

■■■ système lymphatique draine ainsi l'eau qui n'a pas été réabsorbée par les veines. Son rôle est d'éliminer, de ganglion en ganglion, tout ce que les veines ne peuvent transporter : les toxines et certaines grosses protéines.

## LA LYMPHE, UN CAPITAL À PROTÉGER

C'est un des piliers du système immunitaire. Responsable du nettoyage des cellules, le système lymphatique nous protège contre les virus et les corps étrangers. Que l'on se blesse et aussitôt l'endroit agressé se gonfle de lymphes, protectrice et purificatrice. Cette eau claire, qui s'échappe par exemple d'une ampoule, est gorgée de cellules macrophages, promptes à tailler en pièces les déchets toxiques.

Nous devons tous, hommes ou femmes, prendre soin de ce capital. La lymphe ne possède pas de pompe, comme le cœur, qui active la circulation. Elle ne se propulse que par la contraction des muscles sur la paroi des vaisseaux. Très performante malgré tout, elle peut tripler sa capacité de drainage quand il fait chaud. Mais, dans certaines situations (piétinement prolongé par temps très chaud, bouleversements hormonaux), ses mouvements ralentissent. Gonflant les jambes, le visage, le ventre ou les mains. Une sensation désagréable mais pas douloureuse, car il n'y a pas de récepteurs neurologiques sur ces canaux comme il y en a sur les veines. La sensation pénible, elle, de jambes lourdes a pour origine un système veineux paresseux dans sa remontée vers le cœur.

Pour rester léger, rien ne vaut la prévention. Il faut boire beaucoup pour se drainer naturellement, avoir une alimentation adaptée et, surtout, une activité physique. De préférence le vélo, la marche à pied d'un bon pas et la natation, pour la pression exercée par l'eau, plutôt que les sports où l'on court. Idéal, la marche dans l'eau à mi-cuisses ou l'aquagym.

## STIMULATION, ÉLIMINATION, DÉTENTE...

Le drainage allège les jambes gonflées.

**Il stimule le nettoyage intercellulaire.** Un bon drainage peut être efficace quand on accumule stress, fatigue et cette sensation de ne jamais parvenir à récupérer. Répété, le stress fait en effet sécréter des toxines et bloque les fonctions naturelles d'élimination. Quand, en plus, on respire mal et on manque d'exercice – les échanges se faisant alors moins bien au niveau des poumons –, les toxines stagnent davantage et la fatigue s'accroît.

Le drainage accélère jusqu'à dix fois le flux lymphatique. Et ça se voit ! Premier signe de ■■■

## D'autres méthodes pour drainer

### ■ La Lympho-Energie.

Au drainage lymphatique, cette technique associe un travail énergétique le long des méridiens d'acupuncture pour stimuler la vitalité du corps. Elle permet aussi de relancer la circulation veineuse et s'attaque aux capitons graisseux (voir [www.lympho-energie.com](http://www.lympho-energie.com)).  
Où ? Marin'Institut, 4, rue Meissonier, 75017 Paris.  
T. : 01 42 67 20 37.  
62 € la séance d'une heure.

■ **L'aquadrainage.** Ce pédalage dans l'eau contre des jets sous-marins traite la rétention d'eau et sa cause : la faiblesse des muscles profonds. A contre-courant, certains exercices font particulièrement dégonfler chevilles et genoux, et combattent durablement la rétention d'eau.

D'autres travaillent la cellulite grasseuse. Perte effective de volume au bout de six séances. Où ? Institut Cellulite Aquagym, 76, boulevard Malesherbes, 75008 Paris. T. : 01 43 59 01 02  
40 € la séance d'une heure dont une demi-heure d'aquagym.

■ **Le BodyDrain.** Cet appareil tonifie progressivement la circulation grâce à des électrodes utilisant des microcourants. Sensation de légèreté et de circulation dynamisée après une séance qui stimule les échanges et l'évacuation des toxines. 30 à 40 € les vingt minutes, souvent couplées à une technique « défibrosant » les tissus et libérant les graisses. Où trouver un praticien ?  
T. : 04 32 52 12 40.