



## Jambes lourdes et douloureuses... le « tube » de l'été !

Avoir mal aux jambes ou les chevilles gonflées sont des symptômes tellement fréquents et banals qu'on finit par ne plus y prendre garde. A tel point que tous les médicaments qui existaient dans le Vidal pour soigner ces symptômes ont été déremboursés.

Pourtant, l'insuffisance veino-lymphatique est une véritable maladie qui touche plus de 20 millions de personnes, elle peut avoir de nombreuses complications allant de l'ulcère variqueux à l'embolie pulmonaire qui tue encore plus de 15000 personnes chaque année.

De nombreuses solutions naturelles existent pour aider et soulager vos patients. Car, comme le soulignent les spécialistes, si on n'intervient pas suffisamment tôt, le réseau veineux s'altère progressivement et de façon inexorable. Et quand une varice apparait ou quand les cuisses se couvrent de varicosités, vous savez qu'il est trop tard pour les récupérer.

Quand il existe une prédisposition génétique, cette insuffisance veineuse peut se manifester très tôt, dès 20 ans. Et elle s'aggravera à chaque grossesse ! Ce qui ne doit pas nous faire oublier que les varices et les phlébites touchent autant le sexe masculin que féminin.

### Des règles d'hygiène de vie incontournables

L'hygiène de vie est à la fois la première cause d'insuffisance veineuse et son premier traitement.

En tête l'activité physique bien entendu. La marche est sans aucun doute la meilleure activité pour stimuler le retour veineux et entretenir la santé de notre système circulatoire. Pour cela il faut utiliser des bonnes chaussures permettant à la fois un bon amortissement à chaque foulée, mais aussi un bon massage de la voute plantaire.

Cet été, si vous partez à la mer, pensez aussi à marcher pieds nus dans le sable et mieux encore, les pieds dans l'eau pour bénéficier de sa fraîcheur et de son massage.

Il faut également suggérer aux patients qui souffrent de leurs jambes de :

- Surélever les pieds du lit de quelques centimètres
- Finir la toilette par une douche fraîche, voire bien froide, sur les jambes
- Avoir des moments de repos jambes surélevées

La diététique visera surtout au contrôle du poids, mais aussi à boire suffisamment pour favoriser l'élimination des toxines et ne surtout pas se déshydrater pendant la saison chaude.

Il existe peu d'études sur l'alimentation et l'insuffisance veineuse, mais un travail de 2007<sup>1</sup> a montré la supériorité d'un régime riche en légumes et poissons :

- Les légumes apportent les antioxydants nécessaires à la qualité de la paroi veineuse.
- Le poisson est une bonne source de protéines et d'acides gras essentiels qui sont également nécessaires pour la santé du réseau veineux.

### Le traitement n°1 : la contention

La contention veineuse est le traitement de l'insuffisance veineuse le plus reconnu par la médecine allopathique et même le seul qui soit considéré comme efficace. C'est d'ailleurs un des rares à être pris en charge par la sécurité sociale.

Pour les « bas de contention » il existe 3 types de présentations :

- Les « mi-bas » qui sont des chaussettes s'arrêtant sous le genou et qui ne sont donc efficaces que pour la circulation du mollet
- Les « bas » qui s'arrêtent en haut de la cuisse et agissent sur tout le membre inférieur
- Les collants qui remontent donc jusqu'à la taille et sont plus confortables pour certaines

Le plus important reste le niveau de contention, la pression exercée par ces systèmes de contention. Il existe 3 « forces » ou « classes » :

- La classe 2 est la plus utilisée. Elle associe l'efficacité optimale pour un confort et une tolérance acceptable même quand on garde ces bas ou collants toute la journée.
- La classe 1 qui est utilisée pour le confort en cas d'insuffisance veino-lymphatique débutante chez des personnes qui trouvent la classe 2 un peu désagréable à porter.
- La classe 3 est utilisée exceptionnellement dans les insuffisances veino-lymphatiques très avancées avec œdèmes des membres inférieurs très marqués ou encore dans certaines situations post-chirurgicales ou médicales particulières. Ces bas ou collants de classe 3 sont très compressifs et donc à la fois difficiles à mettre et parfois assez pénibles à supporter.

Pour qu'elle soit efficace, la contention doit :

- Être mise le plus souvent possible, idéalement tous les jours

- Portée toute la journée
- Utilisée dès les premiers symptômes
- Être obligatoirement utilisée dans les situations à risque : station debout prolongée, voyage long en voiture, voyage en avion ...

### La phytothérapie pour agir sur le terrain

Les plantes sont les meilleurs remèdes de l'insuffisance veineuse. On utilise des plantes à la fois veinotoniques (c'est-à-dire qui tonifient la paroi) et ayant un effet de fluidification du sang. La plupart de ces plantes sont également riches en vitamine P, des flavonoïdes essentiels pour la qualité de la paroi veineuse, son élasticité et sa résistance.

