



PLUS D'1 FEMME
SUR 2 ET PLUS
D'1 HOMME
SUR 5 AURAIENT
LES JAMBES
LOURDES

(SOURCE: SOCIÉTÉ
FRANÇAISE DE
PHLÉBOLOGIE)

AVEC LE MERCURE QUI
GRIMPE, NOS JAMBES
NOUS EN FONT VOIR DE
TOUTES LES COULEURS.
MAIS QU'ON SE RASSURE,
ÇA PEUT S'ARRANGER...





Par Christine Angiolini # Bien-être

MA JOURNÉE jambes légères

La plupart du temps, la sensation de jambes lourdes est due à une mauvaise circulation veineuse. Elle s'aggrave au fil de la journée et par temps chaud, a fortiori si l'on a passé beaucoup de temps assise ou à piétiner. « C'est souvent l'un des premiers symptômes de l'insuffisance veineuse », explique le Dr Philippe Blanchemaison, phlébologue. Ces signes peuvent s'accompagner de tensions, gonflements des chevilles et des jambes, varicosités... Nos veines ont un rôle important : elles sont chargées de ramener le sang vers le cœur. Leurs parois sont dotées de valvules qui empêchent le sang de redescendre. Problème : nos veines sont confrontées au poids du sang, qui a tendance à

les dilater. « Ces parois veineuses sont constituées à 70 % de collagène », précise le Dr Blanchemaison. Le collagène diminuant avec le temps, elles perdent de leur tonicité, et les valvules peinent à retenir le sang remontant vers le cœur. Sensations de lourdeur, douleurs, œdèmes et varicosités apparaissent alors. Il existe des facteurs prédisposant à l'insuffisance veineuse : l'hérédité, le surpoids, la sédentarité. Par ailleurs, un déséquilibre hormonal (trop d'œstrogènes et pas assez de progestérone) peut l'aggraver. Heureusement, une meilleure hygiène de vie et des remèdes ciblés (alimentation équilibrée, activités physiques, massages, phytothérapie) peuvent soulager les symptômes.

DE LA GYM pour démarrer

Faites des exercices simples pour renforcer les soléaires, les muscles profonds des mollets, très importants pour la circulation veineuse. Faites des flexions/extensions sur la pointe des pieds, de préférence sur une marche d'escalier ou un step afin de pouvoir descendre les talons un peu plus bas que l'avant du pied. Faites travailler les articulations des chevilles : dos au sol et jambes plaquées au mur, effectuez des mouvements de rotation avec le bout des pieds. À chaque fois, faites 3 séries de 20.

UN PETIT DÉJEUNER drainant

Préparez un smoothie vert en suivant la recette de Stéphane Tétart, naturopathe et coauteur avec Vanessa Lopez de « Secrets de naturopathes » (éd. Leduc.s).

Pour 2 personnes :
1 pomme + 1 banane + 1 tasse de fruits rouges + 1 poignée d'épinards + 1 cuill. à s. de graines de lin + 300 ml de lait d'amande. Mixez, c'est prêt !

Des ondes au secours de nos gambettes...

Des appareils délivrent des ondes de basse intensité sous la plante des pieds pour activer les muscles des mollets et stimuler le retour veineux. Ils sont aussi dotés d'un système qui incline légèrement la cheville, et lui redonne de la mobilité. Adieu douleurs, crampes et gonflements ! Il suffit de poser ses pieds sur l'appareil 20 min par jour, et le tour est joué. Revitive Medic (329 €) et Revitive Medic Plus (avec minuterie et batterie rechargeable, 379 €). Revitive.fr



PARTIR du bon pied

Évitez les vêtements trop serrés. Gare aux talons vertigineux : ils donnent, certes, un joli galbe à vos mollets, mais ils ne facilitent pas le retour veineux. Optez pour des talons de 3 cm, voire pour des chaussures plates (sandales, baskets à coussins d'air) sauf en cas de pieds creux. Saisissez toute occasion de marcher (au moins 30 min par jour). Préférez l'escalier à l'ascenseur. Au bureau, évitez de croiser les jambes et faites de petits mouvements de flexion/extension sur la pointe des pieds de temps en temps. À la plage, n'exposez pas trop vos jambes au soleil. Bannissez les épilations à la cire chaude et le sauna. Rafraîchissez vos jambes en cours de journée avec un spray effet glaçon ou des lingettes.



DÉJEUNER ET DÎNER adaptés

Prévoyez une assiette moitié légumes/un quart protéines (poissons, viande blanche, tofu...)/ un quart légumineuses ou céréales complètes. Invitez à votre table des fruits et légumes (riches en

vitamines C), des baies, riches en flavonoïdes, de l'huile de germe de blé, des amandes et noisettes (bourrées de bons acides gras et de vitamine E). Sans oublier les oligoéléments : zinc (huîtres, fruits de mer, germe de blé), sélénium (noix, céréales complètes, crustacés...) et oméga 3 (huile de caméline et de noix, poissons gras...). Ne mangez pas trop salé et hydratez-vous bien (1 litre et demi d'eau par jour, plus s'il fait chaud).

Quel sport pour mes jambes ?

80 % des veines des jambes se trouvent à l'intérieur... des muscles du mollet. C'est dire à quel point les sports qui activent les mollets sont essentiels. La marche rapide est excellente, de même que la marche pieds nus sur le sable sec. Les sports aquatiques (natation, aquagym...) sont aussi recommandés. Pour lutter contre la résistance de l'eau, on fait travailler les muscles agonistes mais aussi antagonistes. De plus, on bénéficie de l'effet drainant de l'eau. Idéal pour faire dégonfler les tissus et dégommer la peau d'orange ! Et si vous êtes sujette à des douleurs articulaires, vous serez comme un poisson dans l'eau. Autres sports conseillés : la danse, la gym douce, le yoga, le vélo... Quant à la course à pied, elle est bénéfique si vous courez sur un terrain stable et respirez bien durant l'effort. Les sports à éviter : tennis, squash, certains sports de combat...

