resaler vos aliments et vérifier avec votre médecin que votre pilule contraceptive n'est pas surdosée en estrogènes.

Stimulateur circulatoire à domicile

70% des femmes souffrent d'insuffisance veineuse.

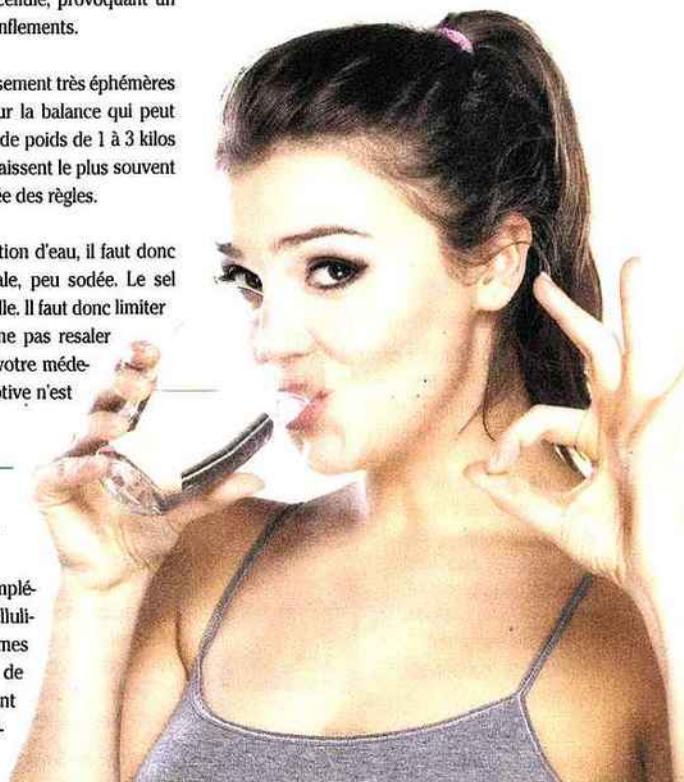
Revitive LV, nouveau stimulateur circulatoire, est destiné à toutes les femmes qui ressentent des fourmillements et des jambes lourdes en fin de journée. En seulement 20 à 30 mn par jour, il vous redonne des jambes légères !

Revitive LV, garantie 2 ans, 169 € chez Darty, Boulanger, BHV...



L'idéal : le drainage lymphatique

Ce traitement s'utilise en complément dans le traitement cellulaire pour résorber les œdèmes et soulager les sensations de jambes lourdes. Il est également utilisé en traitement post-opératoire de chirurgie esthétique.





Super soin pour des jambes légères !

Découvrez vite le Lanqi-spa à Paris ! Confortablement installé dans un fauteuil, on pose ses pieds dans une cuve à vapeur contenant des extraits de plantes durant 20 mn. Pendant ce temps-là, la praticienne masse le haut du dos, le cuir chevelu, les bras et les mains pour favoriser une détente totale. Après le hammam, arrive le massage des jambes suivi de la réflexologie plantaire durant 40 minutes. Ce soin spécifique des jambes et des pieds améliore la circulation sanguine, soulage les jambes lourdes en alternant bain chaud à la vapeur, massage des jambes et réflexologie plantaire. Du bonheur à l'état pur !

Lanqi-spa (48, avenue de Saxe, 75007 Paris, Tél : 01 44 38 72 05),
Soin hammam des pieds de 1 heure à 66 €.



La méthode a été créée en 1933 par un Autrichien, le **docteur Vodder**, pour activer la circulation de la lymphe, stimulant ainsi le système de défense immunitaire et entraînant une détente profonde. Elle s'est depuis développée pour des applications médicales, kinésithérapeutes ou esthétiques, tant les bénéfices tirés de ce massage sont nombreux. La méthode a été souvent copiée, voire déformée ; ainsi les écoles qui l'enseignent sont-elles strictes sur la formation et le permanent recyclage de leurs diplômés.

Cette technique s'effectue en général par un kinésithérapeute avec une infinie douceur de la façon suivante : On ouvre les points, par des pressions circulaires, lentes et régulières, sur la peau. Pas question d'écraser les vaisseaux mais simplement d'ouvrir les portes qui libèrent les toxines. Le masseur commence par la citerne de Peke, située au niveau de la clavicule. Puis ses doigts s'attardent sur le creux de l'aîne et enfin, les jambes avec une attention particulière pour les genoux, qui présentent souvent des gonflements disgracieux.

