

Mercredi 3 juin 2020 - cours N° 30

Les Jambes

# Une minijupe sans peur

- PREMIÈRES CHALEURS, LES JAMBES GONFLENT
- LES RÈGLES ANTIVARICES
- EXERCICES POUR DES JAMBES PARFAITES
- COMMENT DÉCOUVRIR LES PROBLÈMES
- SOLUTIONS MÉDICO-CHIRURGICALES



Photo : Lorenzo Mancini

## Les Jambes

*"Compas arpentant le globe terrestre" pour Charles Denner dans "L'homme qui aimait les femmes" de Truffaut... les jambes sont les justes sillons attirant le regard, allongeant la silhouette... Secret d'une femme ayant de l'allure, elles se doivent d'être parfaites. Or, pantalons, bottes, fuseaux et collants épais les ont camouflées pendant des mois mais maintenant c'est l'heure de vérité : capillaires rompus, veines apparentes, coussinets de cellulite localisés, taches, boursoufflures, véritables varicosités apparaissent implacables et évidentes. Sans parler des désagréables sensations de fourmillements, de pesanteur, voire de douleur qui, avec les premières chaleurs ont tendance à réapparaître, tirant fortement la sonnette d'alarme tant sur le plan sanitaire qu'esthétique, puisque mauvaise circulation et cellulite sont étroitement liées.*

### Pour être toujours "en jambes"

**Que faire donc dans la faible mesure de nos moyens pour éviter les gonflements, protéger les capillaires et empêcher la rétention hydrique qui est à la base de tous ces problèmes ?**

**Alimentation :** réduire le sel et la consommation excessive de café, de chocolat et d'alcool. Boire beaucoup et prendre des fibres, vitamines (C et E) et du potassium en quantité; se gaver de fruits et de légumes frais, également sous forme de jus et centrifugés. A titre d'exemple, les myrtilles sont très riches en substances vasoprotectrices.

**Les compléments alimentaires :** pour améliorer la circulation sanguine on conseille des compléments alimentaires à action anti-oxydante (vitamine C), associés à la bioflavonoïde pour renforcer les parois des vaisseaux.

**Vêtements :** à éviter les vêtements serrés et ceux qui compriment les veines des membres inférieurs (par exemple, les collants anti-fatigue) et les talons hauts qui gênent le retour veineux des pieds vers le haut. On conseille en revanche les bas élastiques, qui commencent cependant à devenir désagréables à cette période. Il faut donc adopter de saines habitudes.

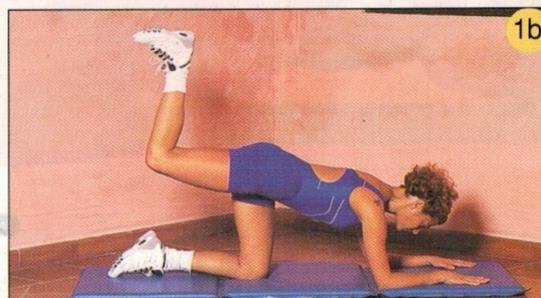
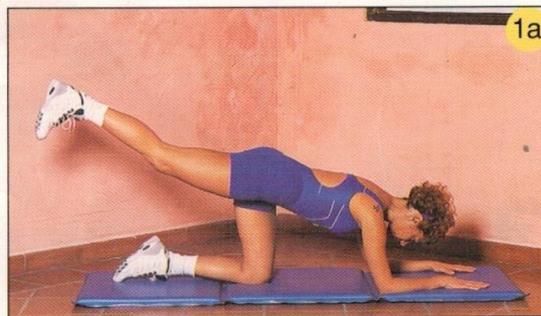
**Habitudes :** il est salutaire et d'un effet immédiat de passer sur les jambes un jet d'eau froide, ce qui enlève la sensation de fatigue et stimule le flux sanguin. Se rappeler que le chaud n'est pas un ami des jambes alors que le froid l'est. Marcher et s'octroyer ensuite un peu de relaxation des jambes en position surélevée. C'est encore mieux de pratiquer une activité physique régulière, ce qui est très bon pour la circulation, à condition qu'elle ne soit pas traumatisante pour les membres inférieurs. Un massage avec des huiles et des crèmes spéciales, pourvu qu'il ne soit pas trop énergique, est aussi un bon moyen pour prévenir les gonflements et soulager les membres inférieurs. Le lymphodrainage et l'hydromassage sont très efficaces.

