

# L'été léger

Le syndrome des jambes lourdes touche essentiellement les femmes. Banal, ce phénomène apparaît fréquemment en fin de journée ou encore après une longue station assise ou debout. « C'est au moment où les veines sont les plus dilatées que l'on observe une insuffisance veineuse : le sang stagne dans les veines et peine à remonter vers le cœur » explique Laurence Riat, pharmacienne FPH responsable de la pharmacieplus milliet-ville, à Porrentruy (JU). Résultat, les jambes sont lourdes, voire enflées, avec un désagréable sentiment de fourmillement. Bon à savoir, la chaleur contribue à dilater les vaisseaux sanguins. « Encore une bonne raison de préférer l'ombre et la fraîcheur » s'exclame la pharmacienne avant de préciser : « D'autres causes favorisent le phénomène comme les dérèglements hormonaux en lien avec la ménopause, la grossesse ou les règles menstruelles mais aussi l'hérédité, le surpoids ou encore une tonicité veineuse affaiblie par le tabagisme ou le vieillissement. »

**Bougez (marche, natation, vélo...), buvez 2 l par jour (eau, tisanes drainantes), douchez vos jambes à l'eau froide et de bas en haut, préférez les vêtements amples et évitez la chaleur.**

**Il fait chaud, vos jambes sont lourdes, douloureusement engourdis, vos chevilles enflées. Solutions.** Eileen Guhl

## Traiter sans attendre

Contrairement à certaines idées reçues, jambes lourdes ne riment pas toujours avec varices. « En revanche, une veine de surface peut s'enflammer, devenir dure et douloureuse. Un traitement local à base d'héparine – un principe actif – permettra d'agir rapidement et de prévenir la formation d'un œdème. » En cas de douleurs veineuses persistantes, on n'hésitera pas à consulter. Si besoin est, de nouvelles techniques telles que laser et radiofréquence, permettent désormais de traiter les varices en ambulatoire. Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2016, elles sont remboursées par l'assurance de base.

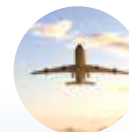
## Je soutiens

Au lit, surélevez vos jambes ! Le matin, avant de vous lever, enflez des bas de soutien. Textures, couleurs mode... vous avez le choix !



## Je voyage

En avion, garder des jambes légères c'est : porter des chaussettes ou des bas de contention, mouvoir ses jambes, boire de l'eau (mais ni alcool ni café). En cas de troubles veineux importants, consultez votre médecin avant le départ.



## Je masse

La recette de Laurence Riat : 4 gouttes d'huile essentielle de menthe, de niaouli, de cyprès et de genévrier à mélanger dans 25 ml d'huile végétale d'arnica (ou de macadamia). Appliquez cette préparation deux fois par jour pendant vingt jours sur vos jambes et massez de bas en haut pour ramener la circulation veineuse vers le cœur.



## Je soigne

Vigne rouge, marron d'Inde, myrtille, fragon épineux... : sous forme de gélules, spray, gel et crème, divers médicaments veinotoniques aux extraits de plantes sont dispensés en officine pour soulager les lourdeurs, enflures et douleurs des jambes, calmer l'inflammation et prévenir les œdèmes. Au rayon des médecines complémentaires, homéopathie, teintures mères, spagyrie et aromathérapie privilégient notamment l'hamamélis, le mélilot officinal, le cyprès, le genévrier ou l'hélichryse.



Attention : certaines huiles essentielles (HE) ne conviennent pas aux femmes enceintes ou allaitantes ou aux enfants de moins de 6 ans. Votre pharmacieplus vous conseillera avec compétence.

## Je préviens

Faites la part belle à des sports tels que natation et marche rapide. Pour renforcer veines et capillaires, faites une cure de vigne rouge en gélules, trois fois par année durant un mois.



## En rayon chez pharmacieplus

Le choix de Laurence Riat, pharmacienne FPH responsable de la pharmacieplus milliet-ville, à Porrentruy (JU)

1. Dr. Reckeweg® R42 Haemovenin
2. Clarins Huile Anti-eau 100 ml
3. Aqua-Gelée, Biotherm, 200 ml
4. Caudalie Tisanes Bio drainantes

