RENÉCIA

Renécia - Clinique Dermato-Esthétique
5 rue Decamps
75116 Paris

FICHE INFORMATION
Drainage lymphatique – Méthode Renata França

Qu'est-ce que le drainage lymphatique ?

Le drainage lymphatique est un massage manuel spécifique qui vise à relancer la circulation de la lymphe, un liquide transparent essentiel à l'élimination des déchets et au bon fonctionnement de l'immunité. Contrairement au sang, la lymphe ne circule pas grâce à un cœur ou une pompe : elle avance lentement dans un réseau de vaisseaux, grâce aux contractions musculaires et à la respiration. Lorsque cette circulation est ralentie par la sédentarité, le stress, une alimentation déséquilibrée ou un manque d'hydratation, cela peut entraîner une sensation de lourdeur, de gonflement, de fatigue ou l'apparition de cellulite.

À la Clinique Renécia, nous pratiquons la méthode Renata França, une technique brésilienne de massage manuel développée par Renata França au début des années 2000 et diffusée à l'international depuis 2016. Elle adopte une gestuelle tonique, précise et dynamique : pressions fermes et rythmées, mouvements rapides et appuyés, pompages ganglionnaires ciblés, et un travail sur l'ensemble du corps. Elle combine le drainage lymphatique et le remodelage.

Ce soin peut être proposé après une évaluation de votre situation et la vérification de l'absence de contre-indication.

Objectifs du traitement

Le drainage lymphatique a pour objectif de :

- Relancer la circulation de la lymphe ;
- Réduire les gonflements et les œdèmes ;
- Soulager la sensation de jambes lourdes et la rétention d'eau ;
- Améliorer l'oxygénation des tissus ;
- Raffermir la peau et améliorer sa texture ;
- Atténuer la cellulite aqueuse ;
- Apporter une silhouette plus légère et affinée, ainsi qu'une sensation de bien-être.

Indications possibles

Ce traitement peut notamment être proposé en cas de :

- Rétention d'eau ;
- Jambes lourdes ;
- Gonflements liés à une mauvaise circulation ;
- Ballonnements ;
- Fatigue chronique ;

- Cellulite aqueuse ;
- Programme minceur, en complément d'une activité physique régulière ;
- Suites d'une opération, après l'avis du chirurgien, pour accompagner la récupération et limiter les œdèmes ;
- Récupération sportive ;
- Visage gonflé, traits fatigués ou teint terne (protocole Miracle Face).

À qui s'adresse ce traitement ?

Le drainage lymphatique s'adresse à toute personne souhaitant améliorer sa circulation ou simplement retrouver une sensation de légèreté. Il convient aux femmes comme aux hommes, y compris aux sportifs.

Il s'adresse aux personnes souhaitant retrouver une silhouette plus tonique, réduire les gonflements ou prévenir certains troubles circulatoires, dans une logique de bien-être et d'entretien corporel. Il agit sur la cellulite aqueuse, mais pas sur la cellulite graisseuse incrustée.

Un avis médical est recommandé avant la prise de rendez-vous, notamment en cas d'œdèmes ou de varices.

Zones traitées

La méthode Renata França agit sur l'ensemble du corps, selon un protocole complet et structuré :

- Les jambes (cuisses, genoux, mollets, chevilles et pieds) : élimination de la rétention d'eau, allègement de la sensation de jambes lourdes, réduction des gonflements ;
- Le ventre : drainage des liquides en excès, pour un ventre plus plat et dégonflé ;
- Les bras : diminution des gonflements localisés (notamment sous les bras) ;
- Le dos : relance de la circulation, oxygénation et détente musculaire ;
- Le visage (Miracle Face) : protocole spécifique de drainage du visage, pour décongestionner, défroisser et illuminer les traits.

Le soin Miracle Face, développé par Renata França, fait l'objet d'un protocole à part entière. Il peut être proposé seul ou en complément du drainage corporel.

Contre-indications

Le traitement peut être contre-indiqué ou nécessiter des précautions dans certaines situations, notamment en cas de :

- Infection aiguë (bactérienne ou virale), fièvre ou état infectieux en phase aiguë ;
- Thrombose veineuse profonde, phlébite ou autre trouble circulatoire grave ;
- Insuffisance cardiaque ou œdème cardiaque ;
- Maladie maligne évolutive (comme certains cancers) sans avis médical favorable ;
- Insuffisance rénale sévère ;
- Tuberculose ou toxoplasmose aiguë ;
- Grossesse : le drainage est généralement déconseillé durant le premier trimestre.

Dans certains cas, le drainage lymphatique peut être adapté ou pratiqué avec prudence, toujours sous supervision médicale. Il est important d'informer votre praticien de toute condition médicale existante pour garantir un soin sûr et efficace.

Effets secondaires possibles

Le drainage lymphatique est généralement sûr.

Pendant la séance, la pression est ferme et peut être plus intense au niveau abdominal, une sensation qui s'estompe au fil de la séance.

Après la séance, il est essentiel de bien s'hydrater dans les heures qui suivent. Une activité physique douce (marche, yoga, étirements) peut aussi amplifier les bienfaits.

Pour préparer la séance, il est conseillé de :

- Boire au moins 1,5 à 2 litres d'eau par jour ;
- Manger équilibré, en limitant les excès de sel, de sucre et d'aliments transformés ;
- Maintenir une activité physique régulière pour favoriser la circulation lymphatique.

En cas de réaction inhabituelle, importante ou persistante, il convient de contacter la clinique.

Résultats attendus

Les résultats varient d'une personne à l'autre. Dès la première séance, le corps peut apparaître moins gonflé et plus galbé, avec une sensation de légèreté et de bien-être : le ventre peut paraître dégonflé, la taille affinée et les jambes allégées.

Pour un résultat durable, il est recommandé de suivre une cure de 5 séances rapprochées, afin de désengorger les tissus en profondeur, puis de poursuivre avec des séances d'entretien régulières, tous les 1 à 2 mois. Un rythme régulier permet de maintenir les résultats sur le long terme et de prévenir les récidives de rétention d'eau ou de gonflements.

Une bonne hydratation, une alimentation équilibrée et une hygiène de vie saine sont également nécessaires pour prolonger les effets.

À retenir

Le drainage lymphatique selon la méthode Renata França est un massage manuel tonique qui relance la circulation de la lymphe, réalisé sur l'ensemble du corps avec une huile de massage, en commençant généralement par les jambes, puis le ventre, les bras et parfois le dos.

Il s'adresse aux personnes concernées par la rétention d'eau, les jambes lourdes, les gonflements ou la cellulite aqueuse, ainsi qu'aux sportifs et aux patients en post-opératoire (avec l'avis du chirurgien). Il est contre-indiqué dans certaines situations (infection aiguë, thrombose, insuffisance cardiaque ou rénale sévère, notamment).

Une cure de 5 séances rapprochées est recommandée, suivie d'un entretien régulier. Un protocole spécifique (Miracle Face) existe également pour le visage.

Médecin traitant :

Docteur Caroline POUGET