### En forme par l'exercice physique

Voici une série d'exercices pour tonifier les muscles des membres inférieurs qui remodelent le profil et stimulent la circulation.

#### • EXERCICES POUR LES BICEPS FÉMORAUX

(pour tonifier la partie haute des jambes et les fesses)



# Les Jambes

Une minijupe sans peur

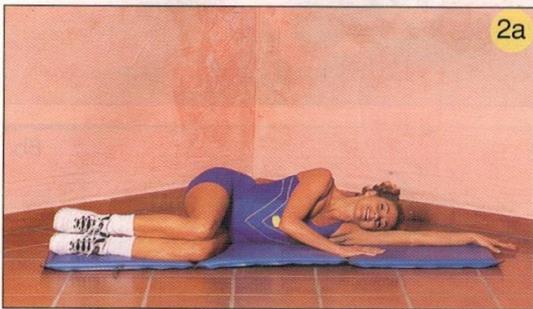
**POSITION DE BASE :** à quatre pattes, les coudes en appui, l'abdomen contracté, le dos droit, la jambe tendue en arrière (**photo 1a p. 42**).

**MOUVEMENT :** fléchir et étendre la jambe, en maintenant le pied à l'équerre. Répéter 20 à 25 fois pour chaque jambe, en faire 2 à 3 séries (**photo 1b p. 42**).

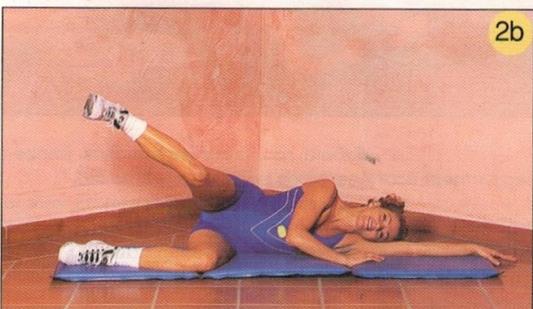
## • EXERCICE POUR LA PARTIE EXTERNE DE LA CUISSE ET DES FESSIERS

**POSITION DE BASE :** sur le sol, sur un côté, tête appuyée sur le bras étendu, le dos droit, cuisses fléchies à 90° par rapport au buste (**photo 2a**).

**MOUVEMENT :** lever la jambe en la tenant fléchie avec le pied à l'équerre en faisant attention à maintenir une position correcte du buste (**photo 2b**). Répéter 20 à 25 fois de chaque côté, en faire 2 à 3 séries.



2a

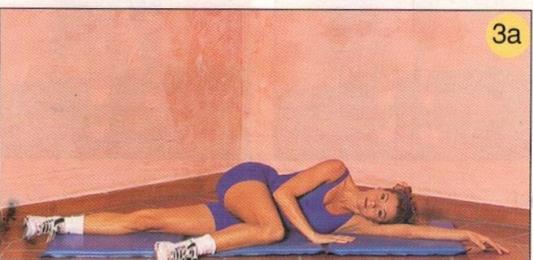


2b

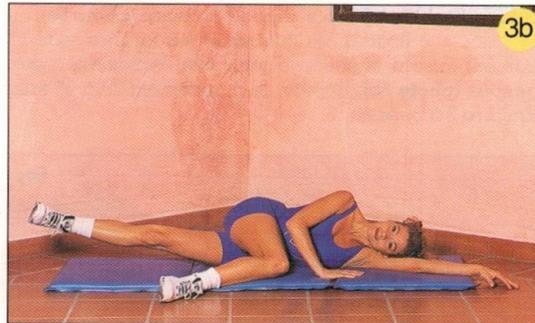
## • EXERCICE COMPLÉMENTAIRE DU PRÉCÉDENT

**POSITION DE BASE :** la même que pour l'exercice précédent mais avec la jambe du dessous tendue (**photo 3a**).

**MOUVEMENT :** lever légèrement la jambe tendue vers le haut 20 à 25 fois de suite rapidement (**photo 3b**). Répéter l'exercice 2 à 3 fois pour chaque jambe.