On pompe ! Par des mouvements alternant pression et dépression, le masseur pompe en quelque sorte pour activer toute cette lymphe. Le rythme est

toujours le même : 3 fois cinq pressions. Le ventre fait le premier l'objet du drainage. Les manœuvres au niveau de l'abdomen améliorent le péristaltisme intestinal. Si vous êtes stressée, le plexus sera lui aussi sollicité. Puis dans l'ordre, il enchaîne, sur les cuisses, les mollets, les chevilles. Le corps est ainsi drainé dans sa totalité, sans oublier le visage.

Changer ses habitudes

La sédentarité est une ennemie, le premier moyen de lutter contre l'insuffisance veineuse est de reprendre un minimum d'activité, l'important n'étant pas l'intensité de l'effort, mais la régularité.

Il y a aussi la chaleur qui a pour conséquence de dilater les veines et de pénaliser le retour veineux, surtout si la chaleur est concentrée sur les jambes. Le surpoids ici encore est un problème puisqu'il entraîne une pression supplémentaire, de plus il empêche aussi souvent d'avoir recours à l'activité physique, surtout après un certain âge.

L'insuffisance veineuse touche une femme sur trois à partir de la quatrième grossesse. La consultation sur ce sujet s'avère donc importante, il faut en parler.

Si l'on travaille debout, porter des chaussettes ou bas de contention aide au quotidien. Allonger ses jambes pendant la journée si possible.

En suivant les conseils ci-dessus, il est possible d'éviter bien des désagréments.

Quelles solutions ?

A côté d'un drainage lymphatique régulier, il faut en priorité normaliser les fonctions digestives par une alimentation saine et équilibrée. Soulagez régulièrement votre foie et vos reins qui sont suspendus sous le diaphragme, vos exercices respiratoires

abdominaux seront d'autant plus efficaces et vous libéreront plus facilement du stress.

Faites travailler vos mollets par la course à pied, la montée d'escalier, la marche sur la plante des pieds, l'aquagym, l'aquabiking, la natation avec palmes. Dormez les pieds légèrement surélevés. Faites attention aux talons trop hauts qui diminuent le travail de la voute plantaire. Cet été, marchez le long de la plage, l'eau de mer à mi-cuisse et demandez à votre conjoint de vous masser la plante des pieds et les mollets.

En plus d'apporter une sensation de bien-être générale, le massage des jambes améliore le retour veineux et soulage les symptômes des jambes lourdes. Basé sur des techniques conçues pour drainer l'excès d'eau, faire circuler les fluides, détendre les muscles et tonifier les veines, il est préconisé pour gérer les problèmes de circulation et améliorer la récupération sportive. ■

V.L.

Pourquoi les veinotoniques sont-ils inefficaces ?

Considérés longtemps comme les médicaments adaptés au traitement des jambes lourdes, ils ont été déremboursés par la Sécurité sociale faute d'efficacité. Et pourtant, leurs principes actifs tonifient la paroi veineuse de façon à rapprocher les valvules, alors que ce passe-t-il ? Si une compression de la veine est localisée en amont, la pression du sang augmente mais comme les veines sont tonifiées, elles ne peuvent plus se dilater et la pression augmente avec des répercussions sur les capillaires. Donc non seulement vos jambes deviennent de plus en plus lourdes mais vos capillaires se dilatent rendant ainsi votre exposition à la chaleur inconfortable et contre indiquée.

À lire

Vive les massages !

Avec cet ouvrage, découvrez : comment faire le point sur vos jambes, les bienfaits du massages, les techniques de massage et d'automassage, les gestes pour drainer, circuler, défendre et tonifier, les zones à traiter, les règles d'hygiène de vie et tous les secrets des professionnels.



« Le massage des jambes lourdes »
d'Isabelle Trombert-Gimeno, Ellebore
Editions, 142 pages, 22 €.



Des jambes de sirène !

Dès qu'il fait chaud, nos jambes ont tendance à se gonfler d'eau et à la retenir en excès. Pour une action tonique anti jambes lourdes, rien de mieux qu'un soin au Lanqi Spa à Paris.

Sensation de lourdeur, fourmillements, chevilles gonflées en fin de journée... la grande majorité des femmes (tout au long de leur vie hormonale) se plaint de jambes lourdes. En cause, une mauvaise circulation veineuse et lymphatique. Au lieu de remonter jusqu'au cœur, le sang stagne dans les jambes, provoquant une impression de lourdeur, des gonflements et l'apparition de varices.

CE QU'IL FAUT FAIRE

✓ De l'intérieur

Il faut en priorité normaliser les fonctions digestives par une alimentation saine et équilibrée. Soulagez régulièrement votre foie et vos reins

qui sont suspendus sous le diaphragme. Vos exercices respiratoires abdominaux seront d'autant plus efficaces et vous libéreront plus facilement du stress.

