

ANTI-AGE

MAGAZINE

Successful Aging

25 experts vous conseillent
Advice from 25 experts

STÉRÉOTYPES
AUTOUR DE L'ÂGE
ET DE L'ATTRAIT
FÉMININ

STEREOTYPES
SURROUNDING
AGE AND FEMININE
ALLURE

TRAITER
LE DOUBLE
MENTON
TREATING
A DOUBLE
CHIN

NOS LIEUX
INCONTOURNABLES
OUR MUST-VISIT
PLACES

LA POSE DE
FILS TENSEURS
RÉSORBABLES
INSERTING
RESORBABLE
THREADS

LES « RUSSIAN LIPS »
“RUSSIAN LIPS”

Dossier
I.A. et Santé
Special
A.I. and Health

Juillet, Août, Septembre 2024
July, August, September 2024

#55

M 05492 - 55 - F: 4,90 € - RD





DR
**VÉRONIQUE
EMMENEGGER**

Doctor of Medicine. Double qualification as a specialist FMH (Switzerland) in dermatology, venereology, allergology and clinical immunology. In 1998, she co-founded Clinic Lémanic in Lausanne, Switzerland, dedicated to anti-aging medicine and the health and beauty of the skin. She has been its medical director for over 25 years. She has won several international awards, including the IIPP Prize for Merit in the Development of Medical and Aesthetic Technologies at UNESCO in Paris, and the Prize for the Best Clinic in Anti-Aging and Preventive Medicine awarded in Monaco in 2023.

Docteur en médecine. Double titre de spécialiste FMH (Suisse) en dermatologie, vénéréologie, allergologie et immunologie clinique. Elle cofonde en 1998 la Clinic Lémanic à Lausanne, en Suisse, dédiée à la médecine anti-âge, à la santé et la beauté de la peau. Elle en assure la direction médicale depuis plus de 25 ans. Lauréate de plusieurs Prix internationaux dont à l'UNESCO de Paris le Prix IIPP du Mérite au développement des technologies en médecine et en esthétique, ainsi que le Prix de la meilleure clinique en médecine anti-âge et préventive décerné en 2023 à Monaco.

 [cliniclemanic.ch](https://www.cliniclemanic.ch)

 [cliniclemanic](https://www.facebook.com/cliniclemanic)

 [cliniclemanic](https://www.instagram.com/cliniclemanic)

RENATA FRANÇA : SE FAIRE DU BIEN EN QUELQUES SÉANCES !

RENATA FRANÇA: FEEL GOOD IN JUST A FEW SESSIONS!

Il existe plusieurs techniques de drainage lymphatique. L'une d'elles, la méthode Renata França (corps et visage), est très demandée. Les réseaux sociaux la mettent régulièrement en avant. Elle représente bien plus qu'un phénomène de mode. Elle offre de très bons résultats, se différenciant des autres procédures, notamment par la vitesse, force et technique de « pompage ».

There are several lymphatic drainage techniques. One of them, the Renata França method (body and face), is very popular. It is regularly promoted on social networks. It's much more than a fad. It offers very good results, differentiating itself from other procedures, in particular through its speed, strength and 'pumping' technique.

Les effets de la méthode Renata França sont aussi bien thérapeutiques qu'esthétiques. Au niveau du corps tout d'abord, pour réduire l'apparence de la cellulite, grâce à sa capacité à stimuler la circulation sanguine et lymphatique dans les zones concernées, ce drainage s'avère très efficace. La méthode agit en diminuant l'accumulation d'eau, de graisses et de toxines, permettant de retrouver un ventre plus plat et des jambes affinées. Pour réduire effectivement la rétention d'eau, cause fréquente de gonflement et d'inconfort, en particulier au niveau des jambes et des chevilles, le drainage Renata França favorise le mouvement des liquides dans le corps, améliorant d'autant la sensation de légèreté. Il faut savoir que le système lymphatique joue un rôle crucial dans la défense du corps contre les pathogènes extérieurs. En stimulant la circulation lymphatique, par la méthode Renata França, le système immunitaire peut être renforcé, voire amélioré, aidant le corps à éliminer divers agents pathogènes. La digestion peut par ailleurs être améliorée, ainsi que la qualité du sommeil. Ce drainage réduit en effet le stress et l'anxiété, favorise un repos plus réparateur et satisfaisant. Quant à ses effets sur la digestion, par stimulation de la circulation sanguine et lymphatique au niveau de l'abdomen,

The effects of the Renata França method are both therapeutic and aesthetic. On the body first of all, to reduce the appearance of cellulite, thanks to its ability to stimulate blood and lymph circulation in the areas concerned, this drainage proves highly effective. The method works by reducing the accumulation of water, fat and toxins, resulting in a flatter stomach and slimmer legs. To effectively reduce water retention, a frequent cause of swelling and discomfort, particularly in the legs and ankles, Renata França drainage encourages the movement of liquids in the body, improving the feeling of lightness. The lymphatic system plays a crucial role in the body's defence against external pathogens. By stimulating lymphatic circulation using the Renata França method, the immune system can be strengthened and even improved, helping the body to eliminate various pathogens. Digestion can also be improved, as can the quality of sleep. Drainage reduces stress and anxiety,

il voit les ballonnements bien souvent réduits. Enfin, les douleurs musculaires sont généralement diminuées. Les sportifs apprécient cette méthode, qui amoindrit les tensions, tout comme l'inflammation. La récupération après l'effort est accrue. Si cette méthode est particulièrement prisée pour ses résultats notables dans la réduction de la cellulite et de la rétention d'eau, elle offre une approche spécifique et ciblée pour améliorer grandement l'apparence de la peau et favoriser une meilleure circulation. En séance simple ou en cure de cinq à six séances, elle est vivement recommandée en post-opératoire, après une grosse journée de travail ou suite à de longs voyages en avion sans pouvoir réellement bouger. Les résultats après trente minutes de drainage sont stupéfiants, avec une différence notable d'un membre à l'autre.

