

TROP SOUVENT NÉGLIGÉS, LES PROBLÈMES CIRCULATOIRES TOUCHERAIENT PLUS DE 18 MILLIONS DE PERSONNES, SOIT 1 FRANÇAIS SUR 3. CONTRAIREMENT À UNE IDÉE REÇUE, IL NE S'AGIT PAS TOUJOURS D'UNE FATALITÉ. PARMI LES FACTEURS DE RISQUE, LE MODE DE VIE EST EN EFFET AU MOINS AUSSI IMPORTANT QUE L'HÉRÉDITÉ. SPORT ET RÉGIME PEUVENT AIDER À DONNER UN GALBE PARFAIT AUX JAMBES, SANS EFFET TOUTEFOIS SUR L'ASPECT ET LA QUALITÉ DE LA PEAU.

CLÉMENTINE BRÉSCON

Belles Jambes

50 | 51
ce qu'il
faut savoir



54 | 57
les
varices



52
le retour
veineux



58 | 59
les jambes
lourdes



53
les
varicosités



L'IMPORTANCE DE L'EXAMEN CLINIQUE

Que les motivations qui vous poussent à consulter votre médecin soient d'ordre esthétique ou médical, le traitement des varicosités ou des varices doit être précédé d'un examen clinique et d'un échodoppler. Réalisé par un spécialiste, il permet de s'assurer qu'elles ne sont pas le symptôme d'un problème vasculaire plus important (phlébite ancienne, problème artériel, insuffisance veineuse chronique sévère...).

Le médecin procède à un interrogatoire visant à déterminer les causes (hérédité, hygiène de vie, station debout prolongée, sports pratiqués, sédentarité...), à un examen de la peau (emplacement des varices et/ou des varicosités, douleurs, cellulite...), puis à un examen échodoppler (échographie du système veineux) qui va permettre de révéler l'existence de varices, séquelles de phlébite ou autre problème veineux : on traitera ainsi d'abord la cause avant de s'attaquer aux conséquences esthétiques.

Dr Jean-Pierre Gobin, médecin vasculaire, spécialisé en médecine morphologique et anti-âge, Lyon.

« La maladie veineuse chronique est la maladie d'une vie. D'origine génétique plurigénique, elle est évolutive et n'atteint généralement que les veines superficielles des membres inférieurs. L'âge est un facteur de risque et d'aggravation de cette maladie, parfois responsable de préjudices importants. Il est donc nécessaire, tous les ans, de bénéficier d'un suivi phlébologique afin d'expertiser l'évolution de la maladie et de traiter, le cas échéant, les lésions nouvelles ou les éventuelles récidives. A condition de bénéficier d'un suivi régulier, et dans la mesure où ce suivi est correctement pratiqué, la maladie veineuse chronique est tout à fait susceptible d'être parfaitement contrôlée et souvent très améliorée, à la fois sur le plan médical pur et sur le plan esthétique. »

Ce qu'il faut savoir

01 LES TÉLANGIECTASIES OU VARICOSITÉS

Dans le derme cheminent de petites veinules, invisibles à l'état naturel. Lorsque ces veinules se dilatent, elles forment ce que l'on appelle les **veines réticulaires**, puis plus superficiellement les **télangiectasies**, appelées communément **varicosités**. Ces varicosités peuvent être localisées (cuisse, arrière du genou, mollet, pied, cheville) ou diffuses. Elles peuvent être de formes et de couleurs variables : rouges, bleutées, bleu foncé, violettes...

02 LES VARICES

Les varices des membres inférieurs sont une affection très fréquente. **Une varice** est une dilatation anormale et permanente d'une veine de la jambe ou de la cuisse, qui devient allongée et tortueuse. A l'intérieur des veines se trouvent des **valvules** qui ont un rôle d'antireflux : elles empêchent le sang de refluer. Quand les valvules n'assurent plus cette fonction, une accumulation de sang dans la veine s'ensuit, puis sa dilatation. La taille de la varice n'est pas corrélée aux symptômes veineux : on peut présenter des varices petites et douloureuses et, inversement, de grosses varices non douloureuses.

03 LES VARICES SAPHÉNIENNE

Les veines saphènes, grandes et petites, sont des veines accessoires, superficielles, qui assurent le drainage et une partie de la régulation thermique de la peau. Elles ont un rôle mineur dans le retour veineux des membres inférieurs, mais des varices se développent souvent à leurs dépens.