✓ A l'extérieur

Faites travailler vos mollets par la course à pied, la montée d'escalier, la marche sur la plante des pieds, l'aquagym, l'aquabiking, la natation avec palmes. Dormez les pieds légèrement surélevés. Faites attention aux talons trop hauts qui diminuent le travail de la voûte plantaire.





CHANGER SES HABITUDES

✓ De l'activité

La sédentarité est votre ennemie. Le premier moyen de lutter contre l'insuffisance veineuse est de reprendre un minimum d'activité, l'important n'étant pas l'intensité de l'effort, mais la régularité.

✓ Attention !

Il y a aussi la chaleur qui a pour conséquence de dilater les veines et de pénaliser le retour veineux, surtout si elle est concentrée sur les jambes. Le surpoids est aussi un problème puisqu'il entraîne une pression supplémentaire.

✓ Au quotidien

Démarrez vos journées par une douche bien froide sur vos jambes. Si vous travaillez debout, porter des chaussettes ou bas de contention aide au quotidien. Pensez à allonger vos jambes pendant la journée et à les masser avec un gel anti jambes lourdes avant de vous coucher.

DES MASSAGES DÉDIÉS

En plus d'apporter une sensation de bien-être générale, le massage des jambes améliore le retour veineux et soulage les symptômes des jambes lourdes. Au **Lanqi Spa** à Paris, des massages spécifiques sont basés sur des techniques conçues pour drainer l'excès d'eau, faire circuler les fluides, détendre les muscles et tonifier les veines.

✓ Le hammam des pieds

Confortablement installé dans un fauteuil, on pose ses pieds dans une cuve à vapeur contenant des extraits

de plantes durant 20 mn. Pendant ce temps-là, la praticienne masse le haut du dos, le cuir chevelu, les bras et les mains pour favoriser une détente totale. Après le hammam, arrive le massage des jambes suivi de la réflexologie plantaire durant 40 minutes. Ce soin spécifique des jambes et des pieds améliore la circulation sanguine, soulage les jambes lourdes en alternant bain chaud à la vapeur, massage des jambes et réflexologie plantaire. Du bonheur à l'état pur !

✓ Tuina et Azuki

En soin minceur du corps complet, particulièrement efficace sur les jambes. **Lanqi Spa** propose aussi un duo composé de 30 mn de massage Tuina suivi de 30 mn d'Azuki. Tout commence par une alternance des pressions sur les points d'acupuncture pour relancer le métabolisme, des frictions pour relancer le flux énergétique, du palper rouler pour gommer la cellulite, des vibrations et des tapotements pour relaxer et drainer les tissus.

Ainsi l'élimination des toxines, et donc des surcharges reprend en améliorant grandement le fonctionnement du métabolisme et le transit. Pour conclure ce soin exceptionnel, la praticienne masse sur les zones ciblées en appuyant sur les points d'acupuncture avec un pochon d'Azuki (haricots rouges du Nord de la Chine) qui favorise le drainage et élimine l'humidité de notre corps. Résultat, on mincit et on dégonfle ! ■ V.L.

Lanqi-spa (48, avenue de Saxe, 75007 Paris, Tél : 01 44 38 72 05), Soin hammam des pieds de 1 heure à 66 €. Soin minceur complet de 1 heure à 76 €.

INFOS +

■ SOLUTION PHYTO

Cyclo 3 Fort agit contre les troubles de la circulation veineuse



Il vous soulagera rapidement contre les jambes lourdes, les douleurs et les impatiences (**Naturaactive**, 10 € la boîte de 60 gélules, en pharmacies).

■ OBJECTIF HOMÉO

Sevene Pharma met à disposition des personnes souffrant de troubles de la circulation veineuse un nouveau médicament homéopathe : **Vascolfor**, une combinaison 100% naturelle issue de trois plantes médicinales biologiques (10 à 15 € la boîte de 3 tubes de 80 granules, en pharmacies).



■ A DOMICILE !

Revitive LV, nouveau stimulateur circulatoire, est destiné à toutes les femmes qui ressentent des fourmillements et des jambes lourdes en fin de journée.



En seulement 20 à 30 mn par jour, il vous redonne des jambes légères ! (169 € chez **Darty, Boulanger, BHV...**)

■ AU TOP !

Les bons massages à pratiquer chez soi : « **Le massage des**

jambes lourdes » d'Isabelle Trombert-Gimeno,



Ellebore Editions, 142 pages, 22 €.



PROGRAMME



RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE DE BIEN-ÊTRE

Philippe Rizzo

Réflexologue, formateur, Président Honoraire de la Fédération Française des Réflexologues (F.F.R.).

