



vivre et bouger

Les jambes lourdes



La sensation de jambes lourdes est un symptôme très fréquent. Trop souvent négligée, la maladie des jambes lourdes toucherait plus de 15 millions de personnes en France. Si la majorité des malades sont des femmes, les hommes aussi peuvent s'en plaindre.

DESCRIPTION ET SYMPTÔMES

→ **Les veines assurent le retour du sang des organes vers le cœur**

Pour faciliter la remontée du sang au niveau des jambes, 3 principaux mécanismes interviennent : contraction des muscles du mollet, action de la plante des pieds et de la voûte plantaire pour la marche

et la présence de petites valves à l'intérieur des veines qui empêchent le sang de redescendre.

Si ces systèmes sont insuffisants, le sang stagne dans les membres inférieurs provoquant le syndrome de jambes lourdes qui se traduit par une sensation de pesanteur

souvent associée à un gonflement des jambes en fin de journée.

La stase veineuse est majorée par la station assise ou debout prolongée, le piétinement, les vêtements trop serrés, la chaleur qui dilate les vaisseaux, l'obésité.

Ce phénomène fait partie d'une pathologie plus large : l'insuffisance veineuse qui peut se manifester par des varices, portions de veines superficielles dilatées et dont les parois s'altèrent et qui peut évoluer vers l'ulcère veineux.



La santé est un tout

TRAITEMENT

→ **Le port des chaussettes**, bas ou collant de compression veineuse est le traitement le plus efficace de l'insuffisance veineuse car la pression qu'ils exercent au niveau de la cheville améliore le retour veineux. Une large gamme est disponible et les textures sont plus fines et faciles à enfiler.

→ **Les médicaments veinotoniques** souvent à base de plantes (phytothérapie)

favorisent le retour veineux et protègent la paroi des vaisseaux. On les conseille en cure de 20 jours par mois.

→ **L'homéopathie** apporte par des formules composées une amélioration du retour veineux et agit sur la lourdeur et la douleur (Aesculus et Hamamélis composé).

→ **Les produits externes** sous forme de gels, crèmes ou sprays complètent les effets

de la voie orale. Ils seront appliqués de bas en haut en massage circulaire et procurent un soulagement immédiat.

Les veines assurent le retour du sang des organes vers le cœur

TRAITEMENT ASSOCIÉ

- Semelles orthopédiques et talonnettes.

RÈGLES D'HYGIÈNE

- Éviter tout ce qui peut faire obstacle au retour veineux : position assise prolongée, piétinement, vêtements trop serrés.
- Éviter la chaleur qui dilate les vaisseaux : bains trop chauds, épilation à la cire chaude, sauna, chauffage par le sol.
- En cas de surpoids, mieux vaut perdre quelques kilos.

RÈGLES DE CONDUITE

- Pratiquer une activité physique régulière pour améliorer le fonctionnement de la pompe veineuse : marche, vélo, natation sont recommandés !
- Boire au moins 1,5 l d'eau par jour.
- Éviter la consommation d'alcool.
- Surélever les pieds du lit du côté des genoux (cales de 10 à 15 cm).
- Éviter la position immobile debout.
- Porter des chaussettes de compression pour tout déplacement en avion, train ou voiture de plus de 2 heures.
- Corriger toute anomalie de la voûte plantaire (semelles orthopédiques et chaussures adaptées).
- Ne pas hésiter à consulter le médecin si les symptômes s'aggravent : fièvre, douleur et rougeur sur les jambes.

Porter des chaussettes de compression pour tout déplacement en avion, train ou voiture de plus de 2 heures