*PhytoQuant* propose ainsi *Quantacircu*, une formule très complète associant des plantes dont la synergie permet d'agir sur tous les troubles en lien avec l'insuffisance veineuse.

#### Composition du *Quantacircu* pour 4 gélules :

Extrait de marronnier d'Inde	400 mg
<i>dont aescine</i>	60 mg
Extrait de fragon	400 mg
<i>dont ruscogénine</i>	20 mg
Extrait de feuilles d'Hamamelis	320 mg
Feuilles de Ginkgo	320 mg
Extrait de feuilles de Ginkgo	80 mg
<i>dont glycosides de flavonols</i>	19,2 mg
<i>dont lactones terpéniques</i>	4,8 mg

On retrouve dans ce produit **les plantes les plus utilisées, parfois depuis des siècles, pour la circulation veineuse.**

**Le Fragon (ou petit houx)** est un des veinotoniques de référence.

**Le Marron d'Inde** est connu pour son action sur les hémorroïdes, mais c'est aussi, on l'oublie trop souvent, un excellent veinotonique.

**L'Hamamélis** est riche en vitamine P et connu pour nourrir et protéger les parois des veines et surtout des capillaires. On l'utilise en particulier dans les varices et varicosités.

Et le fameux **Ginkgo biloba** si riche en antioxydants et favorisant la microcirculation de la tête aux pieds.

*Quantacircu* sera donc utilisé comme complément de base pour une action sur le terrain. Il se prend à raison de 2 à 4 gélules par jour en fonction de la personne et

<sup>1</sup> Steffen LM et coll. : "Greater fish, fruit and vegetable intakes are related to lower incidence of venous thromboembolism. The longitudinal investigation of thromboembolism etiology." *Circulation* 2007; 115: 188-195.

## LOT JAMBES LOURDES Pour des jambes plus légères



**40,50 €**

le lot de 2 boîtes

1 boîte de *Quantacircu* +  
1 boîte de *QuantaveinoGEL*

de sa réaction à la température extérieure.  
Il faut commencer *Quantacircu* à raison de 2 gélules par jour dès les premières chaleurs du printemps et le poursuivre pendant tout l'été en augmentant les doses en fonction des situations. Ainsi, en cas de voyage en avion il ne faut pas hésiter à le prendre à raison de 2 gélules matin midi et soir.

### L'aromathérapie pour agir sur les symptômes

Si la phytothérapie est sans aucun doute l'approche la plus fidèle pour agir sur le terrain circulatoire (avec l'acupuncture), l'aromathérapie est la plus efficace pour agir rapidement sur les symptômes de l'insuffisance veineuse.

En application locale elle fait merveille pour soulager ces sensations de jambes lourdes et procurer rapidement une sensation de bien-être.

Pour cela, *PhytoQuant* a mis au point un gel qui fait référence dans ce domaine et est largement plébiscité par les utilisateurs : *QuantaveinoGEL*

### Composition du *QuantaveinoGEL* pour 100 ml :

Huile Essentielle d'écorces de Cèdre de l'Atlas ( <i>Cedrus atlantica</i> )	2,25 ml
Huile Essentielle de sommités fleuries d'Immortelle ( <i>Helichrysum italicum</i> )	2,25 ml
Huile Essentielle de feuilles de Laurier Noble ( <i>Laurus nobilis</i> )	2,25 ml
Huile Essentielle de branches, feuilles et cônes de Cyprès ( <i>Cupressus sempervirens</i> )	2,25 ml
Huile Essentielle de sommités de Menthe poivrée ( <i>Mentha piperita</i> )	2,25 ml
Huile végétale de graines de Tamanu ( <i>Calophyllum inophyllum</i> )	11,25 ml
Gel d'Aloe vera ( <i>Aloe barbadensis</i> ) QSP	75 ml

Ce gel ne contient aucun excipient, ni parfum ni conservateur, ce qui est suffisamment rare pour être souligné. N'hésitez pas à comparer à d'autres produits !

Son but est **avant tout le confort**. Il s'utilise 1 à 3 fois par jour en fonction des symptômes. Mais en application régulière il a une action tout aussi essentielle que la phytothérapie détaillée plus haut.

Les patients l'utilisent beaucoup après une journée de piétinement (congrès, shopping, voyage ...)

### L'impression de bien-être est très rapide.

Il est également conseillé de l'utiliser en prévention, avant et après une situation à risque. L'exemple le plus classique est le voyage en avion ou en voiture. On applique *QuantaveinoGEL* avant le départ et avant de mettre les chaussettes de contention puis on renouvelle l'application à l'arrivée.

Voilà donc 2 produits de saison qui seront très utiles à de nombreuses personnes, non seulement pour leur confort, mais aussi pour limiter l'altération du système veino-lymphatique pendant la saison chaude en association avec les règles hygiéno-diététiques traditionnelles.

En ce beau mois de mai, permettez-moi de vous adresser virtuellement un joli brin de muguet et de vous souhaiter tous les bonheurs que vous pouvez espérer.

Cordialement  
Nicola Frassanito

*PhytoQuant*