7 HEURES

LUNDI
25 SEPTEMBRE



LE VÉRITABLE MASSAGE CHINOIS AUX VENTOUSES - VISAGE -

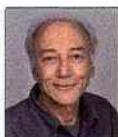
Nadeje Bourgeois

Esthéticienne énergétique, experte en médecine traditionnelle chinoise.

7 HEURES

MARDI
26 SEPTEMBRE

Grâce à la ventouse, drainage et relaxation physique et émotionnelle offrent à votre cliente bien plus qu'un massage de bien-être : un véritable instant de reconstruction et de régénération.



MASSAGE : ANATOMIE ET TECHNIQUES

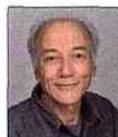
Gil Amsallem

Masseur-Kinésithérapeute, formateur international, créateur de protocoles.

7 HEURES

LUNDI
2 OCTOBRE

Cette journée abordera les aspects de l'anatomie et de la physiologie du corps de manière théorique, pratique et ludique. Grâce à cette formation vous perfectionnez votre toucher !



DIGITOPRESSION ET RÉFLEXOLOGIE

Gil Amsallem

Masseur-Kinésithérapeute, formateur international, créateur de protocoles.

7 HEURES

MARDI
3 OCTOBRE

Ce programme est basé sur le principe des filières énergétiques, ces méridiens qui parcourent le corps. Les techniques de stimulation sont empruntées aux massages indiens et asiatiques (balinais, thaï, shiatsu, marmas...). Les effets sont immédiats : soulagement, revitalisation, régénération !



MASSAGE AYURVÉDIQUE ABHYANGA - CORPS

Nordine Meguellati

Masseur spécialisé en techniques ayurvédiques, formateur international.

14 HEURES

LUNDI 23
ET MARDI 24
OCTOBRE



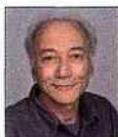
MASSAGE ANTI-ÂGE

Hidemi Morimasa

Docteur ès sciences, formatrice, consultante, PDG de la S.A. Tourbillon, créatrice de protocoles, créatrice d'un centre de formation professionnel au Japon, auteure.

14 HEURES

LUNDI 30
ET MARDI 31
OCTOBRE



MASSAGE HAWAÏEN : LE LOMI LOMI

Gil Amsallem

Masseur-Kinésithérapeute, formateur international, créateur de protocoles.

14 HEURES

LUNDI 6
ET MARDI 7
NOVEMBRE



ESTHÉTICIENNE À DOMICILE : LES ÉTAPES INCONTOURNABLES POUR RÉUSSIR DANS CE MÉTIER !

Isabelle Benmansour

Esthéticienne à domicile, créatrice du site www.estheticienneadomicile.net, coach, formatrice spécialisée en esthétique à domicile.

7 HEURES

LUNDI 13
NOVEMBRE



COMPRENDRE LA MINCEUR AUTREMENT POUR RÉUSSIR

Pascal Weigel

Psychothérapeute, ostéopathe, nutritionniste, phytothérapeute, conférencier, formateur, consultant international.

7 HEURES

MARDI
14 NOVEMBRE

Cette formation vous apportera les bases pour analyser et corriger les causes du surpoids, de la cellulite. Si vous ne déterminez pas chez votre cliente l'origine de ses problèmes, vous risquez tout simplement l'échec dans vos soins.



BOUCHE À OREILLE : MODE D'EMPLOI

Arnaud Walleton

Consultant, formateur, auteur.

7 HEURES

LUNDI
20 NOVEMBRE

Il est souvent présenté comme la meilleure des publicités ! Découvrez et maîtrisez toutes les techniques pour convertir vos clientes en ambassadrices de votre institut. Effet booster garanti !



LE MASSAGE DE LA FEMME ENCEINTE

Isabelle Trombert

Praticienne de massage, aromathérapeute, somatothérapeute, enseignante, directrice d'école de massage et auteure.

14 HEURES

LUNDI 27
ET MARDI 28
NOVEMBRE



LE LIFTING 3D DES JAMBES

Hidemi Morimasa

Docteur ès sciences, formatrice, consultante, PDG de la S.A. Tourbillon, créatrice de protocoles, créatrice d'un centre de formation professionnel au japon, auteure.

14 HEURES

LUNDI 4
ET MARDI 5
DÉCEMBRE

L'amélioration de la circulation lymphatique obtenue par ce massage n'atténue pas seulement le problème lymphatique mais aussi celui de la cellulite.



MASSAGE «BEAUTÉ DU REGARD»

Hidemi Morimasa

Docteur ès sciences, formatrice, consultante, PDG de la S.A. Tourbillon, créatrice de protocoles, créatrice d'un centre de formation professionnel au japon, auteure.

