

## 4 plantes pour la circulation

**À notre époque, vous avez toutes les chances d'avoir voyagé bien plus que vos parents.**

**Partir loin en vacances, ou rendre visite à sa famille bien plus éparpillée qu'on aurait pu l'imaginer autrefois, c'est devenu la norme.**

**Les distances que nous couvrons sont gigantesques.**

**Les sages, comme le philosophe stoïcien Sénèque, nous reprocheraient d'avoir la bougeotte.**

**Partout, on nous vend des appareils électroniques dits « nomades », adaptés à notre mode de vie.**

**Mais n'êtes-vous pas, comme moi, étonné d'entendre partout que nous sommes de plus en plus sédentaires, malgré tout ?**

**J'en veux pour preuve l'explosion des problèmes de santé liés au mode de vie sédentaire de tous ceux qui vivent assis à leur bureau ou affalés sur leur canapé.**

### Un problème de civilisation

Le mode de vie sédentaire multiplie les problèmes de circulation sanguine – surtout dans les jambes.

*Il « double le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète, d'obésité et augmente les risques de cancer du côlon, d'hypertension artérielle, d'ostéoporose, de troubles lipidiques, de dépression et d'anxiété », explique l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) [1].*

Cela ne tient même pas compte des hémorroïdes qui touchent pratiquement toute la population. Il faut aussi ajouter le syndrome des jambes lourdes, les varices, les phlébites, les thromboses veineuses, et la rétention d'eau pour une majorité de femmes.

Ce sont les membres les plus éloignés du cœur qui souffrent le plus : les jambes. Ils demandent plus

d'efforts pour être irrigués.

L'OMS a déclaré la sédentarité un « *problème de santé publique mondial* » [2]. De 60 à 85 % de la population mondiale ont un mode de vie sédentaire [1].

Cela ne touche pas seulement les personnes âgées, loin de là. Tous ceux qui travaillent, ceux qu'on appelle les « actifs », sont le plus souvent inactifs, assis devant un écran dans un bureau.

À l'échelle mondiale, 1 personne sur 3 âgée de 15 ans ou plus manque d'exercice physique [2].

Or à l'échelle mondiale, seulement 17,3 % de la population vivent dans des pays développés où ce mode de vie moderne sédentaire est omniprésent [3].

Pourtant, le fléau se propage vite : aux Amériques et au Proche-Orient, 1 femme sur 2 est trop sédentaire [2]. Les femmes sont particulièrement touchées par les problèmes de jambes.

L'âge n'est plus une barrière. Dès 20 ans, vous pouvez souffrir de problèmes de circulation sanguine et d'hémorroïdes.

## Voyager sans bouger

Rien n'est plus difficile que de se dégourdir les jambes lors d'un vol transatlantique de 6 000 km.

Quel paradoxe, et quelle ironie, qu'à l'époque où nous passons notre temps à circuler en tous sens, nous souffrions le plus d'une circulation sanguine déficiente !

La grande majorité de la population passe sa vie à subir un déficit d'activité physique. Les gens n'ont plus l'occasion de faire leurs 10 000 pas par jour.

## Alors que faire ?

La première chose à faire est de bouger autant que possible.

Levez-vous, sortez, marchez, nagez, jardinez. Toutes les occasions sont bonnes pour mettre son corps à l'épreuve.

Mettre votre corps à l'épreuve ne va pas vous affaiblir, mais, au contraire, vous renforcer. Certes, sur le moment, vous serez fatigué, mais vous développerez une résistance.

C'est en le laissant dans du coton que votre corps se fragilisera.

Deuxième chose, n'hésitez pas à porter des bas de contention qui peuvent faire la différence en cas de problème circulatoire dans les jambes.

Troisième solution, explorez les remèdes naturels qui vous donneront un coup de fouet. Il existe de nombreuses plantes qui permettent de stimuler la circulation sanguine, et de drainer le corps.

J'aimerais vous présenter ci-dessous un complexe intéressant qui combine 4 plantes reconnues pour améliorer la circulation sanguine : la vigne rouge, le cassis, l'olivier et la myrtille.

## Vigne rouge

La vigne rouge est riche en substances actives antioxydantes (empêchent le vieillissement

prématuré), dont :

1. Les oligo-proanthocyanidines présentes dans les pépins.

Plusieurs essais cliniques ont conclu que les oligo-proanthocyanidines peuvent soulager les symptômes d'insuffisance veineuse et les varices [4-6].

2. La quercétine et ses dérivés que l'on retrouve dans les feuilles.

Les extraits de feuilles de vigne rouge ont montré leur efficacité chez les personnes souffrant d'insuffisance veineuse chronique [7-11].

Notamment, un des essais cliniques en double aveugle, randomisé et contrôlé par placebo a été mené sur 71 sujets atteints d'insuffisance veineuse chronique. Dans le groupe ayant reçu de l'extrait de feuille de vigne, des améliorations des symptômes de l'insuffisance veineuse chronique ont été observées [8].

3. Le resvératrol, un polyphénol de la peau du raisin rouge.

La réputation du resvératrol n'est plus à bâtir. Il est fortement recommandé pour améliorer la santé cardiovasculaire [12].

