

**Femme Actuelle**  
*le mag*

**Jose!**

Mes coachings

**FA**

Astro Consult

**♥**

Mes favoris

**i**

Se connecter

**LES ALLIANCES LOCALES**

DES RÉGIONS  
À CROQUER

**E.Leclerc**



Actu

Beauté

Cuisine

Jour

**Jose!**

Santé

Horoscope

Mode

Enfant

**+**

S'abonner au  
magazine



# Eve, prévenir les jambes lourdes après une phlébite

Le 11 octobre 2021 à 9h00



TM & © Spin Master Ltd. Tous droits réservés.



Dans cet épisode de *Mon corps, ma renaissance*, le podcast qui donne la parole à des femmes résilientes, découvrez le récit d'Eve. Victime d'une phlébite à l'âge de 18 ans, elle a su prendre sa santé en main pour prévenir tout risque de récurrence.



Apprenez à vous soigner au naturel !

Je découvre le coaching



Restez informée

JAMBES LOURDES

Suivre ce sujet

Articles  
associés

Jambes lourdes :  
7 réflexes  
efficaces pour  
améliorer la  
circulation  
veineuse et  
lymphatique

Jambes lourdes :  
les remèdes  
naturels qui  
changent tout

Varices, jambes  
lourdes... 3  
astuces pour ne  
plus jamais avoir

Les jambes lourdes, cette sensation de fatigue dans les membres inférieurs, ces douleurs plus ou moins importantes, les veines apparentes, ou l'œdème qui s'installe parfois au niveau des chevilles, concernent 22 millions de personnes en France. Au-delà de la gêne, c'est une pathologie à surveiller, car les jambes lourdes sont le signe de troubles de la circulation sanguine. 57 % des femmes et 26 % des hommes se plaignent de problèmes de ce type\*. Dans certains cas, un caillot sanguin peut se former, obstruer une veine et provoquer une phlébite.

Pour prévenir cette maladie grave, il faut favoriser l'activité veineuse. Cela passe en priorité par une bonne hygiène de vie : maintenir un poids de forme grâce à une alimentation saine et variée, boire de l'eau tout au long de la journée, bouger suffisamment, en privilégiant, aussi souvent que possible, la marche pour se déplacer.

## Stimuler la circulation veineuse et lymphatique

Dans cet épisode du podcast **Mon corps, ma renaissance**, Eve nous raconte comment, à 18 ans, elle a été hospitalisée d'urgence en soins intensifs pour une phlébite. Après 15 jours sous surveillance, elle est sortie de l'hôpital, déterminée à tout mettre en œuvre pour préserver son capital veineux et pour s'assurer qu'elle n'y retournerait pas. Elle explique les habitudes et les astuces qui lui permettent au quotidien d'avoir les jambes légères, et reste prête à explorer de nouvelles pistes.

Plus simple et moins cher, à partir de 1,05 €

sur laposte.fr

Je me lance

Vous allez **aimer**

Daflon : tout savoir sur ce médicament  
contre les jambes lourdes et les  
hémorroïdes



Jambes lourdes : 10 traitements  
innovants et efficaces

Si elle a déjà entendu parler du drainage lymphatique, elle ignorait qu'il existe un protocole de soin spécifiquement adapté aux jambes lourdes, mis au point par **LPG®**, qui innove et développe des solutions pour prendre en charge la santé de la femme tout au long de sa vie. Avec l'appareil Cellu® M6 Alliance, les masseurs-kinésithérapeutes peuvent stimuler la peau et relancer la circulation veineuse et lymphatique. Le traitement permet aussi aux veines de se désengorger, la sensation de légèreté est nette dès la première séance.

Endermologie® medical aide les femmes qui souffrent de jambes lourdes, mais aussi celles qui viennent d'accoucher par césarienne, qui souffrent d'endométriose, et celles qui, dans le cadre du traitement d'un cancer du sein, subissent une mastectomie ou une tumorectomie. Découvrez leurs histoires en écoutant les autres épisodes de **Mon corps, Ma renaissance**, un podcast rendu possible grâce à *Femme Actuelle* et **LPG®**.

\* Source : INSEE

adopter pour relancer la circulation ?



Transpiration, jambes lourdes :  
comment remédier aux désagréments  
liés à la chaleur