7 HEURES

MERCREDI
6 DÉCEMBRE

Massage en plusieurs séries. Chaque série est adaptée aux problèmes spécifiques du contour des yeux, en fonction de l'âge.



MASSAGE CALIFORNIEN

Gil Amsalem

Masseur-Kinésithérapeute, formateur international, créateur de protocoles.

14 HEURES

LUNDI 11
ET MARDI 12
DÉCEMBRE

LE LIEU ■ LES HORAIRES ■ LES TARIFS

N° DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : 11 75 53507 75

Nos formations se déroulent à notre Siège Social : 7 avenue Stéphane Mallarmé, 75017 Paris. Notre salle de formation ouvre ses portes à 9 h.

Les tarifs indiqués comprennent la formation, avec délivrance d'une attestation de formation et remise d'un support vidéo et/ou papier.

Le(s) petit(s) déjeuner(s) (café, thé et viennoiseries), un déjeuner* et une coupe de Champagne en fin de formation vous sont offerts.

Nos formations peuvent être prises en charge par les organismes collecteurs auxquels vous cotisez annuellement. Nous vous accompagnons dans vos démarches et dans la constitution de votre dossier.

* Pour les formations sur 2 jours, le déjeuner du mardi reste à votre charge.



SANTÉ POUR TOUS | Insuffisance veineuse



MAUVAISE CIRCULATION Stop aux jambes lourdes !

Sensation de lourdeur, fourmillements, chevilles gonflées en fin de journée, la grande majorité des femmes se plaignent de jambes lourdes. En cause, une mauvaise circulation veineuse et lymphatique.

Au lieu de remonter jusqu'au cœur, le sang stagne dans les jambes, provoquant une impression de lourdeur, des gonflements et l'apparition de varices.

Un mauvais retour veineux

Le retour veineux, plus difficile au niveau des jambes du fait de la pesanteur, a besoin pour remonter au cœur d'être aidé par plusieurs pompes vasculaires

et en premier lieu les muscles qui sont traversés par 80 % des vaisseaux et la voute plantaire.

A la différence des artères qui sont souples et élastiques pour absorber le flux impulsé par le rythme cardiaque, les veines sont plus toniques et munies de valvules, sortes de petits clapets qui se referment pour retenir le sang veineux. Comme un ascenseur qui referme ses portes à chaque étage, les veines referment leurs clapets.

Les problèmes de circulation veineuse surviennent lorsque ces clapets ne se referment plus complètement. Le sang fuit à travers l'ouverture, les jambes stockent une plus grande quantité de sang et deviennent lourdes.

Plus de 18 millions !

L'insuffisance veineuse est une véritable maladie largement sous-estimée par la population française. Cela vient peut-être de son nom : après tout « insuffisance », cela n'a pas des allures gravissimes. Pourtant cela mène à de véritables problèmes de santé. Or, la plupart des personnes touchées en France ne se soignent pas.



Les femmes plus concernées

Les femmes sont plus sujettes à ce type de problème que les hommes, tout simplement parce que dans la deuxième partie du cycle, l'utérus augmente de volume et constitue également un autre lieu de compression. ■

L'une des dernières études portant sur le problème a indiqué que plus de 18 millions de personnes souffrent de ce mal, excusez du peu ! Et pire encore, les $\frac{1}{4}$ ne se soignent pas et la maladie progresse à la fois dans la population en général, mais aussi chez les plus jeunes, parfois dès l'adolescence. Il est donc grand temps de s'intéresser de plus près au phénomène.

Le processus est connu : le réseau veineux de nos membres inférieurs est chargé lorsque nous sommes adultes de faire remonter cinq litres de sang des pieds jusqu'au cœur, allant à contrario du phénomène d'apesanteur qui nous touche tous, en particulier lorsque nous sommes en position debout. Un système de clapets, les valves, permet d'éviter que le sang ne redescende en permanence. Or, les veines sont moins solides que les artères : leurs parois sont plus minces, mais elles sont aidées dans leur rôle par la voûte plantaire et la contraction des mollets lorsque nous marchons.

Avec l'âge, ou parfois par hérédité, ces petits clapets se détériorent et restent fermés empêchant le sang de redescendre normalement. Les veines



deviennent moins toniques et peu à peu, l'insuffisance devient de plus en plus grave, pouvant mener à de sérieuses complications. Car il s'agit d'une maladie évolutive qui progresse lentement et sûrement. Il est donc possible de définir l'insuffisance veineuse comme un mauvais retour veineux se manifestant de différentes façons.

Si les femmes sont concernées en priorité, les deux sexes sont plus touchés une fois que l'âge augmente. Il n'en reste pas moins que la cible féminine l'est de façon plus précoce et que le nombre élevé de grossesses joue un rôle dans le déclenchement de l'insuffisance. Il va sans dire que la vie moderne est totalement partie prenante dans le développement de la maladie : le fait de rester assis la plupart du

Prévention oblige !