04 LES JAMBES LOURDES ET LES PROBLÈMES VEINEUX

Parmi les symptômes veineux, on compte le syndrome des jambes lourdes et/ou douloureuses, les sensations d'œdème ou de brûlures, **les impatiences** (syndrome des jambes sans repos, inconfort ressenti en position assise ou allongée soulagé par des mouvements de jambes) ou les crampes. Comme les varices et les varicosités, les symptômes veineux ne doivent pas être pris à la légère et peuvent être les premiers signes de problèmes veineux importants.

Le retour veineux

par le Dr Blanchemaison

La circulation du sang des membres inférieurs s'effectue par deux sortes de vaisseaux : **les artères et les veines**. Les artères sont les vaisseaux qui amènent les nutriments, minéraux, vitamines, protéines, l'oxygène pour nourrir les cellules, depuis le cœur vers les tissus inférieurs jusqu'aux pieds. Ces cellules sont de petites usines. Elles vont rejeter les déchets ramenés par les deuxièmes vaisseaux qui existent sans le système circulatoire : les veines. Et ce sang présent dans les veines doit remonter des pieds jusqu'au cœur. Or, il arrive qu'il peine un peu, notamment à cause de l'apesanteur. Du sang remonte en grande quantité vers le cœur et a tendance à dilater la paroi des vaisseaux. La nature a toutefois bien fait les choses et normalement, les veines ont une paroi assez solide pour résister à la pression. Si la paroi n'est pas assez résistante, elle se dilate : c'est ce qu'on appelle l'insuffisance veineuse. **Avoir un mauvais retour veineux signifie donc avoir une paroi des veines fragile**. Lorsque les veines se dilatent de manière trop importante, la pression

augmente et le sang remonte moins bien, ce qui occasionne des problèmes de « **jambes lourdes** ». Si l'eau contenue dans le sang passe dans les tissus, les jambes gonflent. C'est ce qu'on appelle la **rétenion d'eau**. Quand les femmes ont des varicosités, cela ne concerne que les veines visibles, c'est à dire les 20% de veines situées sous la peau, puisque 80% des veines se situent dans les muscles. Pour un résultat optimal, il faut donc agir sur les muscles profonds. A la fin des années quatre-vingt-dix, l'étude « **Bed Rest** » a mis en évidence les relations étroites entre les muscles et les veines et a montré que plus les muscles fondaient, plus les veines se dilataient. Il est donc essentiel d'agir sur les muscles profonds ou les muscles posturaux pour retarder la dilatation des veines. Ainsi, la **gymnastique vasculaire**, mise au point par le Docteur Blanchemaison, vise à renforcer trois groupes musculaires au niveau de la cuisse, du mollet et du bassin. Cette gymnastique spécifique reproduit le pas « originel », lorsque l'Homme marchait sur des sols irréguliers, il y a quelques siècles.

Les varicosités

L'apparition de varicosités est le plus souvent liée à l'hérédité, mais elles peuvent être aggravées par l'hygiène de vie, des stations debout prolongées, des changements hormonaux, la constipation, la présence de cellulite ou certains traumatismes (coups, chocs...). Désagrément esthétique, elles peuvent également être liées à l'existence de problèmes veineux plus importants, d'où la nécessité d'un examen clinique et d'un échodoppler préalable à tout traitement.

01 LA MICROSCLÉROSE

C'est la méthode la plus répandue et celle qui recueille le plus de suffrages.

Qu'est-ce que c'est ?

L'angiologue injecte un tout petit volume de produit sclérosant (mousse ou liquide) à faible concentration, à l'aide d'une seringue en plastique munie d'une aiguille très fine : il cible la veine d'alimentation du réseau pour traiter tout le bouquet de veines apparentes. Les lampes de transillumination (lumière froide) facilitent désormais le travail de l'angiologue.

Pour qui ?

Pour tous types de varicosités, des plus fines aux plus importantes.

Les séances

Prévoir 3 à 4 séances, voire plus en fonction de la surface à traiter, espacées de 15 jours à 1 mois.



LES SUITES

Les suites sont quasi-nulles. 48 heures sans s'exposer au soleil, et parfois de petits hématomes.



