

## LES JAMBES LOURDES

C'est l'été, les jours rallongent et les vacances se profilent à l'horizon. Le tableau est idyllique mais avec les chaleurs revient également un mal touchant beaucoup de personnes : les jambes lourdes et les chevilles enflées.

L'ennemi, c'est la chaleur! les veines se dilatent et les valvules n'assurent plus leur fonction de clapet. Le sang se met alors à stagner dans les parties basses du corps. Conséquence : les chevilles et les jambes enflent.

Nous vous proposons ici quelques conseils pour garder vos jambes légères

### Évitez la chaleur

- Plus de bain de soleil prolongés. Préférez la fraîcheur d'une baignade ou simplement, marchez les pieds dans l'eau.
- Ne prenez pas de bains chauds, pensez aux douches. de même les saunas et hammams sont à proscrire.
- Pas d'épilation à la cire chaude, utilisez une crème dépilatoire ou le rasoir.
- N'exposez pas vos jambes à une source de chaleur importante (chauffage dans la voiture, chauffage d'appoint lors de soirées froides, chauffage par le sol, banc solaire).
- Ne portez pas de vêtements trop serrés.



### Améliorez le retour veineux

- Reposez-vous en position allongée, les pieds légèrement surélevés par rapport au corps.
- Dormez dans la même position, les pieds se situent environ 10 cm au-dessus du cœur.
- Resserrez les veines en passant jambes et chevilles sous la douchette fraîche pendant quelques minutes. Ensuite, massez-vous dans le sens du retour veineux, donc de la cheville vers le genou. Vous pouvez à cet usage employer un gel veinotonique (Hirudoid®, Reparil®, Antistax®, Venoruton® etc.)
- Évitez de comprimer les pieds, préférez des chaussures largement ouvertes. De même, les talons haut sont défavorables au bon retour veineux, choisissez des talons de l'ordre de 4 cm de haut.



### Mangez et buvez en pensant à vos jambes

- Réduisez votre consommation de café et d'alcool et évitez les plats trop épicés.
- Buvez suffisamment, au minimum un litre et demi d'eau.
- Les légumes et les fruits contiennent de nombreux antioxydants qui protègent la paroi veineuse, mangez-en sans retenue.
- Un excès de poids est défavorable, surveillez-le.

### Bougez !!!

- La sédentarité nuit au bon fonctionnement des veines. L'exercice par contre le favorise. Quelques sports sont particulièrement indiqués : la marche, le vélo et la natation. Par contre, les sports comportant des arrêts brusques sont à éviter, citons en exemple le squash, le tennis, le ping-pong et dans une moindre mesure le football, le basket et le hand-ball.
- Évitez les longues stations assises lors de voyage en voiture ou en avion. Faites quelque pas à intervalles réguliers.



### Arrêtez de fumer

- la fumée de cigarette libère des substances toxiques qui accélèrent le vieillissement cellulaire. Vos veines en souffrent aussi.



### **Prenez des veinotoniques**

- Certains médicaments et nutriments améliorent nettement la circulation veineuse.  
Citons deux plantes, la vigne rouge et le marronnier d'Inde ainsi que quelques spécialités comme le Venoruton®, le Daflon®, l'Antistax®, le Reparil®, le Vendetrex® et le Mediaven®.
- Commencer le traitement dès l'apparition des chaleurs. Dans des cas plus graves, ils pourront être utilisés toute l'année.



### **Portez des bas de contention**

- Ces bas ont beaucoup évolué ces dernières années, le matériau est agréable et l'esthétique est au rendez-vous.
- Leur efficacité est comparable aux médicaments veinotoniques. De plus, les effets des bas et des veinotoniques s'additionnent.
- déjà un bas n'englobant que la cheville se révèle efficace et n'est pas désagréable à porter par temps chaud.



*Copyright © 2005 Pharma-Sites - Tous droits réservés*