

Comment soulager les jambes lourdes ?

En France, **1 adulte sur 3 souffre d'insuffisance veineuse**. Les jambes lourdes sont un syndrome à ne pas prendre à la légère car elles peuvent évoluer vers des maladies veineuses douloureuses et invalidantes (varices, ulcères de jambe, phlébite...).

Jambes lourdes : un problème de circulation veineuse qui nous concerne tous

La sensation de jambes lourdes intervient surtout en fin de journée et en été. Elle s'accompagne souvent de douleurs, de fourmillements et de gonflements des pieds et des chevilles.

Tout le monde peut être concerné. Contrairement aux idées reçues, les hommes aussi souffrent des jambes lourdes (1 homme sur 4). Les personnes qui sont les plus touchées sont les femmes (pendant la grossesse, la ménopause et les périodes prémenstruelles), les plus de 50 ans et les personnes qui travaillent debout.

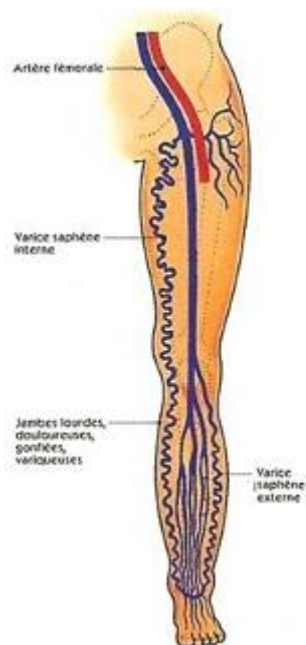
La sensation de jambes lourdes est l'un des premiers signes de l'**insuffisance veineuse et lymphatique**.

Les principales responsables : les veines

Dans les jambes, le sang remonte du bas vers le haut grâce à la pression sanguine et à la tonicité de la paroi des veines. Quand la tonicité de la paroi des veines diminue, **le sang a du mal à remonter et stagne dans les membres inférieurs**. Ceci provoque une sensation de jambes lourdes et augmente les risques de varices (dilatation des veines). Plus la veine est dilatée, plus la pression augmente, plus la tonicité de la veine diminue, plus le sang stagne et plus la veine se dilate. C'est alors un véritable cercle vicieux qui s'installe.

Autre responsable : la circulation lymphatique

Il existe un système parallèle au système veineux : le système lymphatique. Son rôle est double : drainer les excès de liquide se trouvant dans les tissus et permettre la circulation des globules blancs dans tout le corps. Mais à la différence du système veineux, **le système lymphatique ne comporte pas d'organe assurant le rôle de pompe**. La circulation de la lymphe résulte uniquement des mouvements du corps, des contractions des muscles, de la respiration et de la stimulation des vaisseaux sanguins voisins. Un manque de mouvement peut donc engendrer de la cellulite et des œdèmes aggravant la sensation de jambes lourdes.



Quelles sont les causes des jambes lourdes ?

La sensation de jambes lourdes peut concerner toutes les personnes à un moment de leur vie.

Néanmoins, il existe des facteurs de risque plus importants :

- L'**hérédité** : 50% des enfants dont la mère souffre d'insuffisance veineuse auront des problèmes veineux. Si ce sont les deux parents, alors le risque monte à 90% pour les femmes.
- L'**âge** : le vieillissement de la paroi des veines entraîne une perte de tonicité et d'élasticité. 65 % des plus de 60 ans sont concernés par les maladies veineuses chroniques.
- L'**excès de poids** : le surpoids exercé par le corps sur les jambes augmente la pression sur le système veineux et favorise la sédentarité.
- La **mauvaise alimentation** : la suralimentation, l'alimentation déséquilibrée, trop riche en graisses et en sucres, responsables du cholestérol et du diabète, vont diminuer la qualité des vaisseaux sanguins et aggraver les déficits circulo-lymphatiques.
- La **grossesse** : les hormones, l'augmentation du poids, le volume sanguin et la pression veineuse fragilisent la paroi des veines, diminuent la tonicité des vaisseaux et perturbent donc la circulation veineuse. Les symptômes sont très variables d'une femme à l'autre et d'une grossesse à l'autre : de la simple gêne esthétique aux douleurs invalidantes. Lors de la première grossesse, on estime que 10 à 20% des femmes ont un risque de maladies veineuses.
- La **vie active** : selon l'INSEE, ce sont près de 40% des salariés qui sont atteints de maladies veineuses des membres inférieurs dont 83% de femmes. Il n'y a pas de profession particulièrement à risque. Ce sont plutôt les conditions de travail qui aggravent l'insuffisance veineuse : station debout ou assise prolongée, piétinement, soulèvement répété d'objets lourds.