Le conseil des autorités sanitaires indique que de marcher au minimum une demi-heure par jour, de ne pas prendre les ascenseurs sont évidemment des mesures indispensables de prévention ou d'aide à la guérison dans le cas de l'insuffisance veineuse.

Femmes & rétention d'eau

La rétention d'eau peut survenir tout au long de la vie hormonale d'une femme :

- A l'adolescence lorsque le cycle se met en place et que les poussées d'hormones estrogènes ne sont pas contrebalancées par de bonnes quantités d'hormones progestérone.
- Lors de l'utilisation d'une pilule contraceptive qui ne vous convient pas.
- Lors du syndrome prémenstruel.
- Lors d'éventuels traitements hormonaux qui ne vous conviennent pas.
- Lors de votre préménopause ou de votre ménopause, avec une amélioration possible par un traitement hormonal adéquat.
- Lorsque vous êtes particulièrement stressée.

temps, de ne plus pratiquer de sport ou de marche régulièrement favorise grandement le phénomène, le muscle ne jouant plus son rôle de pompe.

Boire, car l'eau chasse l'eau

L'intérêt de boire suffisamment d'eau chaque jour est évident pour la santé de tous. L'organisme doit équilibrer en permanence sa balance hydrique par

Le point sur l'insuffisance veineuse

En France, plus de 18 millions d'adultes souffrent de problèmes circulatoires des jambes. Le Dr Michèle Cazaubon, l'un des meilleurs spécialistes français du système veineux, nous dévoile toutes les facettes de l'insuffisance veineuse à chaque âge de la vie. A la lumière des études scientifiques les plus récentes, elle nous démontre qu'il est possible de prévenir efficacement cette maladie et nous dit comment freiner voire stopper son évolution.

« Fini les jambes lourdes » de Michèle Cazaubon, Alpen Editions, 96 pages, 10 €.



Deux soins à tester

> Phyto pour jambes légères

Avec ces trois principes actifs, *Cyclo 3 Fort* est un complément alimentaire de phytothérapie qui agit contre les troubles de la circulation veineuse qui handicapent nombre de femmes, encore plus fortement pendant la saison estivale et quand il fait très chaud. Il vous soulagera rapidement contre les jambes lourdes, les douleurs et les impatiences.



Cyclo 3 Fort gélules de *Naturaclive Laboratoires Pierre Fabre*, 10 € la boîte de 60 gélules, en pharmacies.

> Soulager vos membres inférieurs

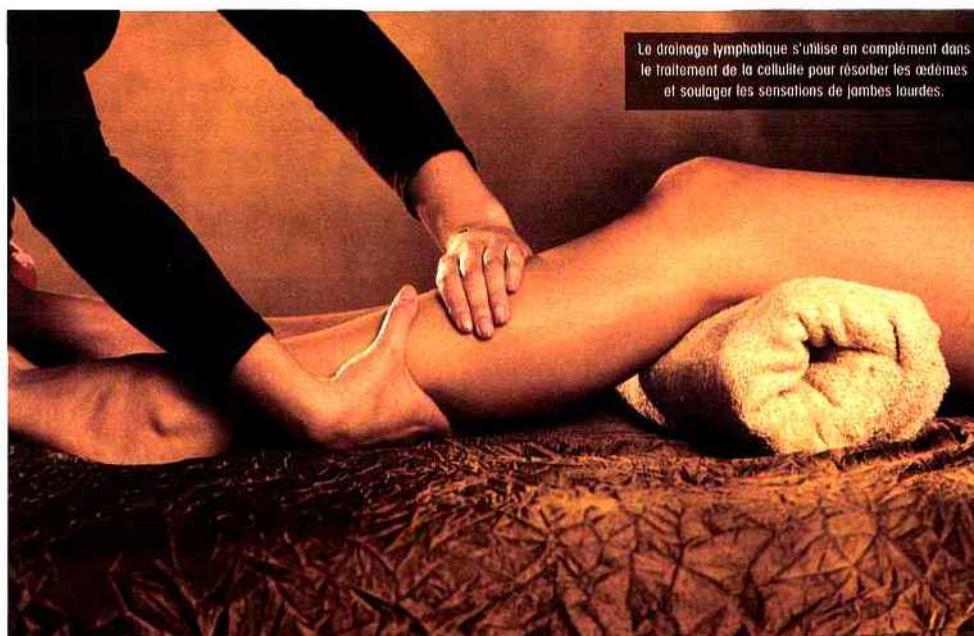
Le laboratoire *Sevène Pharma* met à disposition des personnes souffrant de troubles de la circulation veineuse un nouveau médicament homéopathique : *Vascolfar* est une combinaison 100% naturelle issue de trois plantes médicinales biologiques.