Mon petit vanity

1. Spray Frigimince, 37 €, Thalga.
2. Rap phyto lingettes rafraîchissantes, 5,80 € les 7, Laboratoire Iprad.
3. Gel jambes légères, 150 ml, 30 €, Guinot.
4. Gel jambes légères, 150 ml, 25 €, Isomarine.
5. Spray tonique express 17 huiles essentielles, 100 ml, 13 €, Puresentiel.
6. Gel jambes légères, 150 ml, 10 €, Arkapharma.



Jambes lourdes = rétention d'eau ?

Pas forcément. Vous pouvez tout à fait avoir des jambes lourdes sans pour autant avoir des œdèmes. Mais l'inverse est vrai aussi. La rétention d'eau est due à un mauvais fonctionnement du système lymphatique (le troisième réseau, qui suit le même trajet que le réseau veineux). Si vous avez les jambes qui gonflent, vous pouvez envisager des séances de drainage pour vidanger l'ensemble des vaisseaux lymphatiques (entre 10 et 20 séances). Ou encore des séances d'endermologie (palper-rouler mécanique, entre 8 et 12 séances). À faire chez un kiné ou dans un institut de beauté.

Photos iStock - D.R.



La phyto et l'homéo anti-jambes lourdes

Certaines plantes ont des vertus veinotoniques, fluidifient le sang et protègent les parois veineuses. Parmi les plus connues: la vigne rouge, le marron d'Inde, le petit houx, l'hamamélis, le Ginkgo biloba... « Des études ont démontré que ces plantes augmentent la vitesse de retour veineux vers le cœur », précise le Dr Blanchemaison. L'idéal est de faire une cure de 3 mois, au début de l'été.

Ma petite trousse

1. Cyclo 3 Fort, 10 € les 60 gélules, Laboratoires Pierre Fabre. 2. Ginkgo Hamamélis, 5,30 € les 30 gélules, Juvamine. 3. Shot jambes affinées, 7,79 € les 7, Floressance. 4. Circulactiv jambes légères, 23,50 €, les 14 sticks, Laboratoire Carrare. Côté homéopathie

Arnica montana 7 CH, hamamélis 5 CH et Vipera erdi 9 CH, 5 granules de chaque, matin et soir. 5. HoméoTonymi troubles circulation veineuse, 3 granules 2 fois par jour, 9,50 €, LG Homéo.



La contention, c'est pour moi ?

Les bas, chaussettes et collants de compression soutiennent les veines dilatées. Ils sont utiles si vous avez les jambes lourdes, que vous êtes sédentaire et peu musclée. Ou encore si vous avez des varices apparentes qui entraînent une stase veineuse en dehors des muscles et/ou des antécédents de phlébite. Dans ce cas, mettez des chaussettes de contention quand il fait très chaud et/ou si vous devez rester quelques heures assise ou debout... Si vous faites un long voyage en avion (plus de 8 h), prévoyez une contention, même si vous n'avez qu'une légère insuffisance veineuse. Cela vous évitera d'avoir les jambes gonflées à l'arrivée. Les textiles de contention (4 classes) peuvent faire l'objet d'une prescription et être remboursés par la Sécurité sociale (Mes-jambes.com).

DE RETOUR à la maison

Sous la douche, passez le jet d'eau sur vos jambes, de la cheville jusqu'en haut des cuisses. Commencez par de l'eau tiède et abaissez progressivement la température. Alternez 3 fois eau tiède/eau fraîche, 30 secondes à chaque fois. Terminez par un jet d'eau froide. Après séchage, faites un automassage de 10 min, en suivant les conseils de Isabelle Trombert-Gimeno, formatrice en massage et auteure de « Le Massage des jambes lourdes », éd. Ellébore: « Prenez un gel effet froid et asseyez-vous sur un tapis de sol, jambes tendues. Repliez l'une de vos jambes vers vous et faites des mouvements de lissage sur vos mollets avec les paumes de vos mains, en alternant main gauche/main droite, de la cheville jusqu'au genou. Puis, avec vos deux mains placées de part et d'autre de votre mollet, dessinez une spirale avec le bout des doigts. Enfin, pétrissez vos mollets avec vos deux mains. Vous pouvez terminer en restant 10 minutes jambes en l'air, pieds à plat contre un mur. La nuit, surélevez vos jambes en plaçant une cale de 10 cm sous les pieds du lit.

Les mini-cures thermales, c'est efficace ?

Des centres thermaux spécialisés en phlébologie (Jonzac, Barbotan-les-Thermes, Luxeuil-les-Bains, Balaruc-les-Bains...) proposent désormais des mini-cures thermales de 6 jours. Au programme: pulvérisation d'eau thermale, douche au jet, compresses d'eau thermale, rivière de marche à contre-courant, aquabike, modelage des jambes... « Tous ces soins ont pour objectif de favoriser la pompe veineuse afin que le sang qui stagne dans le bas du corps remonte vers le cœur », précise le Dr Alexandra Paulet-Moras, médecin thermal à Jonzac. Les jambes dégonflent et sont moins douloureuses, en l'espace de 3/4 jours (ChaineThermale.fr et Thermesbalaruclesbains.com).

Notre biblio



1. « Secrets de naturopathes », de S. Tétart et V. Lopez, 20 €, éd. Leduc.s.
2. « Le massage des jambes lourdes », d'I. Trombert-Gimeno, 22 €, éd. Ellébore.
3. « Bien dans mes jambes », du Dr L. Bodin, 18,90 €, éd. Josette Lyon.