LES AVANTAGES

Aucune contre-indication, sauf la rarissime allergie au produit sclérosant, la grossesse et l'allaitement. Les aiguilles sont très fines et le traitement quasi-indolore. Il peut se réaliser en toute saison, y compris en été.



LES INCONVÉNIENTS

C'est une technique qui demande une grande maîtrise et beaucoup de précision de la part du praticien.



COMBIEN ÇA COÛTE ?

Le coût d'une séance varie généralement de 50 à 100 euros HT en fonction de sa durée.

02

LE LASER

Les lasers utilisés (KTP à 532nm ou Nd:YAG à 1064nm) ciblent la couleur rouge ou brune de la veine.

Qu'est-ce que c'est ?

Attiré par leur coloration, le laser va faire chauffer les vaisseaux et entraîner leur coagulation.

Pour qui ?

En fonction du laser, toutes sortes de varicosités. On peut utiliser cette méthode en complément de la microsclérose.

Les séances

2 à 3 séances en fonction de la surface à traiter, espacées de 6 semaines.



LES SUITES

Une sensation de coup de soleil et quelques rougeurs compensées par une crème apaisante. Quelques petites croûtes qu'il ne faut pas toucher peuvent apparaître les jours suivants.



LES INCONVÉNIENTS

Le laser ne peut pas s'utiliser sur une peau bronzée et s'avère en définitive moins efficace qu'une bonne microsclérose.



COMBIEN ÇA COÛTE ?

Le coût d'une séance est généralement compris entre 100 et 200 euros HT.

Frédéric Dérat-Carrière, diététicien-nutritionniste, Saint-Malo.

« Agir en prévention, avec des soins spécifiques, une bonne hygiène de vie et une alimentation adaptée, est d'une efficacité réelle et démontrée. En effet, surpoids, manque d'activité physique et constipation sont souvent associés aux jambes lourdes.

Un bon régime alimentaire a essentiellement pour fonction de :

- soulager les douleurs et les picotements associés aux troubles circulatoires des jambes,
- enrayer la progression vers l'insuffisance veineuse et les varices.

A retenir :

- consommer peu de sel
- bien s'hydrater
- avoir des apports suffisants en vitamines E, C, zinc, sélénium et acides gras oméga 3 en consommant produits de la mer, fruits (frais et secs), légumes frais et huiles végétales comme l'huile de germe de blé, intéressante pour son apport en vitamine E. »

Les Varices

Tout traitement des varices devra être préconisé par le médecin à la suite de l'examen clinique et d'un bilan échodoppler qui permettra de déterminer leur nature. Le médecin va ainsi réaliser une cartographie de la maladie veineuse qui l'aidera à définir sa stratégie thérapeutique. Il optera alors pour un traitement conservateur ou un traitement radical, ou associera les deux.

LE TRAITEMENT CONSERVATEUR

01 LES BAS DE COMPRESSION MÉDICALE

Qu'est-ce que c'est ?

Egalement appelés bas de contention, ils exercent une pression sur les jambes, de la cheville (où la pression est la plus forte) au genou, voire à la cuisse. Selon leur degré de pression à la cheville, les bas sont répartis en 4 classes de compression, la classe 1 étant la plus faible, la classe 4 la plus forte.

Pour qui ?

Pour les personnes ayant déjà subi une intervention des varices, ou une personne souhaitant retarder le recours à un autre traitement (femme enceinte ou envisageant une grossesse à court terme, par exemple). Plus généralement, les bas de compression sont conseillés pour toutes les personnes travaillant en station assise prolongée, debout en stagnant ou qui ont à effectuer un déplacement un peu long (avion, voiture...).

+ LES AVANTAGES

Un soulagement immédiat en un seul geste et un moyen très efficace pour soutenir les veines et leur permettre de moins se dilater. Du fait du remboursement par l'assurance maladie et les mutuelles sur prescription, le coût est assez faible.

- LES INCONVÉNIENTS

C'est un traitement de stabilisation de la maladie, qui n'apporte pas de traitement, ni d'amélioration esthétique sur peau nue. C'est un moyen efficace mais passif et ponctuel qui ne règle pas le problème à long terme.

€ COMBIEN ÇA COÛTE ?

