



Jambes lourdes, ne les laissez pas vous plomber l'été

Pour que l'été ne se transforme pas en calvaire et que les vacances ne riment pas avec chevilles enflées et jambes lourdes, suivez nos conseils phyto et diététiques. Et ne vous faites plus de mauvais sang.

Sensation de jambes lourdes, picotements, crampes. Lorsqu'on souffre du syndrome des jambes lourdes, tout devient pénible : marcher, rester debout, assis, se coucher... Et les choses ne font qu'empirer en cas d'absence ou de manque d'activité physique, de piétinement, de chaleur, de soleil (gare à la bronzette), d'excès de poids, de voyages (avion, train, voiture) en particulier pour les femmes. Le syndrome

des jambes lourdes est la manifestation la plus connue du dysfonctionnement du système veineux. Cette insuffisance est liée principalement à un relâchement des parois veineuses qui peinent à faire remonter le sang vers le cœur. Le phénomène de stase veineuse se manifeste le plus souvent par le gonflement des chevilles, des engourdissements, des fourmillements et des lourdeurs. Peu à peu les veines se dilatent, deviennent tortueuses, les varices se

Stase veineuse

Les femmes d'abord !

Dix-huit millions de personnes en France sont touchées par les problèmes de jambes lourdes. Près d'une femme sur deux et un homme sur quatre sont concernés.

“ parole d'expert

Trois questions à un phlébologue

Les jambes lourdes, est-ce héréditaire ?

Il peut s'agir d'une maladie veineuse. Le plus souvent, elle est héréditaire. Malgré une hygiène de vie parfaite, une alimentation équilibrée et la pratique d'un sport, le problème sera toujours plus ou moins présent. C'est pourquoi, des solutions alternatives existent : application de gels, prise de phlébotoniques, scléroses... L'insuffisance lymphatique et la rétention d'eau, elles, ne sont pas héréditaires.

Comment lutter contre l'insuffisance veineuse ?

En appliquant un gel ou une

crème spéciale aux actifs tonifiants pour les jambes fatiguées ou gonflées. En activant le flux veineux car l'exercice physique, (marche, jogging) permet d'écraser les petites veines qui se trouvent sous le pied et de faire remonter le sang jusqu'au mollet, dont le muscle sert de pompe jusqu'au cœur. Les drainages, les bas de contention et la position jambes en l'air le plus souvent possible sont indiqués pour lutter contre l'insuffisance lymphatique. Pour venir à bout de la rétention d'eau, on peut combiner l'application d'un gel spécifique avec une hygiène de vie adaptée : suppression des aliments trop salés (certaines

eaux, charcuteries...), régime en cas de surpoids et aussi la pratique de sports tel la natation.

Quels sont les facteurs aggravants ?

L'hérédité, le surpoids, le nombre de grossesses et la grossesse en elle-même, la pilule, la ménopause, le vieillissement naturel et certains traitements hormonaux. Mais aussi les stations debout et les piétinements prolongés. Les vendeuses, hôtesses de l'air, coiffeuses et infirmières le savent bien. Vous travaillez en position assise ? Ce n'est pas beaucoup mieux. Enfin, le chauffage au sol, les bains

prolongés peuvent accentuer le phénomène en dilatant les veines.

Qui est concerné ?

Pas de chance, tout le monde peut être concerné par les sensations de jambes lourdes, et en premier lieu les femmes, en particulier les femmes enceintes ou celles qui ont connu plusieurs grossesses. Les hommes ne sont pas épargnés pour autant, mais dans une moindre mesure et avec des manifestations plus importantes avec des varices, notamment, dont le traitement fait souvent appel à la chirurgie.

Dr Valérie Leduc,
angiologue, phlébologue à Paris



PHYTO-GRAPHIE

Marron d'Inde, petit houx, camarine noire

Parce que les problèmes de jambes lourdes dépassent largement la saisonnalité, ce gel, digne descendant de la célèbre Crème résolutive du Dr Rap, vous aide toute l'année à garder des jambes légères, à alléger les jambes gonflées après une journée de travail et à soulager des jambes fatiguées par les piétinements. Sa consistance onctueuse est idéale pour un massage prolongé afin d'apaiser les jambes fatiguées. Il pénètre rapidement et apporte un effet glaçon immédiat et prolongé. Du marron d'Inde, reconnu pour son action veinotonique et anti-œdémateuse. Du petit houx aux vertus vasoconstrictrice et anti-œdémateuse. De la camarine noire aux propriétés veinotoniques et protectrices des capillaires, et du menthol qui procure une fraîcheur intense. Sans paraben, parfum, phénoxyéthanol, ni colorant. Appliquer matin et soir par massage du bas vers le haut. Convient

aux femmes enceintes. Peut s'appliquer sur les collants.

