



5 conseils pour lutter contre les jambes lourdes.

En France, chaque année, 18 millions de personnes consultent un médecin pour un problème lié à l'insuffisance veineuse. Les conséquences de cette affection sont le plus souvent inconfortables (**douleurs, pesanteur, fourmillements...**) inesthétiques (**varicosités, cellulite, couperose**) ou bénignes (**hémorroïdes**). S'il existe bien un facteur génétique à l'origine de ces troubles veino-lymphatiques, **la chaleur, la grosseur, l'âge, la station debout prolongée, le mode et l'hygiène de vie** y jouent également un rôle. Or, beaucoup de ces facteurs peuvent être corrigés par des mesures simples. Voici 5 conseils pour conserver des jambes légères tout l'été.

Conseil n°1 : Bougez

L'insuffisance veineuse ne touche que l'Homme dans le règne animal, car elle est directement liée à notre condition de bipède. En effet, faire remonter le sang des orteils vers le cœur, c'est un peu comme faire remonter une rivière de la plaine vers le sommet de

la montagne. C'est pourquoi l'insuffisance veineuse touche surtout les jambes : c'est là que le sang a tendance à stagner. Ce qui entraîne pesanteur, douleurs, dilatation des veines, œdèmes.

Pour « pomper » le sang du niveau du sol et le faire remonter vers le cœur, nous disposons d'outils. La voute plantaire chasse le sang vers le haut à chaque fois que nous posons le pied au sol, et les contractions des muscles des jambes pompent le sang veineux vers le haut.

Dès lors, l'activité physique, comme marcher 45' chaque jour, est encore le meilleur moyen d'activer ces 2 mécanismes. Il faut absolument éviter d'être trop statique comme nous l'avons été ces dernières semaines au cours du confinement. Rester assis, surtout jambes croisées, ou debout trop longtemps favorise la stagnation du sang. Il suffit de quelques pas pour remettre les pompes en marche. Si ce n'est pas possible (comme c'est le cas dans certaines professions comme vendeuses, coiffeuses, infirmières...) il faudra songer à porter des bas de contention.

Conseil n°2 : Changez vos habitudes

Changer quelques habitudes de vie toute simples peut également éviter ou limiter l'évolution de l'insuffisance veineuse.

Tout d'abord, il conviendra d'éviter les fortes sources de chaleur telles que : bains trop chauds, sauna, épilation à la cire chaude. En effet, la chaleur dilate les veines et favorise l'insuffisance veineuse. En revanche, terminer sa toilette par un bon jet d'eau froide sur les jambes ne peut être que bénéfique.

Il faut également éviter les tenues vestimentaires qui handicapent le bon retour veineux : vêtements serrés, bottes serrantes, talons trop hauts ou trop plats qui empêchent la voute plantaire de jouer pleinement son rôle. Il est également conseillé de dormir les jambes légèrement surélevées grâce à une cale sous les pieds du lit. Vous faciliterez ainsi le retour veineux pendant 8 heures.

Enfin, un massage des jambes, du bas vers le haut, permet de soulager et de stimuler la circulation veineuse. Songez à l'aromathérapie. **PhytoQuant** propose **QuantaveinoGEL** un gel basé sur les propriétés veinotoniques et rafraîchissantes des huiles essentielles (de Cèdre de l'Atlas, d'Immortelle italienne, de Laurier noble, Cyprès, Menthe). Celle-ci sont tout simplement diluées dans du gel d'aloé vera pur.

Conseil n°3 : Pensez à votre hygiène alimentaire

Il n'existe pas de régime « spécial jambes lourdes ». Cependant une bonne hygiène alimentaire est indispensable.

En premier lieu, gare au surpoids. Les kilos superflus pèsent sur vos jambes, et la masse adipeuse comprime les veines et limite le retour sanguin. Il faut donc limiter les sucres et le sel qui provoque de la rétention d'eau et favorise les œdèmes et la cellulite. On évitera aussi les graisses animales, et on fera la part belle aux **oméga3** qui fluidifient le sang et nourrissent les parois veineuses.

Ensuite, on limitera le café, le tabac, et en cas de terrain hémorroïdaire les plats épicés et le chocolat. N'oubliez pas non plus de boire au minimum 1,5 litre d'eau, cela favorise le **drainage** des tissus.

Conseil n°4 : Pensez à la phytothérapie.

Ils ne sont plus remboursés, mais les seuls médicaments efficaces contre l'insuffisance veineuse sont tous à base de plantes. Fragon-Petit Houx ou Gingko biloba ou Hamamélis ou Vigne rouge ou Marronnier d'inde...

Ces plantes sont regroupées dans la catégorie des veinotoniques. Les veinotoniques limitent la dilatation des veines et calment les inflammations.

Pour l'insuffisance veineuse des membres inférieurs, les cures sont en général de trois mois et doivent se renouveler 2 fois par an. Car, si les plantes agissent sur les symptômes, elles ne guérissent pas les affections du retour veineux.

Pour les poussées hémorroïdaires, en cure d'attaque, les doses de veinotoniques sont souvent doublées par les médecins pendant 5 à 8 jours, pour une action vasoconstrictrice plus rapide.

QuantaCircu+, associe les extraits aqueux de 4 plantes veinotoniques (Marronnier d'inde, Gingko biloba, Fragon-Petit Houx et Hamamélis) soit un concentré de près de 5 grammes de plantes par dose quotidienne de 10 ml (soit l'équivalent de 10 gélules d'extrait secs de ces mêmes plantes).

A diluer dans un verre d'eau le matin ou dans une petite bouteille d'eau à boire au cours de la journée.



Conseil n°5 : Contactez-nous !

Si vous avez des questions, voulez profiter de nos meilleures offres, contactez Alain Jourdan!

alain.jourdan@phytoquant.mc ou téléphonez lui.

* Pour en savoir plus sur l'insuffisance veineuse, les varices, les jambes lourdes nous vous conseillons la lecture du dossier GUERIR & BIEN VIEILLIR n°3 du Dr MENAT qui dresse un tour d'horizon très complet sur le sujet : <http://www.guerir-bien-vieillir.com>