Le coût des bas varie selon la marque et la sophistication des matières. Dans le cadre d'une prescription médicale, l'assurance maladie prend en charge une partie des mi-bas (noir, chair ou marron foncé) à hauteur de 22,70 euros et des bas (unis) à hauteur de 29,78 euros.

LES TRAITEMENTS RADICAUX

01 LA SCLÉROTHÉRAPIE

Qu'est-ce que c'est ?

Les veines malades sont sclérosées et le sang ne passe plus.

Pour qui ?

Les petites varices, varices à bas débit, les récives ou les veines résiduelles après intervention.

La séance

Le médecin injecte un liquide sclérosant (ou mousse sclérosante) dans la varice à l'aide d'une seringue et d'une lampe de transillumination qui va lui permettre de voir les veines à travers la peau. La veine se rétracte sous l'effet du produit et le sang ne passe plus.

< LES SUITES

Des bas de compression médicale sont prescrits pour quelques jours.

+ LES AVANTAGES

La sclérothérapie se réalise en cabinet, sans anesthésie (ou sous anesthésie locale) et n'implique aucune immobilisation. Aucune éviction sociale et aucune contre-indication majeure.

€ COMBIEN ÇA COÛTE ?

Le prix est celui de la consultation chez l'angiologue. L'assurance maladie prend en charge une partie du traitement, de l'ordre de 18,80 euros pour une jambe, et 28 euros pour les deux (tarif conventionné secteur 1).

02 LA CHIRURGIE DES VARICES OU « STRIPPING »

C'est la doyenne des méthodes (elle a plus de 100 ans !), à laquelle les Français restent attachés, mais qui est de moins en pratiquée dans le monde.

Qu'est-ce que c'est ?

Une opération chirurgicale en milieu hospitalier qui consiste, pour le chirurgien vasculaire, à retirer les varices.

Pour qui ?

Les varices importantes, des veines saphènes en particulier.

La séance

Elle se déroule en milieu hospitalier (hôpital ou clinique), sous anesthésie générale, ou, éventuellement, régionale. Elle nécessite une hospitalisation courte, de 24 à 48 heures.

< LES SUITES

Douloureuses et très inflammatoires. Nécessite un arrêt de travail de 15 à 30 jours, et une absence d'activité sportive pendant 30 jours.

- LES INCONVÉNIENTS

On constate généralement un taux de récive de l'ordre de 50% à 5 ans. Un suivi phlébologique régulier est nécessaire. A l'issue de l'opération, il reste des varices qui peuvent être traitées par sclérothérapie.

€ COMBIEN ÇA COÛTE ?

Les honoraires peuvent être librement fixés par le chirurgien. A partir de 197 euros HT pour une jambe, pour un chirurgien conventionné de secteur 1. L'assurance maladie rembourse sur cette base, et prend également en charge l'anesthésie. Le reste peut être pris en charge par la complémentaire santé.

LES TRAITEMENTS RADICAUX (SUITE)

03 LA PHLÉBECTOMIE AMBULATOIRE OU PHLÉBECTOMIE DE MÜLLER

Qu'est-ce que c'est ?

Une méthode inventée par un phlébologue suisse, Robert Müller, qui consiste à retirer la veine malade segment par segment.

Pour qui ?

Varices très dilatées et superficielles.

L'intervention

D'une durée de 30 minutes à 2 heures en fonction de l'importance des varices à retirer, elle se pratique en cabinet sous anesthésie locale. Après avoir effectué un marquage cutané du réseau veineux et perforé la peau le long de la veine avec une aiguille, le médecin retire les veines malades segment par segment, à l'aide d'un petit crochet.

- <** **LES SUITES**
Elles sont assez simples. Pas ou peu d'arrêt de travail, mais 15 jours sans activité sportive.
- +** **LES AVANTAGES**
Des suites légères et des cicatrices minimes, quasi-invisibles.
- **LES INCONVÉNIENTS**
Plusieurs séances peuvent être nécessaires.
- €** **COMBIEN ÇA COÛTE ?**
Environ 100 euros HT par séance.

04 MÉTHODE A.S.V.A.L. (ABLATION SÉLECTIVE DES VARICES SOUS ANESTHÉSIE LOCALE)

Qu'est-ce que c'est ?