MASSAGE DRAINANT « MIRACLE FACE » PAR RENATA FRANÇA

La Brésilienne Renata França, à l'origine de la méthode qui porte son nom, a étendu le drainage lymphatique du corps à celui du visage. Le massage « Miracle Face » est un soin qui permet de redessiner les contours du visage, tout en raffermissant la peau et en offrant un effet bonne mine. Il accentue les formes du visage et favorise la régénération naturelle de la peau. Les résultats sont bien visibles. Il est important de rappeler que le système lymphatique circule également dans le visage, ayant pour but d'évacuer les déchets et les toxines. Ainsi, lorsqu'ils s'accumulent, la lymphe stagne et le visage peut développer des mécanismes d'inflammation. Les butées osseuses accueillant et stockant les liquides, il peut alors en résulter une rétention d'eau, qui peut être à l'origine de « fausses » rides. Les cernes gonflés sont aussi concernés. Ils manquent souvent d'oxygène ou contiennent trop d'eau. Idem pour le double menton qui contient 80% d'eau, et non de gras, ou le front sur lequel des oedèmes peuvent se former. Le « Miracle Face » active la circulation lymphatique, détoxifie et décongestionne le visage, la peau est ainsi libérée des toxines, les « fausses » rides sont réduites. Cette procédure combine encore les effets du drainage et ceux du remodelage. Grâce au remodelage, le visage est plus léger et mieux dessiné. Ce massage est recommandé à toute personne, dont le teint est terne, pour un coup d'éclat et une redéfinition du grain de peau. Lors de soucis ORL, pour tout visage bouffi, engorgé, ayant tendance à la sinusite, ou en cas de congestion nasale, des résultats positifs sont constatés. Les migraines chroniques peuvent notamment être contenues.

Dans la liste non exhaustive des bienfaits avérés, le massage drainant « Miracle Face » selon Renata França, offre une apparence liftante et un visage tonifié en 30 minutes seulement. Il atténue les ridules, désengorge les canaux lymphatiques, détoxifie le visage, draine les excès de liquide, booste le système immunitaire local, redéfinit les contours du visage et diminue les hormones du stress. Quant au massage corporel, il est recommandé entre autres pour réduire la cellulite, activer la circulation sanguine, réguler la rétention d'eau, renforcer le système immunitaire, diminuer le stress et améliorer la santé digestive. ●



and promotes more restful and satisfying sleep.. As for its effects on digestion, by stimulating blood and lymph circulation in the abdomen, bloating is often reduced. Finally, muscular pain is generally reduced. Athletes appreciate this method, which reduces tension and inflammation. Recovery after exercise is enhanced. While this method is particularly prized for its notable results in reducing cellulite and water retention, it offers a specific, targeted approach to greatly improve the appearance of the skin and encourage better circulation. A single session or a course of five or six sessions, it is highly recommended for post-operation treatment, after a long day at work or after long plane journeys without being able to really move. The results after thirty minutes of drainage are amazing, with a noticeable difference from one limb to another.

“MIRACLE FACE” DRAINAGE MASSAGE BY RENATA FRANÇA

Brazilian Renata França, who created the method that bears her name, has extended lymphatic drainage from the body to the face. The “Miracle Face” massage helps to redefine the contours of the face, while firming the skin and giving a healthy glow. It accentuates the facial contours and encourages the skin's natural regeneration. The results are clearly visible. It's important to remember that the lymphatic system also circulates in the face, its purpose being to evacuate waste products and toxins. When these accumulate, lymph stagnates and the face can develop inflammation mechanisms. Bone blocks receive and store fluids, which can lead to water retention and the appearance of “false” wrinkles. Swollen dark circles are also affected. They often lack oxygen or contain too much water. The same goes for the double chin, which contains 80% water rather than fat, and the forehead, where oedema can form. The “Miracle Face” activates lymphatic circulation, detoxifying and decongesting the face, freeing the skin from toxins and reducing “false” wrinkles. This procedure combines the effects of drainage and remodelling. Thanks to the remodelling, the face is lighter and better shaped. This massage is recommended for anyone with a dull complexion, to restore radiance and redefine skin texture. Positive results have also been observed for ORL problems, such as puffiness, congestion, sinusitis and nasal congestion. Chronic migraines in particular can be contained. Among the non-exhaustive list of proven benefits, Renata França's “Miracle Face” draining massage offers a lifting appearance and a toned face in just 30 minutes. It reduces fine lines, unblocks lymphatic channels, detoxifies the face, drains excess fluid, boosts the local immune system, redefines facial contours and reduces stress hormones. Body massage is recommended for reducing cellulite, activating blood circulation, regulating water retention, boosting the immune system, reducing stress and improving digestive health. ●