De plus, la sédentarité, l'exposition à la chaleur, la pilule, l'abus de tabac ou d'alcool amplifient aussi le phénomène de jambes lourdes.

Comment soulager les jambes lourdes ?

Voici des conseils à suivre pour soulager les jambes lourdes, conserver une bonne circulation veineuse et lymphatique et prévenir l'apparition de varices :

À faire

- **Surélevez vos jambes** : elles doivent être placées plus haut que le cœur. Surélevez les pieds de votre lit d'environ 8 cm, mettez un coussin sous vos pieds lorsque vous lisez ou regardez la télé.
- **Bougez** : exercices qui sollicitent les jambes comme la marche, la marche dans l'eau, la natation, le vélo, le golf, la montée d'escalier talon posé en premier
- **Douchez vos jambes à l'eau froide**, en remontant de la cheville vers les cuisses
- **Massez-vous les jambes** avec un gel spécial jambes lourdes à base

À éviter

- Le **surpoids** : conservez votre poids de santé
- La **station debout ou assise prolongée** : changez souvent votre posture, étirez-vous, bougez vos pieds et vos chevilles
- Les **sources de chaleur** : douches et bains très chauds, saunas, hammams, épilation à la cire chaude, chauffage au sol, exposition prolongée et immobile au soleil.
- Les **vêtements trop serrés** :

- d'hamamélis et de menthol
- **Hydratez-vous régulièrement**
- **Optez pour les antioxydants** : poivrons, fraises, tomates, agrumes, huiles d'olive, myrtilles
- **Portez des bas ou chaussettes de contention** : il existe de jolis modèles aujourd'hui. Ils ne sont pas réservés aux grands-mères !
- pantalons étroits, élastiques de chaussettes trop serrés
- Les **talons trop hauts ou trop bas** (hauteur idéale : 3-5 cm)
- Les **sports qui demandent des efforts violents** comme le tennis, le basket, l'escrime ou le volley
- L'alcool et le tabac
- Le sel, les épices, le thé, le café et plus globalement l'alimentation trop riche en sucres et en graisses

Zoom sur les plantes amies de vos jambes

Plusieurs plantes peuvent vous aider à améliorer la circulation et soulager la sensation de jambes lourdes :

- Les **bioflavonoïdes de citron** : antioxydants puissants, ils agissent positivement sur le système veineux, lymphatique et cardiovasculaire.
- La **bromélaïne de l'ananas** : elle permet de réduire les hématomes, les œdèmes inflammatoires et la rétention d'eau.
- La **vigne rouge** : elle renforce et protège les veines et les parois capillaires.
- Les **OPC de raisin** : riches en polyphénols, ils sont des antioxydants puissants qui protègent et fortifient les vaisseaux et diminuent les inflammations et allergies circulatoires.
- La **piloselle** : elle contribue à l'action diurétique, favorise l'élimination rénale du sel retenu dans les tissus et augmente la sécrétion biliaire pour faciliter l'ensemble des fonctions d'élimination de l'organisme.
- Le **ginkgo biloba** : il inhibe le facteur de coagulation des plaquettes sanguines qui provoque l'épaississement du sang et la formation de caillots.
- L'**hamamélis** : cette plante permet de rétablir un bon tonus veineux et lymphatique, notamment dans le cas de varices et dans le traitement des jambes lourdes. La Commission E, l'ESCOP et l'Organisation mondiale de la Santé reconnaissent l'usage de l'hamamélis pour soigner les varices et les hémorroïdes.

Ces plantes peuvent être retrouvées dans des compléments alimentaires naturels ou des gels pour une action renforcée.

Privilégiez les compléments alimentaires qui agissent à la fois sur la circulation sanguine et lymphatique.