Une méthode mise au point en tenant compte des taux de récurrence constatés suite à une chirurgie conventionnelle (stripping-crossectomie), qui consiste à retirer uniquement les veines malades appelées collatérales, et non systématiquement les veines saphènes.

Pour qui ?

Pour tous : la méthode A.S.V.A.L. s'adapte justement à la situation veineuse propre de chaque patient.

L'intervention

La méthode A.S.V.A.L. reprend les principes de la phlébectomie de Müller, en cabinet, sous anesthésie locale.

- <** **LES SUITES**
Les suites sont légères. Peu ou pas d'arrêt de travail. On est encouragé à reprendre une activité physique normale, à l'exception d'un piétinement prolongé, d'un long voyage assis ou d'un sport intensif.
- +** **LES AVANTAGES**
Peu ou pas de suites, des cicatrices quasi-invisibles, et un taux de récurrence moindre.
- **LES INCONVÉNIENTS**
La méthode est encore peu répandue en France.
- €** **COMBIEN ÇA COÛTE ?**
Réalisé généralement par des chirurgiens de secteur 2, le coût est variable de l'un à l'autre.

LES MÉTHODES ENDOVEINEUSES

Les traitements endo-vasculaires (laser - radio-fréquence - micro-mousse), beaucoup moins traumatisants et se pratiquant en ambulatoire (micro-mousse), deviennent les actes les plus pratiqués dans le traitement des varices.

01 L'ÉCHOSCLÉROTHÉRAPIE À LA MICRO-MOUSSE

Qu'est-ce que c'est ?

Un traitement médical des varices qui nécessite un appareil écho-doppler et l'utilisation d'une micro-mousse sclérosante.

Pour qui ?

Toutes les veines, quel que soit leur calibre, peuvent être traitées.

L'intervention

Elle se pratique en cabinet. Le médecin angiologue ou le chirurgien injecte de la micro-mousse sclérosante dans les veines atteintes sous contrôle échographique : la veine va se fermer, entraînant une sclérose (rétraction puis disparition) de la veine. Généralement 2 à 3 séances suffisent pour traiter l'ensemble du réseau veineux pathologique.

- <** **LES SUITES**
Un bas de compression médicale est prescrit pour 2 semaines, mais on peut reprendre une activité normale.
- +** **LES AVANTAGES**
Il n'y a pas d'immobilisation ou d'arrêt de travail. C'est la méthode la plus répandue désormais.
- **LES INCONVÉNIENTS**
Un risque de récurrence un peu plus important (16% à un an), mais les récurrences sont faciles à gérer.
- €** **COMBIEN ÇA COÛTE ?**
400 à 500 euros HT par varice, mais l'assurance maladie et les compléments santé prennent une partie du coût en charge.

02 TRAITEMENT PAR RADIO-FRÉQUENCE

Qu'est-ce que c'est ?

Un traitement thermique qui va brûler l'intima de la veine par la chaleur et provoquer son occlusion.

Pour qui ?

Toutes les varices dilatées et rectilignes, les veines saphènes pathologiques.

L'intervention

L'intervention se pratique en ambulatoire et en milieu hospitalier, la présence d'un anesthésiste à proximité étant requise. Elle est réalisée à l'aide d'une sonde veinus-closureFast®. Une séance suffit généralement, mais le traitement des collatérales est réalisé par phlébectomie, ou secondairement par sclérothérapie.

- <** **LES SUITES**
L'intervention par radio-fréquence nécessite 48 heures d'arrêt de travail.
- +** **LES AVANTAGES**
Les méthodes endo-veineuses sont équivalentes ou meilleures en terme de résultats que la chirurgie conventionnelle.
- **LES INCONVÉNIENTS**
- Ce traitement n'est pas pris en charge par l'assurance maladie
- Le traitement des collatérales n'est pas réalisable par la méthode.
- €** **COMBIEN ÇA COÛTE ?**
Environ 800 euros HT l'intervention, coût auquel s'ajoutent les frais d'hospitalisation.

03 LES LASERS ENDO-VEINEUX

Qu'est-ce que c'est ?

L'utilisation par le médecin d'un laser endoveineux à fibre optique, de 900 à 1462nm. Le chromophore (cible du laser) est l'hémoglobine, la couleur rouge du sang. Le laser va brûler l'intérieur de la veine et provoquer ainsi son occlusion.

