

Stop jambes lourdes 10 gestes simples

Chère abonnée, cher abonné,

En France, 1 personne sur 3 souffre d'insuffisance veineuse.

Cette mauvaise circulation du sang dans les veines se traduit le plus souvent par le fameux symptôme des jambes lourdes (et douloureuses).

Et cela peut devenir un vrai handicap !

Surtout s'il finit par dégénérer en varices, en *phlébites* (inflammation des veines), mais aussi en œdèmes ou en **ulcères variqueux** – qu'il faudra tôt ou tard opérer.

Pourtant, rien ne vous oblige à vous faire opérer si vous vous occupez assez bien et assez tôt de vos problèmes de veines.

L'immobilité et la chaleur : les fléaux de vos veines

Vous connaissez très certainement les symptômes des jambes lourdes :

- Lourdeurs en fin de journée (surtout quand il fait très chaud) ;
- Crampes ;

- Engourdissements ;

- Fourmillements (surtout lorsqu'on reste immobile).

Mais au-delà de ces symptômes, il y a des facteurs aggravants qu'il faut apprendre à repérer pour éviter que votre situation ne dégénère inutilement.

L'avion, comme la plupart des transports, est un véritable calvaire pour vos veines, surtout que les voyages peuvent durer des dizaines d'heures.

Et cela met clairement votre circulation sanguine à rude épreuve.

Résultat : vos pieds peuvent beaucoup gonfler. On parle même de pieds « d'éléphant ».

Mais la même chose peut vous arriver si vous travaillez de chez vous ou si vous passez votre journée assis, devant la télévision par exemple.

Les 10 gestes simples contre les jambes lourdes

J'aimerais vous partager quelques habitudes vraiment indispensables et faciles à mettre en place pour lutter contre les jambes lourdes :

1. Tout d'abord, **vérifiez votre position** : évitez autant que possible de piétiner (c'est-à-dire de rester debout sans marcher), mais aussi de rester toujours assis(e) dans la même position.
2. Vos veines aiment le froid : **le froid sera votre allié** pour vous assurer une

meilleure circulation sanguine en réduisant la dilatation des vaisseaux.

3. **Fuyez les vêtements et les chaussures trop "justes"** : même s'il n'est pas toujours facile d'accepter sa taille, ce n'est pas une raison pour vous faire du mal en vous engonçant dans des vêtements trop petits. Il vaut mieux préférer renoncer à certaines chaussures si votre cou de pied est trop fort, par exemple.
4. **Les 4 fers en l'air** : si vous avez l'impression de peser des tonnes le soir en rentrant chez vous, allongez-vous les jambes en l'air. Massez-les toujours en direction du cœur et ajoutez des compresses d'eau froide.
5. **N'oubliez pas les exercices** : quelques exercices de réveil musculaire vous aideront. Hissez-vous sur la pointe des pieds, puis revenez sur les talons. Faites-le une dizaine de fois pour un résultat immédiat.
6. **Optez pour un massage lymphatique** : plus qu'agréable, c'est un vrai moment de détente physique et émotionnelle.
7. **Hydratez-vous bien** : buvez un maximum d'eau plate tout au long de la journée pour fluidifier votre sang.
8. **Marchez quotidiennement sans modération** : 30 à 45 minutes suffisent mais assurez-vous de changer de position toutes les heures, de faire

quelques pas et de respirer bien profondément.

9. **Les bas de contention** évitent aux liquides (eau, sang) de stagner dans les membres inférieurs. Ils sont très importants surtout si vous faites régulièrement de longs trajets en position assise.

10. **Surveillez votre poids** : c'est certainement le conseil le plus difficile à donner (et à tenir !). Comme ce sont vos jambes qui vous portent, c'est mathématique : plus vous pesez lourd, moins elles apprécient.

Avec ces 10 conseils, vous êtes paré(e) pour gambader été comme hiver.

Portez-vous bien !

Dr. Thierry Schmitz