

1 problème, 4 solutions

SOULAGER *les jambes lourdes*

▾ NOS
CONSULTANTS



Dr JEAN-PIERRE
GOBIN phlébologue



CHRISTINE
CIEUR-TRANQUARD
pharmacienne et
formatrice en
phyto-aromathérapie

CHAQUE ANNÉE, LE PROBLÈME REVIENT
AVEC LES PREMIÈRES GROSSES CHALEURS :
SENSATION DE GONFLEMENT ET DE PESANTEUR,
DOULEURS... ON EN A PLEIN LES JAMBES !



Infos plus

On profite de l'eau de mer

Son effet sur le retour veineux est supérieur à celui d'un bain en piscine. L'explication ? Plus une eau est riche en sel, plus elle est dense et exerce de pression sur les jambes. L'idéal : marcher dans l'eau jusqu'aux genoux, au moins 10 minutes pour retrouver des jambes légères !

1 Des extraits de plantes pour réduire la douleur

Pourquoi ça soulage ? Le petit-houx, le marron d'Inde sont riches en antioxydants aux vertus anti-inflammatoires. « Ils agissent au niveau de la paroi veineuse sur l'inflammation et la tonicité pour soulager la douleur, mais aussi sur la perméabilité capillaire, ce qui aide à réduire l'œdème », précise le Dr Gobin.

Comment on les utilise ? En 2005, l'utilité de certaines plantes pour leur action veinotonique a été reconnue. Les antioxydants les plus efficaces sont les flavonoïdes contenus dans le Daflon (issus de la famille des citrus) et les extraits de marron d'Inde (escine) et de petit-houx (ruscus). On retrouve ces

actifs dans des médicaments (Veinotonyl, Veinobiase, Cyclo-3 fort...) et dans des compléments alimentaires (Quantaveine ou Axoven). À prendre en cure de 3 mois, et sur conseil médical car des contre-indications existent, petit-houx et hypertension, vigne rouge et cancer du sein.



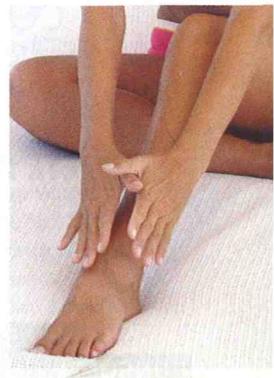
Le petit-houx

2 Un massage pour diminuer l'œdème

Pourquoi ça soulage ? « En stimulant les vaisseaux situés en surface de la peau, le massage réactive le système lymphatique et aide à diminuer l'œdème, dû à l'accumulation de liquide dans les tissus interstitiels », dit le Dr Gobin. La sensation de légèreté est de courte durée : d'une à deux heures.

Comment on le fait ? Effectuer des mouvements circulaires en exerçant une pression douce avec les mains, les quatre doigts serrés à plat, de chaque côté de la jambe. Commencer par la voûte plantaire puis remonter de la cheville jusqu'au haut de la cuisse. Répéter pendant trois à cinq minutes par jambe,

matin et soir. C'est mieux avec une crème placée au réfrigérateur ou contenant du camphre ou du menthol qui donnent un effet frais (Gelée ultra fresh, Jouvence de l'Abbé Soury ; Rap'Phyto Gel jambes légères, Iprad...). L'action du massage est renforcée par le froid, entraînant une vasoconstriction des vaisseaux.



3 L'huile essentielle de cyprès pour décongestionner

Pourquoi ça soulage ? « L'huile essentielle de cyprès toujours vert (ou cyprès de Provence) tonifie les parois veineuses par son action vasoconstrictrice et décongestionne au niveau lymphatique », explique Christine Cieur-Tranquart. Elle aide à lutter contre la stase veineuse et

les gonflements. Intéressante si l'on a une sensation de pesanteur et des douleurs dès qu'on reste debout longtemps.

Comment on l'utilise ? « Diluer 5 à 10 gouttes d'huile essentielle dans 1 c. à s. d'huile végétale, ou 75 gouttes pour un flacon de 100 ml, pour l'utiliser comme un gel anti-jambes

lourdes, en remontant de bas en haut. Ou 10 gouttes dans 1 c. à s. de base pour le bain, dans une eau fraîche ou tiède pour préparer un bain de pieds tonifiant et délassant le soir », explique la pharmacienne. Attention, jamais chez les femmes enceintes ou en cas d'antécédents de cancer du sein, car elle a des propriétés œstrogéniques !



4 Les bas de compression pour voyager

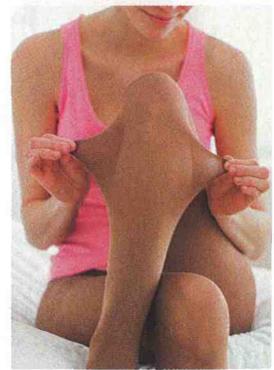
Pourquoi ça soulage ? Lorsqu'on reste assise, au-delà de 5 h dans l'avion ou le train, les veines ne sont plus soutenues par les muscles : la circulation est ralentie et les vaisseaux lymphatiques débordés, les pieds et les jambes gonflent. « En exerçant une pression sur la jambe via les fibres élastiques, les

bas de compression préviennent l'œdème et évitent d'avoir les jambes douloureuses et gonflées à l'arrivée », explique le Dr Gobin. Ils sont aussi utiles si l'on doit rester longtemps debout.

Comment on les utilise ? On trouve en pharmacie des chaussettes classées selon leur niveau de compression. Si on a

les jambes lourdes mais sans varices ou varicosités, des bas de classe I suffisent. Si on souffre déjà de pathologie veineuse (varices, œdèmes...), il faut miser sur des modèles de classe II, voire III, sur prescription du médecin et sur le conseil du pharmacien ou de l'orthésiste. Ils sont remboursés à 65 %.

Laura Chatelain



Le féminin qui fait du bien

JUILLET 2013
N°451 - 1,90€

santemagazine.fr

Santé

magazine

-2KG
PAR SEMAINE

Hanches, ventre, cuisses

Déstockez vite!

Le régime fibres
du Dr Jean-Michel Cohen

PIQÛRES, INTOXICATIONS
ALIMENTAIRES...
Les bons réflexes
à adopter

Paroles de femmes

Du nouveau pour
soigner les fibromes

L'aloë vera

Un formidable
cicatrisant naturel

Sur la plage

Les astuces beauté pour
camoufler ses petits défauts

1,90
1€ au lieu de ~~2,90€~~
PRIX MINI!

4 FAÇONS EFFICACES
de soulager ses jambes

**SE REMETTRE
AU SPORT**

Ciblez votre programme
minceur • spécial dos • + de 45 ans

Quelle est
l'influence du moral
sur le cancer ?

UNI
éditions

L 11114 - 451 - F: 1,90 €