Pour qui ?

Toutes les varices dilatées et rectilignes.

L'intervention

Elle se pratique en milieu hospitalier, la présence d'un anesthésiste à proximité étant requise. Une séance suffit généralement, mais le traitement des collatérales est réalisé par phlébectomie, ou secondairement par sclérothérapie.

- <** **LES SUITES**
Plus douloureuse que la radio-fréquence et que la micro mousse, l'intervention au laser nécessite 4 à 6 jours d'arrêt de travail.
- **LES INCONVÉNIENTS**
Ce sont les mêmes que pour la radio-fréquence : n'est pas pris en charge par l'assurance maladie, et le traitement des collatérales n'est pas réalisable par la méthode.
- €** **COMBIEN ÇA COÛTE ?**
Environ 800 euros HT l'intervention, coût auquel s'ajoutent les frais d'hospitalisation.

Les jambes lourdes

Le traitement des symptômes veineux (syndrome des jambes lourdes, douloureuses, sensation d'œdème, de brûlures, impatiences, crampes...) consiste principalement à associer trois méthodes : l'hygiène de vie veineuse, les veinotoniques et les bas de compression médicale.

Catherine Soulié,
pharmacien, Toulouse.

« Dans l'ensemble, les veinotoniques agissent sur le retour veineux (c'est-à-dire des extrémités vers le cœur) et diminuent la stase veineuse (c'est-à-dire le sang qui stagne dans les jambes au lieu de remonter), en augmentant le débit lymphatique et le tonus veineux, mais aussi la résistance des vaisseaux capillaires et en diminuant leur perméabilité. Ils ne constituent pas un véritable traitement, mais apportent une amélioration des symptômes au quotidien. »

01 L'HYGIÈNE DE VIE VEINEUSE

Des règles à associer et appliquer au quotidien pour un réel soulagement des symptômes.

Lutter contre la sédentarité

Il s'agit de faire fonctionner au maximum la pompe veineuse du mollet en bougeant, en faisant du sport, mais pas n'importe lesquels : de la marche, de la natation et autres sports aquatiques, comme l'aquabiking, de la gymnastique posturale et de la gymnastique vasculaire. En revanche, il faut éviter les sports traumatiques à forts impacts au sol : le step, le basket, le tennis, le squash, le rugby...

Surélever les jambes

Surtout la nuit, en relevant le bas du lit de 15 cm environ par rapport au niveau du cœur, afin d'améliorer le retour veineux.

Éviter la chaleur

Les douches et les bains trop chauds (au-delà de 38°), mais aussi le tourisme dans les pays chauds, et les expositions au soleil.

02 LES VEINOTONIQUES

Déremboursés par la sécurité sociale depuis quelques années, ils soulagent néanmoins de manière significative les symptômes veineux. Médicaments ou compléments alimentaires, ils jouent également un rôle préventif contre les maladies veineuses. Ils sont souvent à base de plantes : flavonoïdes anti-oxydants, extraits de pépins de raisin, vigne rouge, thé vert, ruscus...

03 LES BAS DE COMPRESSION

Appelés également bas de contention, ils peuvent être remboursés par la sécurité sociale dans le cadre d'une prescription médicale. Seront préconisés les bas en microfibre, de classe 2 (15 à 20 mmHg à la cheville) : en France, il existe quatre classes de compression : de la classe 1, la plus faible, à la classe 4, la plus forte. Cette compression est mesurée au niveau de la cheville, là où elle est la plus forte, en millimètres de mercure (mmHg). Ces collants permettent d'améliorer le retour veineux, de soulager les symptômes et de prévenir les maladies veineuses.

UN NOUVEAU RÉFLEXE BEAUTÉ

Sigvaris, expert mondial de la compression médicale, lance une nouvelle ligne de bas et collants pour toutes les femmes qui veillent à la beauté de leurs jambes. La ligne Sigvaris Bien-Être propose des produits à la maille galbante et massante qui stimule la circulation tout au long de la journée, pour un confort incomparable. Un véritable soin des jambes pour une circulation stimulée et relancée. De 14,90 à 28,90 euros, en pharmacie et parapharmacie.