Rap Phyto, Iprad Santé, 6,60 € le tube de 100 ml. En pharmacies et parapharmacies. groupeiprad.com, 01 42 49 57 57.

Cassis, olivier, myrtille

Ce complément alimentaire aide à retrouver rapidement des jambes légères et un meilleur confort circulatoire toute la journée grâce à sa formule de libération prolongée de 8 heures. Les anthocyanes du cassis luttent contre le vieillissement des parois des vaisseaux. De plus, la baie de cassis est vasculoprotectrice et veinotonique et renforce la résistance et la perméabilité des capillaires, améliorant ainsi la microcirculation. Les anthocyanosides de la vigne rouge diminuent la perméabilité des capillaires et augmentent leur résistance. Ils évitent ainsi la stase veineuse. Cette action angioprotectrice est accrue par la présence de tanins,

Contention

Enfilez vos bas

Chaussettes, bas et collants de contention s'opposent mécaniquement à la stagnation du sang en comprimant la jambe et réduisent ainsi le diamètre des veines. Ils ne font pas disparaître les veines gonflées, mais la compression soulage les symptômes, les douleurs et la sensation de lourdeur. Elle retarde l'apparition des varices et aide à prévenir les complications. Les fabricants proposent désormais des produits confortables et esthétiques qui sont partiellement pris en charge par la Sécurité sociale sur prescription.

Hamamélis, noisetier, menthol

Cette recette inédite puise ses bienfaits dans l'eau de mer et les algues laminaires lesquelles gorgées en sels minéraux et en oligoéléments essentiels à la vie, stimulent la circulation. La formule associe six plantes aux propriétés circulatoires (le petit houx, le marronnier d'Inde, la vigne rouge, l'hamamélis, le noisetier et le ginkgo) des algues laminaires, des huiles essentielles de romarin et de sauge, reconnues pour leurs vertus revigorantes et toniques. Le menthol procure sur les jambes lourdes une intense sensation de fraîcheur. Il peut s'utiliser sur les collants car il n'est pas gras et ne colle pas. Il trouvera sa place dans votre sac après un long trajet en avion, une bonne journée de shopping ou de plage.

Faire pénétrer matin et soir une noix de gel sur chaque jambe en massant de la cheville vers la cuisse.

Fluidilège, Super Diet, 12,90 € le tube de 100 ml. En magasins diététiques et bio, pharmacies et parapharmacies. www.superdiet.fr. 0 825 800 794.

Lavandin, myrrhe, calendula

Enrichie en extraits de myrrhe, de calendula et en huiles essentielles naturelles d'orange et de lavandin, sur une base d'huile d'olive et d'argile, cette crème non grasse, au parfum d'orange,

Recette santé

Saumon cuit à l'unilatérale, asperges et sauce au thé

4 pavés de saumon sauvage • 25 cl de crème de soja lacto-fermentée • 5 g de thé vert • 500 g d'asperges vertes • fleur de sel et poivre concassé

Préparation 1. Versez la crème dans une casserole et portez à ébullition. 2. Ajoutez le thé vert, laissez cuire à feu doux pendant 3 minutes, puis, hors du feu, salez, poivrez et laissez infuser 10 minutes. 3. Filtrez la crème au-dessus d'une autre casserole. 4. Éliminez la partie dure des asperges et lavez les pointes. Plongez-les 6 minutes dans l'eau bouillante salée, puis égouttez-les et réservez-les au chaud. 5. Cuisez les pavés de saumon uniquement du côté peau, à feu vif pendant 5 à 6 minutes dans de l'huile d'olive très chaude. 6. Réduisez le feu. Au bout de 2 minutes, couvrez et laissez cuire 1 à 2 minutes jusqu'à ce que le dessus de votre poisson devienne translucide. 7. Faites réchauffer la crème à feu doux. 8. Posez les pavés de saumon sur des assiettes chaudes, entourez-les d'asperges, nappez de sauce et servez aussitôt.