Une étude en double aveugle contrôlée contre placebo a montré que la vigne rouge est également efficace pour réduire l'hypertension chez les hommes [13]. Elle rend la paroi des veines plus résistante [14].

## Cassis

Depuis des siècles, les alcools à base de cassis sont considérés comme des élixirs de longue vie que l'on retrouvait dans l'officine des bons apothicaires [15].

Le cassis est 4 fois plus riche en vitamine C que l'orange. C'est donc un excellent antioxydant.

Le cassis est très intéressant pour la circulation sanguine car il est hypotenseur et vasodilatateur [14]. Hypotenseur signifie qu'il fait diminuer la pression sanguine, et vasodilatateur, qu'il détend la paroi des vaisseaux, permettant d'augmenter le débit sanguin et de faire baisser la pression.

Cela a été mis en évidence dans plusieurs études :

- 33 femmes de 30 à 45 ans : la circulation sanguine était améliorée tout juste 15 minutes après ingestion du cassis.
- 61 femmes divisées en deux groupes : le jus de cassis permettant de détendre les vaisseaux sanguins dans les extrémités du corps. Les chercheurs ont également observé une baisse de la pression sanguine.
- 10 sujets occupés à taper à l'ordinateur : le cassis a permis une amélioration de la circulation sanguine dans les avant-bras [16].

## Olivier

L'olivier est déjà connu comme remède traditionnel pour réduire l'hypertension artérielle dans tous les pays qui bordent la Méditerranée [17].

Les résultats d'essais cliniques sont concluants même si la baisse de la tension artérielle obtenue

n'est pas gigantesque [17-21].

Une étude sur 30 sujets souffrant d'hypertension a observé qu'un traitement à base d'olivier permettait une réduction de la pression sanguine [18].

Une autre étude a été menée sur 40 paires de jumeaux à la limite de l'hypertension. Seul le groupe ayant reçu des doses importantes d'extrait de feuille d'olivier a vu une baisse significative de sa pression artérielle [19].

Dans une étude en double aveugle randomisée, l'extrait de feuille d'olivier s'est révélé aussi efficace pour diminuer la pression artérielle que le Captopril, un médicament utilisé dans le traitement de l'hypertension [20].

Cependant, aucune étude n'a été conduite en double aveugle et contrôlée par placebo. D'autres études suivant une méthodologie plus rigoureuse, comme celles déjà menées sur les animaux, sont nécessaires pour confirmer l'efficacité de l'olivier pour réduire la tension artérielle.

## Myrtille

La myrtille fait partie des super-fruits dont le potentiel intéresse beaucoup les scientifiques depuis quelques années.

C'est un antioxydant très puissant qui est utilisé pour ralentir le vieillissement, améliorer la vision nocturne, lutter contre les maladies du cœur, le risque de cancer et les maladies dégénératives [22].

Les premières confirmations de son efficacité datent du début des années 1980. À l'époque, plusieurs études portant sur 569 personnes ont démontré l'efficacité de la myrtille pour soulager et traiter l'insuffisance veineuse [23-28]. On parle d'insuffisance veineuse ou de mauvais retour veineux lorsque le sang ne parvient pas à remonter des extrémités, comme les jambes, vers le cœur.

Plus récemment, une étude à simple insu avec placebo a été menée sur une population de 181 sujets qui allaient subir une opération otorhinolaryngologique (ORL), c'est-à-dire de l'oreille, du nez ou du larynx. Les sujets ayant reçu l'extrait de myrtille pendant 10 jours avant l'opération ont eu moins de saignements durant l'opération et aucune hémorragie par la suite [28]. C'est le signe que la myrtille a permis un meilleur contrôle de la pression sanguine.

D'autres études plus solides (en double aveugle, randomisées, et avec placebo) seraient utiles pour confirmer l'efficacité de la myrtille sur les problèmes de circulation sanguine. Cependant, les bienfaits de la myrtille sont tellement vastes, qu'en consommer autant que possible ne peut que vous faire du bien.

## La synergie des plantes

En prenant un complexe de vigne rouge, cassis, olivier et myrtille, vous pourriez profiter d'effets de synergie des plantes pour améliorer la circulation sanguine.

Les études ont montré que ces plantes avaient un effet, même modéré. En les combinant, il est possible d'accroître leur efficacité globale sur la circulation sanguine.

Comme chaque plante apporte des substances actives différentes, vous pouvez cibler différents éléments du système sanguin.

De plus, chacune de ces plantes offre des bénéfices qui vont au-delà de la santé du système sanguin : effet anticancer, antiviellissement, antidiabète, contre les maladies dégénératives, pour la vue, etc. Vous pourrez donc profiter de tous leurs effets cumulés.

Chaque sujet est unique. Il se peut qu'une de ces plantes soit inefficace sur vous et qu'une autre soit au contraire très efficace. Ce complexe permet donc d'accroître les chances d'observer des effets sur la santé.

**[Pour vous procurer ce complexe vigne rouge, cassis, olivier et myrtille, rendez-vous ici \(lien cliquable\).](#)**

Bien à vous,

Eric Müller