Rendez-vous Perfect Beauty

le 27 février, découvrez notre dossier Silhouette pour un beau corps sans cellulite.



AMPOULES VIGNE ROUGE ET CASSIS, JUVAMINE

Vigne rouge et cassis, deux actifs traditionnellement reconnus pour leur action bénéfique sur la circulation sanguine. Ensemble, ils agissent sur les systèmes capillaires veineux et superficiels.
9,95 euros la boîte de 20 ampoules, à diluer dans un verre d'eau.



PHYTOGEL TONI-DRAINANT, AKILÉINE

Formulé à base de ginkgo biloba, marron d'Inde, huile de pépins de raisin, mélilot, rutine, lipesters de soie®, il soulage et défatigue instantanément, draine et renforce la tonicité des jambes, améliore les troubles circulatoires et satine la peau.
10,50 euros le tube de 150 ml.



DIÉTIVEINE BIEN-ÊTRE JAMBES LÉGÈRES, NUTRIMETICS

Les principes actifs de la vigne rouge agissent pour aider à maintenir l'intégrité du système vasculaire. La myrtille aide à diminuer la sensation de jambes lourdes. Les jambes sont soulagées et retrouvent leur légèreté.
16,50 euros les 60 gélules pour une cure d'un mois.



GEL JAMBES LÉGÈRES AU RUSCUS ET AU MARRON D'INDE, HORMETA

Ce gel détend, rafraîchit les jambes lourdes, fatiguées, et donne une impression de bien-être total dès son application. Sa texture non grasse pénètre facilement pour un bienfait immédiat. Le gel jambes légères Hormeta peut également être appliqué par-dessus les bas.
28 euros le tube de 100 ml.



GEL EXPRESS FRAÎCHEUR, BICIRKAN

Ses actifs sont reconnus pour leur action sur la microcirculation locale et le renforcement tonique des parois vasculaires. Peut être appliqué directement sur les bas et collants.
9,90 euros le tube de 125 ml.



MÉDICAMENT BICIRKAN

Indiqué dans le traitement d'appoint des manifestations fonctionnelles de l'insuffisance veinolympatique (jambes lourdes, douleurs, impatiences du primo décubitus).
9,90 euros la boîte de 60 comprimés pour un mois de traitement.



ELICRISIA RELAX, GEL REPOS DES JAMBES, MOSQUETA'S GOLD

Ce gel très tonique et sans alcool soulage instantanément les jambes lourdes et fatiguées. Ses nombreux actifs favorisent la micro-circulation.
29 euros le tube de 150ml.



GEL BIEN-ÊTRE JAMBES À L'HUILE ESSENTIELLE DE LAVANDE, KIOTIS

Appliqué en massage tonique, ce gel fondant apporte instantanément à vos jambes fraîcheur et soulagement.
13,50 euros le tube de 100 ml.



GEL VEINO GOMENOL DES LABORATOIRES BIOES

Gel frais jambes légères à la texture ultra-légère pour une utilisation au long cours ou d'urgence à travers les collants. Contient un complexe de 7 huiles essentielles aux propriétés tonifiantes et apaisantes.
Environ 8 euros le pot de 150 ml.



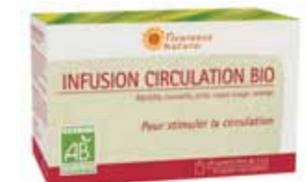
LAIT POUR LE CORPS CITRON CITRONNELLE, DR HAUSCHKA

Il régule et préserve l'hydratation cutanée. Résultat : la peau est tonifiée, vivifiée et rafraîchie. Parfait pour les jambes lourdes.
20,50 euros le flacon de 145 ml.



ROLL-ON JAMBES LOURDES, MERCUROCHROME

Effet froid longue durée grâce au menthol qui procure ainsi une sensation de légèreté. Bienfait instantané et action soin, grâce à l'huile essentielle de romarin qui aide à retrouver des jambes légères, application après application.
7,99 euros le tube de 100 ml.



INFUSION CIRCULATION BIO, FLEURANCE NATURE

Vigne rouge, ortie, myrtille, cannelle, orange. Cette infusion bio à base de plantes tonifiantes, décontractantes et adoucissantes agit en stimulant la circulation pour vous aider à retrouver des jambes légères.
4,90 euros la boîte de 20 sachets.