



santé par Sarah Curie

Jambes lourdes : questions et solutions

**Crampes, fourmillements, lourdeurs...
Vos jambes plombent votre moral ?
Santé Zen a de quoi leur rendre tonus
et légèreté !**

Comment éviter les jambes lourdes ?

Bougez ! Marchez d'un pas rapide, faites du vélo ou nagez. Évitez les sports « à rebonds » comme le tennis ou le jogging. Dans la journée, prenez le temps de faire quelques pas toutes les heures, montez les escaliers et serrez régulièrement un livre entre vos genoux. Si vous accusez un surpoids, essayez de perdre quelques kilos.

Quels aliments sont profitables aux veines ?

Mangez des fruits et des légumes frais à chaque repas pour leur richesse en fibres, qui favorisent le transit intestinal, et pour leurs vitamines, qui tonifient les veines. Buvez beaucoup d'eau et des tisanes à base de vigne rouge ou d'hamamélis.

Quels sont les réflexes qui soulagent ?

Massez vos jambes avec des produits rafraîchissants, en remontant doucement vers les cuisses pour favoriser le retour veineux. Offrez-vous quelques jets d'eau froide sur les jambes matin et soir, des chevilles vers les cuisses. Évitez les talons hauts et les vêtements trop serrés.

Interview

Dr Jean-Patrick Bénigni, médecin HIA Begin Saint Mandé.

Santé Zen : Quels sont les principaux symptômes d'une mauvaise circulation ?

Jean-Patrick Bénigni : Les jambes lourdes, les douleurs au niveau des membres inférieurs, les sensations de gonflement, les démangeaisons, la fatigue des membres inférieurs. Les crampes et les impatiences ne sont en revanche pas obligatoirement liés à une mauvaise circulation.

S. Z. : Quelles mesures adopter contre les jambes lourdes ?

J.-P. B. : Une bonne hygiène de vie est la solution la plus simple : une demi-heure de marche par jour suffit. Certains sports sont à conseiller comme le vélo ou la natation. Le port de bas de contention ainsi que

la correction des troubles de la statique des pieds par des semelles orthopédiques sont également une solution possible.

S. Z. : Qu'est-ce que Revitive IX et quels sont ses effets ?

J.-P. B. : Conçu et développé au Royaume-Uni, Revitive IX, grâce à des courants de basse fréquence, provoque des contractions des muscles des mollets. Ces courants sont envoyés à partir des semelles plantaires. Les contractions musculaires entraînent une stimulation de la pompe musculaire du mollet, véritable cœur veineux périphérique. Utilisé 20 à 30 minutes par jour, il permet de réduire les œdèmes déclives des pieds et des chevilles et de soulager les patientes se plaignant de jambes lourdes.

Qu'est-ce que la maladie veineuse ?

La maladie veineuse ou insuffisance veineuse chronique (IVC) est une maladie d'évolution chronique. Lourdeur des jambes ou sur les trajets veineux, impatiences, crampes nocturnes, œdèmes, varices sont autant de signes cliniques manifestant un mauvais retour veineux.

Quelles sont les deux principales maladies veineuses ?

En premier lieu, la varice : Il s'agit d'une forte dilatation du système veineux. La remontée du sang jusqu'au cœur se fait difficilement, entraînant une stagnation du sang. Des complications comme des inflammations ou des plaies aux chevilles peuvent apparaître. On parle alors d'ulcère variqueux. Autre maladie, l'embolie pulmonaire : si la stase s'installe dans le système veineux profond, une phlébite est à craindre. Un caillot de sang peut se former dans les veines profondes et entraîner une embolie pulmonaire.

Quels traitements sont prescrits en premier lieu ?

Les veinotoniques permettent de traiter les signes fonctionnels de l'insuffisance veineuse, en particulier les jambes lourdes, les douleurs et l'œdème. Ils corrigent la distension veineuse en restaurant la tonicité de la paroi veineuse et normalisent la microcirculation. Ils agissent également sur la perméabilité lymphatique. La contention permet quant à elle d'éviter en partie les complications. Le traitement consiste à porter une contention sous forme de chaussettes, bas, collant ou bande qui, en exerçant une pression décroissante de la cheville à la cuisse, renforce les mécanismes du retour veineux.

Et à un stade plus avancé ?

Différentes techniques peuvent être envisagées. La sclérothérapie consiste à injecter un produit sclérosant dans une veine superficielle variqueuse afin d'obtenir sa fermeture. La microsclérose permet de scléroser les varicosités, tout comme l'électrocoagulation et le laser. Le stripping consiste quant à lui à retirer la veine saphène, et la phlébectomie ambulatoire à extraire les varices par petits segments grâce à des micro-incisions.

ZOOM SUR...

Grâce à leur maille ultrafine, ces bas hâlés de compression se confondent avec la peau. Leur texture transparente à la fois mate et irisée révèle le bronzage. Ils subliment la jambe en toute discrétion.

Bas Nude - Sigvaris bien-être - 25 €

À diluer dans l'eau, ce complément alimentaire concentre cinq extraits de plantes sélectionnées pour leur action sur la légèreté des jambes : graines de marron d'Inde, vigne rouge, racine de fragon, marc de raisin et feuilles d'hamamélis. De quoi donner à nos gambettes un sacré coup de pouce !

**Concentré circulation bio
Fleurance nature - 13,90 €**



À base de marron d'Inde, de noisetier des sorcières et de Chardon-Marie, ce traitement homéopathique diminue la perméabilité capillaire, favorise la circulation de retour, améliore le drainage lymphatique et soulage la stase portale.

Vascoflor - Sevene Pharma - 12 €



Tonifiant et rafraîchissant, ce soin favorise la sensation de jambes légères. L'effet froid à glacial du camphre et du menthol favorise la tonicité et la microcirculation. Efficace de jour comme de nuit, il réconcilie avec la chaleur, qui peut se montrer parfois insupportable en cas d'insuffisance veineuse.

**Phyto fluide glacial - Phyt's
20,90 € - en vente sur www.vitalbio.com**



Cette association exclusive d'actifs spécifiques a une action sur toutes les facteurs en cause dans l'insuffisance veineuse. Elle stimule la circulation, augmente la résistance des vaisseaux sanguins et contribue au nettoyage du foie afin d'améliorer le retour veineux.

**Lymphaveine
3C Pharma - 16,90 €**