

# 30 JOURS

POUR AVOIR DE

# BELLES JAMBES

Dr Ariel Toledano



COLLECTION

**QUESTIONS DE PATIENTS**

• EDITIONS IN PRESS •



# 30 JOURS

POUR AVOIR DE

# BELLES JAMBES

Dr Ariel Toledano



COLLECTION

**QUESTIONS DE PATIENTS**

• EDITIONS IN PRESS •

# L'AUTEUR



↳ Le Docteur Ariel Toledano est phlébologue, spécialisé en médecine vasculaire et en échographie-doppler. Il se consacre depuis de nombreuses années à la phlébologie esthétique et au laser dans le domaine vasculaire. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages scientifiques et destinés au grand public parmi lesquels *Le Régime de vos artères* (Marabout, 2015) ou *Le Guide santé-beauté de vos jambes* (XX). Il préside le Comité d'information sur la maladie veineuse (CI-MAV).



# INTRODUCTION

Selon un sondage réalisé par l'institut BVA<sup>1</sup> au profit du Laboratoire Tonipharm, une femme sur deux est complexée par ses jambes. Près de 49 % d'entre elles préféreraient avoir des jambes plus bronzées, 40 % les aimeraient plus minces et musclées, sans défauts apparents c'est-à-dire sans varicosités, ces petits vaisseaux dilatés et disgracieux. Ce constat explique que 38 % des femmes interrogées préfèrent cacher leurs jambes sous un pantalon ou une jupe longue.

Or, selon cette même enquête, près de 70 % des Françaises considèrent qu'avoir de jolies jambes est un des principaux atouts de séduction. L'un des derniers succès cinématographiques de ces dernières années – Anthony Zimmer, de Jérôme Lasalle –, dont le remake a été interprété par l'actrice Angelina Jolie, n'a-t-il pas en partie marqué les esprits par cette scène où apparaissent en gros plan les jambes superbes de Sophie Marceau ? Tapez « jambe » sur le site de recherches Google et vous ne

---

1. Sondage réalisé en avril 2010 intitulé : « Les Françaises et leurs jambes » obtenant les résultats suivants : près d'une femme sur deux (42 %) présentent des problèmes de jambes liés à des troubles veineux avec des répercussions sur l'activité physique (54 %), le sommeil (45 %), l'humeur (34 %), l'activité professionnelle (24 %) et la confiance en son pouvoir de séduction (16 %). Ces problèmes de jambes ont des conséquences sur les activités physiques de la majorité des femmes qui en souffrent souvent (54 %), mais également des répercussions psychologiques, puisqu'un tiers d'entre elles estiment que leur humeur en est affectée et quasiment la moitié d'entre elles ont des troubles du sommeil. Vous pouvez consulter l'intégralité des résultats à l'adresse suivante : [http://www.bva.fr/fr/sondages/les\\_francaises\\_et\\_leurs\\_jambes.html](http://www.bva.fr/fr/sondages/les_francaises_et_leurs_jambes.html).

serez pas surprises de trouver les termes : « jambes de stars », « jambes de rêve », « jambes de femmes politiques ». Si la majorité des femmes aimerait avoir de belles jambes, pourquoi sont-elles si peu nombreuses à leur accorder des soins ?

Cette partie du corps est en effet la grande oubliée des soins esthétiques. Pratiquement jamais massées ni gommées, rarement hydratées, les jambes sont exposées au soleil sans protection et ne bénéficient pas toujours de soins quotidiens. Mais cette absence de soins, ne se limite pas à des conséquences esthétiques, les jambes délaissées vont engendrer une gêne au quotidien sur la qualité de vie. 42 % des femmes ressentent « parfois » ou « souvent » des douleurs, des lourdeurs, des gonflements ou des picotements dans les jambes. Ces sensations sont aggravées au travail surtout chez les personnes ayant une activité professionnelle imposant une station assise ou debout immobile. Chez certaines personnes, la gêne ressentie au quotidien peut aller jusqu'à altérer la qualité du sommeil et entraîner des troubles de l'humeur. Il faut donc prendre soin de ses jambes. Les bénéfices seront doubles.

De belles jambes sont également le reflet de jambes en bonne santé. À travers cet ouvrage, je vous livre les conseils que je prodigue à mes patientes et vous propose un programme de 30 jours facile à mettre en œuvre à n'importe quel moment de l'année de l'année afin que vous n'ayez plus aucun complexe à montrer vos jambes.

# QUESTIONNAIRE

## QUEL EST MON PROFIL DE JAMBE ?



➔ Nous allons commencer par faire un bilan de vos jambes pour évaluer leur état et vous proposer des soins adaptés. Pour cela, je vous propose de répondre au questionnaire suivant pour définir votre profil et ainsi, par la suite, pouvoir suivre le programme le plus adapté à votre type de jambe.



**1 | Quel est votre âge ?**

- Si vous avez moins de 30 ans (A)
- Si vous avez plus de 30 ans (B)

**2 | Vos parents ont-ils des problèmes veineux ?**

- Oui (A)
- Non (B)

**3 | Votre mère ou grand-mère ont-elles de grosses jambes ?**

- Oui (B)
- Non (A)

**4 | Avez-vous les jambes lourdes et gonflées en fin de journée ?**

- Oui (A)
- Non (B)

**5 | Avez-vous des veines bleues apparentes ou des varicosités au niveau des jambes ?**

- Oui (A)
- Non (B)

**6 | Depuis combien de temps estimez-vous avoir de la cellulite ?**

- Depuis moins de 2 ans (A)
- Plus de 2 ans (B)

**7 | Avez-vous l'impression de faire de la rétention ?**

- Oui (B)
- Non (A)

**8 | Éprouvez-vous des sensations de gonflements (ventre, jambes, visage, mains, pieds) ?**

- Oui (B)
- Non (A)

**9 | Avez-vous pris du poids lors de la mise en route d'un traitement contraceptif ou hormonal ?**

- Oui (B)
- Non (A)

**10 | Avez-vous du surpoids ?**

- Oui (B)
- Non (A)

**11 | Pratiquez-vous une activité sportive régulière ?**

- Oui (B)
- Non (A)

↳ **Si vous avez une majorité de A :**  
**Vous avez un profil angio-acqueux**

Votre problème est avant tout un problème circulatoire associé à de la rétention d'eau. Vous vous sentez gonflée, surtout en période de règles. Vous avez les jambes lourdes, enflées. Votre circulation veineuse et lymphatique a besoin d'être plus performante.

↳ **Si vous avez une majorité de B :**  
**Vous avez un profil cellulitique**

Votre problème est lié à de la cellulite souvent associée à un excès de poids. Cette cellulite est principalement localisée au niveau des genoux, des cuisses, des fesses, des hanches mais aussi au niveau du ventre.



## NOTRE OBJECTIF

Notre objectif, quel que soit votre score, sera de vous permettre de retrouver des jambes plus minces. Les conseils recommandés vous donneront des résultats en 30 jours mais il sera nécessaire de poursuivre les bonnes habitudes adoptées le plus longtemps possible.