

**MÉDECINES DOUCES** **LE DOSSIER**

**NOS EXPERTS**



**CAROLINE GAYET**  
diététicienne-  
nutritionniste et  
phytothérapeute.



**FABIEN CORRECH**  
praticien en  
ayurveda, diplômé  
de l'Institut européen  
d'études védiques.



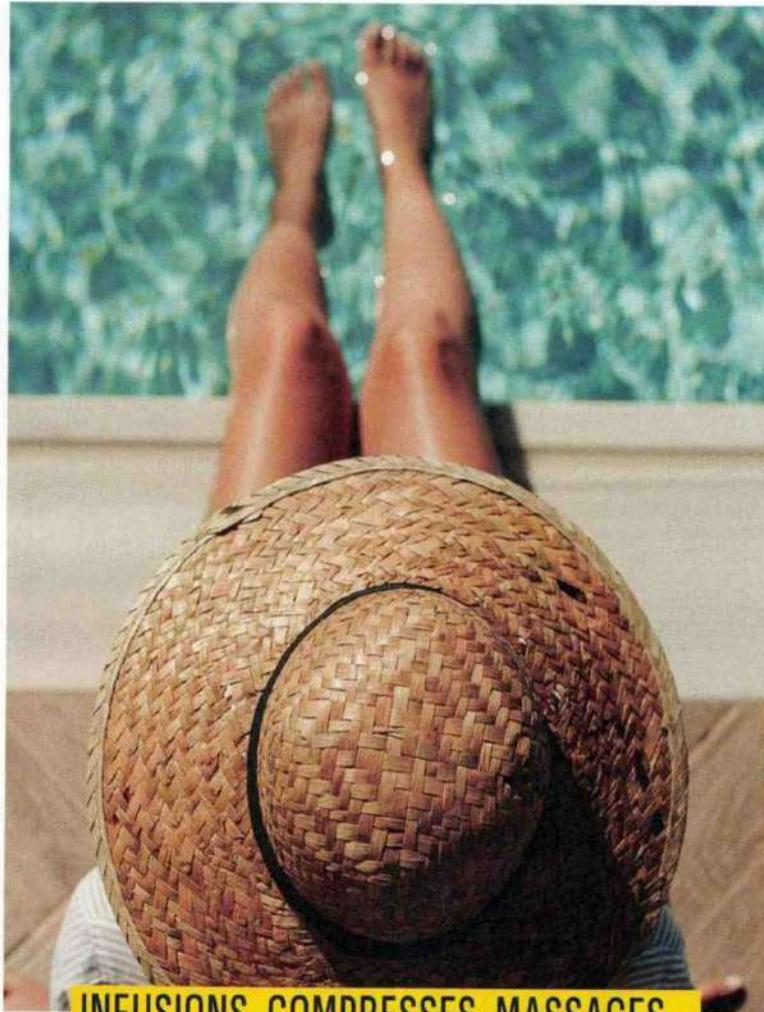
**CLAIRE ADELINE**  
masseuse-  
kinésithérapeute et  
fondatrice de la Clinique  
du monde, à Caen.



**PASCALE MATHIEU**  
présidente du  
Conseil national de  
l'ordre des masseurs-  
kinésithérapeutes.



**Pr JOSEPH  
EMMERICH**  
médecin vasculaire,  
responsable de l'Institut  
des varices de l'hôpital  
Saint-Joseph, à Paris.



**INFUSIONS, COMPRESSES, MASSAGES...**

# Nos solutions anti-jambes lourdes

DÈS QUE LES TEMPÉRATURES GRIMPENT, QUE VOUS RESTEZ LONGTEMPS DEBOUT, VOS CHEVILLES ET MOLLETS COMMENCENT À GONFLER ? DÉCOUVREZ LES CONSEILS D'EXPERTS POUR Y REMÉDIER ET RETROUVER DES GAMBETTES LÉGÈRES POUR L'ÉTÉ.

PAR VIOLAINE BADIE

## ZOOM SUR LES MEILLEURS MASSAGES ANTI-JAMBES LOURDES

### AVEC L'EXPERTISE D'UN MASSEUR-KINÉSITHÉRAPEUTE : LE DRAINAGE LYMPHATIQUE

« Comme son nom l'indique, il vise à accélérer la circulation lymphatique, grâce notamment à la stimulation des ganglions », expose Pascale Mathieu, présidente du Conseil national de l'ordre des masseurs-kinésithérapeutes. Ce massage manuel comprend des manœuvres douces. Sa durée varie selon la zone à traiter (30 minutes en moyenne). « Le soin est remboursé par l'Assurance maladie pour l'indication "rééducation pour insuffisance veineuse des membres inférieurs avec retentissement articulaire ou trouble trophique", c'est-à-dire atteinte de la peau ou œdèmes. » De très nombreux instituts

de beauté proposent aussi des drainages lymphatiques. Les protocoles peuvent être assez similaires, mais ils ne bénéficient d'aucune prise en charge.

### CHEZ LES KINÉS OU EN INSTITUTS : LA TECHNOLOGIE ENDERMOLOGIE DE LPG

« Il s'agit d'un massage mécanique sous aspiration, avec un battement qui reproduit le geste du palper-rouler », explique la masseuse-kinésithérapeute Claire Adeline. Les avantages de la machine sur le traitement manuel : « un soin moins douloureux et plus ciblé ». Au-delà des indications esthétiques (cellulite), un protocole spécial circulation de 30 minutes a été développé, au prix conseillé de 60 euros. Bon nombre

de cabinets de masseurs-kinésithérapeutes en sont équipés, tout comme des instituts de beauté (liste sur le site Endermologie.com). Ces soins étant considérés comme de confort, ils ne peuvent pas bénéficier d'une prise en charge par l'Assurance maladie.

### EN CENTRE DE SOINS AYURVÉDIQUES, LES MASSAGES ABHYANGA ET PAGATCHAMPI

Le premier, « le plus classique et le plus efficace », vise la décontraction musculaire. « La rapidité et la pression sont ajustées pour favoriser aussi un effet de drainage lymphatique », indique Fabien Correch, praticien en ayurvéda. Le terme « abhyanga » désigne un massage doux à l'huile de tout le corps. « Dans un but de drainage, les viscères

– zones où sont évacués les déchets véhiculés par la lymphe – sont stimulés en premier, puis les manœuvres se poursuivent des membres vers le tronc. » Comptez 60 minutes pour un massage complet, « avec une huile à température ambiante ou chauffée, agrémentée de plantes aux propriétés vasoconstrictrices ». Les prix varient entre 50 et 90 euros. Le pagatchampi, quant à lui, comprend un massage des pieds et des jambes sur le même principe : mouvements doux avec une huile. Il dure en moyenne 30 minutes, pour 30 à 50 euros environ. « Il est intéressant pour les personnes qui ressentent souvent des tensions au niveau des pieds, avec des œdèmes pas trop importants », conclut le spécialiste.

En favorisant la relaxation musculaire, le massage des jambes peut aussi aider à réduire la fatigue et à favoriser un sommeil réparateur.

