



Bien-être



FAUT S'Y METTRE ?

Le drainage lymphatique : une solution miracle ?!

Tout le monde en parle, mais sans trop savoir de quoi il s'agit..

Jambes gonflées, ventre ballonné, teint brouillé, cellulite aqueuse... Autant de signes d'une lymphe qui circule mal ! Et autant de raisons de faire un drainage lymphatique ? Pas tout à fait. Le point avec Anne Calì, kinésithérapeute et créatrice de la méthode GAD®*.

C'est quoi un drainage lymphatique ?

C'est une technique de massage doux qui vise à stimuler la circulation de la lymphe, un liquide transparent qui circule dans le système lymphatique et qui participe à l'élimination des déchets et au bon fonctionnement du système immunitaire.

Ça veut dire quoi « faire circuler la lymphe » ?

La lymphe circule dans un réseau de vaisseaux lymphatiques et de ganglions, c'est une circulation qui est parallèle à la circulation sanguine, et reliée à celle-ci. À la différence du sang, la lymphe n'a pas de pompe comme le cœur, elle circule surtout grâce au mouvement du corps, à la respiration, aux contractions musculaires, aux pressions externes comme le massage. En utilisant des pressions légères sur les ganglions et vaisseaux lymphatiques, le drainage va relancer la circulation de la lymphe, décongestionner les tissus, éliminer les déchets métaboliques, soutenir le système immunitaire et éliminer la rétention d'eau. Les bénéfices

sont nombreux : action sur la cellulite, regain d'énergie, meilleur glow, diminution du cortisol...

Et elle va où la lymphe après ?!

La lymphe circule dans les ganglions et vaisseaux lymphatiques puis retourne dans la circulation sanguine au niveau des veines sous-clavières (= sous les clavicules).

Comment savoir si on en a vraiment besoin d'un drainage lymphatique ?

Quand les chevilles sont un peu enflées et que les doigts s'enfoncent mollement au niveau du tendon d'Achille, c'est un problème veineux. Quand ce sont plutôt le pied et les orteils qui sont enflés et que l'œdème est dur, là c'est un problème lymphatique. De même, si on a plutôt les jambes enflées le soir, c'est veineux, enflées toute la journée, c'est lymphatique. Si on a des varices et des varicosités, c'est veineux, et si on n'en a pas, c'est lymphatique. Mais c'est rare de n'avoir que l'un ou que l'autre ! Il faut savoir que 90 % des patientes ont besoin de drainage veineux, avec des pressions appuyées et rapides, et non pas lymphatique, avec des pressions légères. Le drainage Renata França, très à la mode, est en fait un massage veineux (massage appuyé et rapide), mais il s'appelle « lymphatique » parce que le terme est plus sexy...

LYSENKO ANDRII/SHUTTERSTOCK PRESSE

Comment savoir si le drainage qu'on fait en institut est bien effectué ?

On constate une diminution de l'œdème immédiatement après le drainage (avec perte de centimètres), d'où l'importance de mettre des bas de contention ou des leggings de compression en sortant. Et sinon, pour un vrai drainage lymphatique très doux en cas d'œdèmes lymphatiques qui apparaissent après des chirurgies ou maladies (cancer...), mieux vaut consulter un kiné plutôt qu'une esthéticienne.

Le brossage à sec peut-il aider à faire circuler sa lymphe ?

C'est bien, mais attention à choisir une brosse très douce pour ne pas irriter la peau. Le brossage à sec se fait dans le même sens que l'autodrainage : on fait un pompage des ganglions inguinaux (au niveau de l'aîne), puis des ganglions derrière les genoux, puis des ganglions derrière les chevilles. Ensuite on part des chevilles et on remonte jusqu'à l'intérieur des cuisses. Pour le ventre, on pompe d'abord les ganglions inguinaux, puis les ganglions qui sont autour du nombril et la citerne de Pecquet (sur le flanc gauche, entre le bas de la cage thoracique et le nombril). On draine le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre. On peut aussi lisser la taille et diriger les pressions vers les ganglions inguinaux.

Y a-t-il un risque à trop drainer sa lymphe ?

Pas de risque particulier si on est en bonne santé, sauf d'éventuels maux de tête et fatigue si on draine trop. Mais, attention, s'il y a une insuffisance cardiaque ou une insuffisance rénale, là il peut y avoir un risque ! On conseille 1 à 2 séances par semaine en institut. Pour l'automassage, 10 min, 1 jour sur 2, c'est très bien.

POUR DÉGONFLER À COUP SÛR

3 protocoles qui agissent à la fois sur le sang et la lymphe, pour des résultats garantis.

• **Define & Sculpt**, chez Maroc Maroc (marocmaroc.com).

Un soin qui associe drainage lymphatique et manœuvres sculptantes toniques pour relancer la circulation sanguine et affiner la silhouette.

• **Tui Na Sculpt**, à la Maison du Tui Na (lamaisondutui.com).

Un soin drainant et sculptant personnalisé, qui associe travail de pompage lymphatique et lissages drainants lents et profonds effectués dans le sens de la circulation lymphatique.

• **Le GAD® Détox**, d'Anne Cali (annecali.com). Pour combiner l'effet immédiat du drainage lymphatique au résultat durable du GAD® (Glisser Appuyer Décoller).

Quelles autres façons de prendre soin de sa circulation (veineuse et lymphatique) ?

Par la marche, par le sport, parce que le fait de se muscler va permettre de créer des pompes qui vont relancer les deux circulations de retour (veineuse et lymphatique), par des douches froides, par une bonne hydratation (un verre d'eau toutes les heures)... La respiration va également aider, ainsi qu'une alimentation saine, les toxines favorisant la rétention d'eau.

*LE GAD® (POUR « GLISSER APPUYER DÉCOLLER ») EST UNE MÉTHODE DE MASSAGE MANUEL PROFOND QUI A UNE TRIPLE ACTION SUR : LA CIRCULATION VEINEUSE ET LYMPHATIQUE, LE DÉSTOCKAGE DES AMAS GRAISSEUX ET LA TONICITÉ DE LA PEAU.

GOOD SHOPPING



1



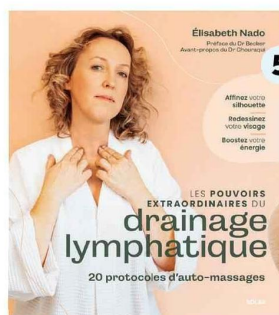
2



3



4



5



6

1. « Mon drainage lymphatique », par Christopher Vasey, Éditions JouVence, 5,95 €. 2. « C'est pas du gras, c'est de l'eau ! », par Fleur Boschel (@laimaindefleur), Marabout, 16,90 €.
3. Brosse corps à sec, Sephora Collection, 12,99 €, sephora.fr
4. Brosse corps traditionnelle, Doux Good, 39 €, doux-good.com
5. « Les pouvoirs extraordinaires du drainage lymphatique », par Elisabeth Nado. Éditions Solar, 19,95 €.
6. Brosse exfoliante corps, Faciology, 22 €, faciology.fr