



POUR DES JAMBES LÉGÈRES ET TONIQUES

PAR CHRISTINE FALLET

Des cures spécial jambes lourdes sont proposées dans de très nombreux centres de thalassothérapie. Profitez des bienfaits de l'eau de mer pour retrouver de belles jambes !

La sensation de jambes lourdes est l'une des conséquences d'une mauvaise circulation sanguine. Elle peut s'accompagner de chevilles gonflées, d'œdèmes, de fourmillements ou encore de varices. En stimulant la circulation veineuse, la cure de thalasso « jambes lourdes » permet de soulager les sensations de pesanteur et les douleurs. Différents soins de thalassothérapie sont particulièrement adaptés pour activer la circulation et améliorer le retour veineux. Associés à une alimentation équilibrée et une activité sportive douce, ils permettent de retrouver des jambes légères et dynamiques. Les soins classiques sont les douches à jet ou les douches à affusion, moins violentes en cas de varices, les bains hydromassants, le drainage lymphatique, la pressothérapie (déconseillée en cas de phlébite ou d'ulcères variqueux)... Pour apaiser les douleurs et se détendre tout en éliminant les toxines, les enveloppements d'algues et de boue marine font aussi partie des soins traditionnels.

Marche à contre-courant

Le bassin de marche est particulièrement adapté pour stimuler la circulation et raffermir les muscles. Il consiste en un parcours de marche à contre-courant qui s'effectue sur un sol de type particulier (sable, galets...) afin de masser la voûte plantaire. Des séances de pédiluve avec une alternance répétée de bains de pieds chauds et froids stimulent les parois veineuses et lymphatiques.

Des séances d'aquagym, d'aquabiking et de nage à contre-courant s'ajoutent souvent au programme de la cure. Des conseils diététiques sont donnés, l'alimentation jouant un rôle non négligeable dans les troubles veineux – il est ainsi recommandé d'éviter les plats épicés, l'alcool, le café...

Quelques cures sur mesure

Pour avoir de belles jambes, fermes et toniques, **Thalasso Concarneau** propose la cure Pep's Legs qui comprend notamment des enveloppements, des bains hydromassants, de la pressothérapie, de l'aquagym et des soins de frigidité (enveloppement des jambes avec des tissus imbibés d'un produit à base de camphre, à une température de 15 °C environ).

À **Thalazur Oustreham**, des soins « expertise » sont prodigués : drainage lymphatique, soin jambes légères, application d'algues circulatoires, cryothérapie, pressothérapie...

Les **Thermes marins de Saint-Malo** proposent un programme complet de soins drainants et stimulants qui permettent d'améliorer la dynamique circulatoire : massage, enveloppements d'algues, pressothérapie, drainage marin...

À **La Grande-Motte**, la cure Réactiv associe des soins d'hydrothérapie et des soins spécifiques. ●

TÉMOIGNAGE



CATHY, 45 ANS

À MOI LES JAMBES LÉGÈRES!

« Je travaille dans un magasin et je suis debout toute la journée. Le soir, je ne sens plus mes jambes... Une cure spécial jambes lourdes m'a permis de découvrir des soins qui m'ont fait le plus grand bien, comme la pressothérapie : mes jambes étaient coincées dans de drôles de bottes qui se gonflaient et se dégonflaient en exerçant des pressions tout au long des pieds, des mollets, des jambes... À la fin du soin, j'ai immédiatement senti que mes jambes étaient plus légères, reposées. J'ai aussi beaucoup apprécié les massages et les soins dans l'eau de mer chaude qui contribuent à la détente et au soulagement. »