3a



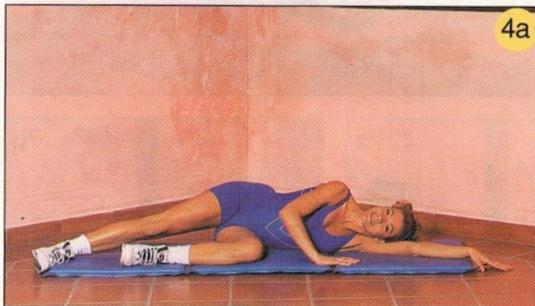
3b

## • EXERCICE POUR LES MUSCLES ABDUCTEURS

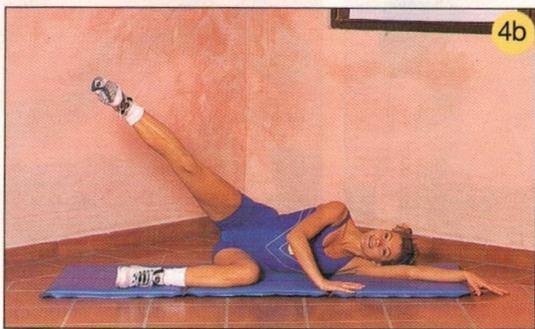
(tonifie la partie externe des cuisses)

**POSITION DE BASE :** sur le côté, la tête appuyée sur le bras étendu, la jambe qui est en-dessous fléchie à 90° et la jambe du dessus tendue vers le bas avec le pied à l'équerre (**photo 4a**).

**MOUVEMENT :** lever la jambe vers le haut, en la pliant légèrement et en faisant attention à ne pas bouger le bassin ni le dos (**photo 4b**). Répéter 20 à 25 fois pour chaque jambe. En faire 2 à 3 séries.



4a



4b

## • EXERCICE POUR LES MUSCLES ADDUCTEURS

(tonifie la partie interne des cuisses)

**POSITION DE BASE :** sur le dos, bras tendus le long du corps,

# Les Jambes

cuisse fléchies à 90° par rapport au buste (photo 5a).

**MOUVEMENT :** écarter les cuisses et les jambes vers le bas, en faisant attention à tenir fixe l'articulation des genoux (photo 5b). Répéter le mouvement 20 à 25 fois. En faire 2 à 3 séries.



5a

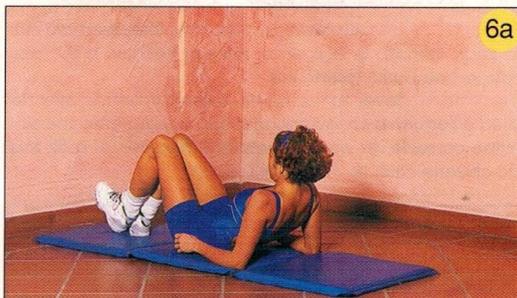


5b

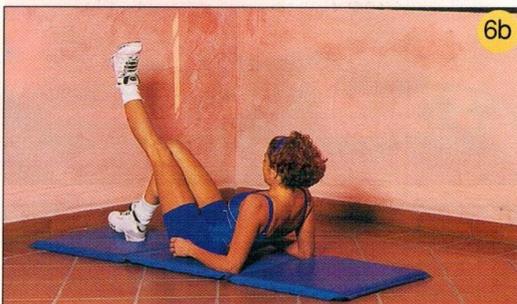
## EXERCICES POUR LES MUSCLES QUADRICEPS FÉMORAUX

**POSITION DE BASE :** sur le dos, en appui sur les coudes, jambes réunies et pliées avec les talons à terre (photo 6a).

**MOUVEMENT :** étendre une jambe vers le haut en gardant la cuisse fixe (photo 6b). Répéter le mouvement 20 à 25 fois pour chaque jambe. En faire 2 à 3 séries.



6a



6b

**POSITION DE BASE :** debout, mains sur les hanches, jambes légèrement écartées, pieds parallèles (photo 8a).

**MOUVEMENT :** faire un pas en avant, en amenant vers le bas le genou de la jambe droite en faisant bien attention que celui de la jambe avancée soit bien dans l'axe de la cheville (photo 8 b).



7a

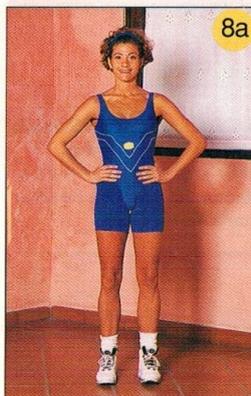


7b

**POSITION DE BASE :** debout, jambes légèrement écartées, avec la pointe des pieds vers l'extérieur, le buste droit, les mains appuyées au dossier d'une chaise (photo 7a).

**MOUVEMENT :** plier les jambes en maintenant les genoux et les pieds vers l'extérieur et en contractant les fesses et le ventre (photo 7b).

Répéter le mouvement 15 à 20 fois. En faire 2 à 3 séries.



8a



8b