Vascolfar de *Sevène Pharma*, 10 à 15 € la boîte de 3 tubes de 80 granules, en pharmacies.



SANTÉ POUR TOUS | Insuffisance veineuse



des apports quotidiens suffisants en eau. Chaque jour il perd, en effet, une assez grande quantité d'eau, par les urines bien sûr (1 à 1,5 litre par jour, volume qui s'adapte aux apports), mais aussi par les selles (100/150 g par jour), la voie cutanée (pertes sudorales liées à l'activité physique et aux besoins de la thermorégulation, très variables selon les individus) et la voie respiratoire (800 ml par jour, et ce d'autant plus en cas d'atmosphère très sèche).

La rétention d'eau bien connue des femmes est due aux hormones, responsables de ces mouvements rapides d'eau dans le corps féminin au cours du

cycle, et notamment à une arrivée massive d'œstrogènes avant les règles et à la présence excessive d'ions et de sodium dans la cellule, provoquant un appel d'eau, d'où les divers gonflements.

Ces « kilos d'eau » sont heureusement très éphémères (même s'ils sont bien réels sur la balance qui peut subitement afficher une prise de poids de 1 à 3 kilos en l'espace de 48H !) et disparaissent le plus souvent en quelques jours avec l'arrivée des règles.

Si vous êtes sujette à la rétention d'eau, il faut donc boire beaucoup d'eau minérale, peu sodée. Le sel favorise l'hypertension artérielle. Il faut donc limiter votre consommation en sel, ne pas resaler vos aliments et vérifier avec votre médecin que votre pilule contraceptive n'est pas surdosée en œstrogènes.

Stimulateur circulatoire à domicile

70% des femmes souffrent d'insuffisance veineuse.

Revitive LV, nouveau stimulateur circulatoire, est destiné à toutes les femmes qui

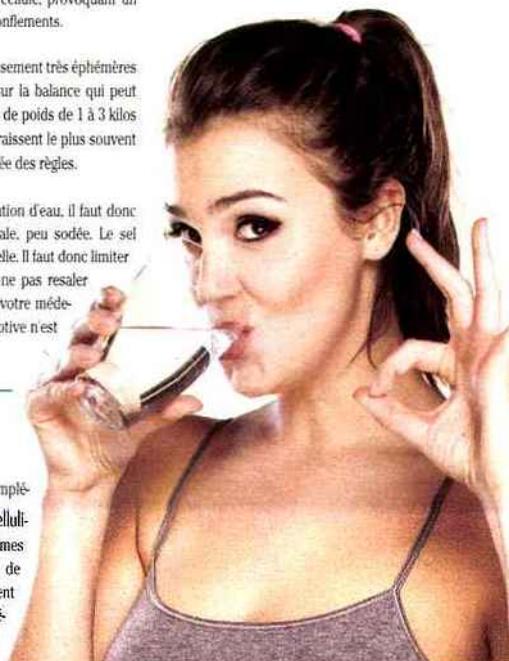
ressentent des fourmillements et des jambes lourdes en fin de journée. En seulement 20 à 30 mn par jour, il vous redonne des jambes légères !

Revitive LV, garanti 2 ans, 169 € chez Darty, Boulanger, BHV...



L'idéal : le drainage lymphatique

Ce traitement s'utilise en complément dans le traitement cellulaire pour résorber les œdèmes et soulager les sensations de jambes lourdes. Il est également utilisé en traitement post-opératoire de chirurgie esthétique.





La méthode a été créée en 1933 par un Autrichien, le **docteur Vodder**, pour activer la circulation de la lymphe, stimulant ainsi le système de défense immunitaire et entraînant une détente profonde. Elle s'est depuis développée pour des applications médicales, kinésithérapeutes ou esthétiques, tant les bénéfices tirés de ce massage sont nombreux. La méthode a été souvent copiée, voire déformée ; ainsi les écoles qui l'enseignent sont-elles strictes sur la formation et le permanent recyclage de leurs diplômés.

Cette technique s'effectue en général par un kinésithérapeute avec une infinie douceur de la façon suivante : On ouvre les points, par des pressions circulaires, lentes et régulières, sur la peau. Pas question d'écraser les vaisseaux mais simplement d'ouvrir les portes qui libèrent les toxines. Le masseur commence par la citerne de Peke, située au niveau de la clavicule. Puis ses doigts s'attardent sur le creux de l'aîne et enfin, les jambes avec une attention particulière pour les genoux, qui présentent souvent des gonflements disgracieux.

