

Jambes lourdes

Nos conseils

À SAVOIR :

Vos jambes sont gonflées et vous semblent lourdes, surtout en fin de journée ?

Ces signes, plus fréquents chez les femmes, sont souvent révélateurs d'une mauvaise circulation veineuse.

Même s'ils sont passagers, ne les négligez pas ! Une mauvaise circulation peut à la longue provoquer des varices.



QUELQUES CHIFFRES :

Environ 20 Millions de personnes souffrent d'insuffisance veineuse.

La maladie touche plus les femmes (une sur deux) que les hommes (un sur quatre).

@ En pratique

Favorisez le retour du sang dans les veines pour soulager les symptômes :

► **La compression : le traitement le plus efficace**

Les chaussettes, bas et collants de compression (dits parfois de « contention ») compriment les veines et facilitent la circulation des pieds vers le cœur. Il existe des classes différentes selon la force de la compression :

► **Les traitements « veinotoniques »**

- En comprimés, gélules, sachets... Ils sont pour la plupart issus des plantes.
- Prenez-les dès l'apparition des symptômes.
- Faites des cures de 1 à 3 mois.

► **Les traitements locaux**

- Ce sont des gels, crèmes, sprays, ou patches à appliquer sur les jambes pour compléter l'action des veinotoniques (ils procurent un soulagement immédiat).
- Appliquez-les en massage de bas en haut.
- Certains sprays peuvent être pulvérisés à travers les collants.

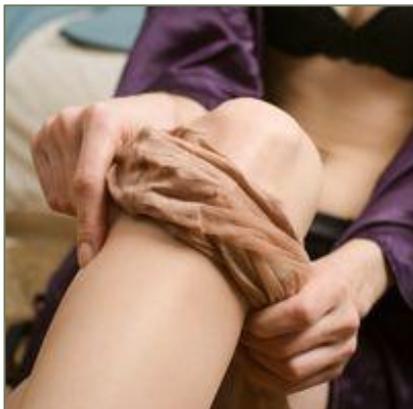
@ Adoptez les bons réflexes

► **Pour soulager :**

- Faites des douches froides en remontant le jet de bas en haut sur les jambes.
- Reposez-vous les jambes surélevées.

PHARMACIE GODFROY

Notre conseil :



Un dispositif de compression n'est efficace que s'il est bien positionné et porté tous les jours. Les bas de compression nécessitent une prise de mesures rigoureuse.

L'ESTHETIQUE AUSSI :

Un effort esthétique a été fait par les fabricants de bas et collants, avec de nombreux choix de couleurs et de graphismes. Ce n'est pas négligeable pour les patients qui doivent en porter au long cours !

Le choix se fait avec le pharmacien.

► Pour prévenir :

- Ne restez pas debout ou assis trop longtemps, surtout les jambes croisées.
- Surveillez votre poids.
- Evitez les sources de chaleur : soleil, sauna, hammam, épilation à la cire chaude...
- Surélevez légèrement votre matelas aux pieds.
- Ne portez pas de vêtements serrés à la taille.
- Limitez les excitants (café, alcool, tabac).
- Mangez équilibré : les fruits et légumes frais, les huiles végétales riches en vitamine A, C et E tonifient les veines.
- Lutte contre la constipation (buvez, beaucoup, mangez des fibres).
- Pratiquez une activité physique douce régulièrement (marche, natation, vélo...).
- En avion : portez des chaussettes de compression, levez-vous souvent, faites des flexions extensions des pieds régulièrement.

Source : Newsmed