On pompe ! Par des mouvements alternant pression et dépression, le masseur pompe en quelque sorte pour activer toute cette lymphe. Le rythme est

Pourquoi les veinotoniques sont-ils inefficaces ?

Considérés longtemps comme les médicaments adaptés au traitement des jambes lourdes, ils ont été déremboursés par la Sécurité sociale faute d'efficacité. Et pourtant, leurs principes actifs tonifient la paroi veineuse de façon à rapprocher les valves, alors que ce passe-t-il ? Si une compression de la veine est localisée en amont, la pression du sang augmente mais comme les veines sont tonifiées, elles ne peuvent plus se dilater et la pression augmente avec des répercussions sur les capillaires. Donc non seulement vos jambes deviennent de plus en plus lourdes mais vos capillaires se dilatent rendant ainsi votre exposition à la chaleur inconfortable et contre indiquée.

Super soin pour des jambes légères !

Découvrez vite le Lanqi-spa à Paris ! Confortablement installé dans un fauteuil, on pose ses pieds dans une cuve à vapeur contenant des extraits de plantes durant 20 mn. Pendant ce temps-là, la praticienne masse le haut du dos, le cuir chevelu, les bras et les mains pour favoriser une détente totale. Après le hammam, arrive le massage des jambes suivi de la réflexologie plantaire durant 40 minutes. Ce soin spécifique des jambes et des pieds améliore la circulation sanguine, soulage les jambes lourdes en alternant bain chaud à la vapeur, massage des jambes et réflexologie plantaire. Du bonheur à l'état pur !



Lanqi-spa (48, avenue de Saxe, 75007 Paris, Tél : 01 44 38 72 05),
Soin hammam des pieds de 1 heure à 66 €.

toujours le même : 3 fois cinq pressions. Le ventre fait le premier l'objet du drainage. Les manœuvres au niveau de l'abdomen améliorent le péristaltisme intestinal. Si vous êtes stressée, le plexus sera lui aussi sollicité. Puis dans l'ordre, il enchaîne, sur les cuisses, les mollets, les chevilles. Le corps est ainsi drainé dans sa totalité, sans oublier le visage.

Changer ses habitudes

La sédentarité est une ennemie, le premier moyen de lutter contre l'insuffisance veineuse est de reprendre un minimum d'activité, l'important n'étant pas l'intensité de l'effort, mais la régularité.

Il y a aussi la chaleur qui a pour conséquence de dilater les veines et de pénaliser le retour veineux, surtout si la chaleur est concentrée sur les jambes. Le surpoids ici encore est un problème puisqu'il entraîne une pression supplémentaire, de plus il empêche aussi souvent d'avoir recours à l'activité physique, surtout après un certain âge.

abdominaux seront d'autant plus efficaces et vous libèreront plus facilement du stress.

Faites travailler vos mollets par la course à pied, la montée d'escalier, la marche sur la plante des pieds, l'aquagym, l'aquabiking, la natation avec palmes. Dormez les pieds légèrement surélevés. Faites attention aux talons trop hauts qui diminuent le travail de la voûte plantaire. Cet été, marchez le long de la plage, l'eau de mer à mi-cuisse et demandez à votre conjoint de vous masser la plante des pieds et les mollets.

En plus d'apporter une sensation de bien-être générale, le massage des jambes améliore le retour veineux et soulage les symptômes des jambes lourdes. Basé sur des techniques conçues pour drainer l'excès d'eau, faire circuler les fluides, détendre les muscles et tonifier les veines, il est préconisé pour gérer les problèmes de circulation et améliorer la récupération sportive. ■

V.L.

L'insuffisance veineuse touche une femme sur trois à partir de la quatrième grossesse. La consultation sur ce sujet s'avère donc importante, il faut en parler.

Si l'on travaille debout, porter des chaussettes ou bas de contention aide au quotidien. Allonger ses jambes pendant la journée si possible.

En suivant les conseils ci-dessus, il est possible d'éviter bien des désagréments.

Quelles solutions ?

A côté d'un drainage lymphatique régulier, il faut en priorité normaliser les fonctions digestives par une alimentation saine et équilibrée. Soulagez régulièrement votre foie et vos reins qui sont suspendus sous le diaphragme, vos exercices respiratoires

À lire Vive les massages !

Avec cet ouvrage, découvrez : comment faire le point sur vos jambes, les bienfaits du massage, les techniques de massage et d'automassage, les gestes pour drainer, circuler, détendre et tonifier, les zones à traiter, les règles d'hygiène de vie et tous les secrets des professionnels.



« Le massage des jambes lourdes »
d'Isabelle Trombert-Gimeno, Ellebore
Éditions, 142 pages, 22 €.