



EN PLEINE SANTÉ

# Améliorer le drainage du corps Une bonne circulation de la tête aux pieds

Plus de 15 millions de Français souffrent de problèmes circulatoires. C'est pourtant une maladie étroitement liée à votre mode de vie, dont vous pouvez facilement contrôler l'évolution avec quelques bons réflexes. Par Marie Cheron



## La circulation sanguine : comment ça marche ?

La circulation sanguine permet d'apporter aux organes les nutriments et l'oxygène dont ils ont besoin pour fonctionner : le cœur propulse le sang dans les artères qui irriguent les tissus. Puis le système veineux prend le relais : il remonte le sang chargé en déchets cellulaires et en gaz carbonique vers le cœur et les poumons, pour refaire le plein d'oxy-

gène. Un second système lui est étroitement lié : le **réseau lymphatique**, chargé de **drainer l'eau en excès**. Son dysfonctionnement produit de la rétention d'eau et des œdèmes.

**À quoi faut-il faire attention ?**  
L'ennemi de la circulation est la pesanteur, contre laquelle la remontée du sang vers le cœur doit lutter en permanence. Lorsque

les **veines perdent leur tonicité**, le sang stagne dans le bas du corps, provoquant **différents symptômes** : jambes lourdes, varicosités (veines apparentes), gonflements des chevilles, hémorroïdes, fourmillements... et parfois des complications comme des varices ou des phlébites qui nécessitent de consulter un phlébologue.

### TROIS QUESTIONS AU...



**DR PHILIPPE BLANCHEMAISON,**  
médecin phlébologue

**L'insuffisance veineuse touche 5 femmes pour 1 homme, quelle est l'influence de la vie hormonale sur cette maladie ?**

Les changements hormonaux comme la puberté, la grossesse ou la périménopause (entre 45 et 58 ans) provoquent des poussées d'insuffisance veineuse. Les jambes lourdes, gonflements des chevilles et varicosités semblent s'installer durablement. Mais rassurez-vous, très

souvent les symptômes se réduisent après ces poussées.

**Le gonflement des mains est-il aussi dû à un problème circulatoire ?**

Si vous avez les mains gonflées mais aussi les paupières, particulièrement avant les règles ou autour de la ménopause, c'est probablement un déséquilibre hormonal qui est en cause. Consultez votre généraliste qui vous orientera vers un gynécologue ou un endocrinologue.

**Y a-t-il des situations à risque lorsque l'on souffre d'insuffisance veineuse ?**

Si c'est votre cas, vous devrez faire attention aux voyages en avion. En effet, ils nécessitent des précautions en raison de la pressurisation et de la position assise prolongée. Levez-vous toutes les heures pour marcher, portez des bas de contention (vendus en pharmacie), et faites quelques exercices de flexion/extension des pieds. Beaucoup de complications peuvent ainsi être évitées.



**Le saviez-vous ?**

Le nombre de problèmes veineux a été multiplié par deux en moins de 20 ans ! Sur le banc des accusés ? La prise de poids et la sédentarité, deux facteurs sur lesquels vous pouvez facilement agir.

Pour activer la circulation veineuse, n'hésitez pas à élever vos jambes, en vous allongeant et en les appuyant sur un mur. Elles sont ainsi détendues et dégonflées.

**Bougez, pour stimuler votre retour veineux !**

80 % des veines du corps sont situées dans les muscles. Lorsqu'ils ne sont pas sollicités, ils n'exercent plus de pression sur les parois des veines et la circulation ralentit. Alors, un seul mot d'ordre : bougez ! Marche, natation, yoga... Tout est bon car l'immobilité fait le lit de l'insuffisance veineuse. Vous êtes souvent en position assise ? Voici quelques exercices conseillés par le docteur Philippe Blanchemaison, médecin phlé-

bologue, à alterner ou à enchaîner toutes les deux heures pour éviter gonflements et sensation de jambes lourdes :

- Sur votre chaise, le dos bien droit, faites des rotations avec les chevilles.
- Puis basculez les pieds d'avant en arrière.
- Installez une petite balle sous votre bureau et faites-la rouler sous vos pieds.
- Levez-vous et faites quelques pas dans la pièce.

- Et surtout, évitez de croiser les jambes et de porter des vêtements serrés qui bloquent la circulation.
- Posez le bout de votre pied sur une marche et effectuez des mouvements de flexion/extension, talon vers le bas.
- Utilisez des bas de contention, la meilleure arme contre les effets de la station debout prolongée.
- Évitez les talons trop hauts. Pour que le retour veineux se fasse bien, il faut que le talon soit

en contact avec le sol, l'idéal est donc d'être à plat. Sinon, optez pour le talon bottier de 2-3 cm.

**Le conseil Maxi**

Vous passez vos journées debout ? Pratiquez un sport qui renforce les muscles posturaux comme le Pilates. Vos muscles agiront comme une contention naturelle des vaisseaux !



## Améliorer le drainage du corps



### Les plantes qui me font du bien !

Avec Sophie Lacoste, auteur de « Les Plantes qui guérissent », (éd. Leduc.s).

La phytothérapie a fait ses preuves dans le traitement des problèmes circulatoires : en tisane ou en gélules, la vigne rouge et le marron d'Inde sont des traitements de référence contre les jambes lourdes.

• Vos mains et vos pieds sont froids et pâles en hiver ?

Tournez-vous vers le ginkgo biloba, son action veinotonique est particulièrement efficace sur les extrémités.

• Pour fabriquer une huile anti-jambes lourdes :

mélangez 1 cuillerée à soupe d'huile d'amande douce avec 4 gouttes d'huile essentielle de cyprès. Massez tous les soirs vos jambes avec cette préparation, toujours de bas en haut.



• Si vous souffrez de bouffées de chaleur, qui ont une origine hormonale mais des manifestations circulatoires, optez pour les graines de lin : versez 1 cuillerée à dessert de graines dans un demi-verre d'eau avant de vous coucher. Le lendemain matin, buvez l'eau et croquez quelques graines.

## Avez-vous pensé à l'homéopathie ?

En cure pour relancer la circulation ou ponctuellement pour soulager les douleurs :

• Si vous souffrez de **jambes lourdes, varices** et que vous avez facilement des ecchymoses : Hamamelis 7 CH (3 granules) et Arnica montana 9 CH (3 granules) tous les jours pendant 3 semaines.

• Si vos **jambes sont gonflées et douloureuses** en fin de journée : Vipera redi 7 CH (3 granules) 3 fois par jour.

• Si vous souffrez d'une **crise hémorroïdaire associée** : Aesculus hippocastanum 7 CH (3 granules) toutes les demi-heures à répéter 3 ou 4 fois.

• Le **syndrome des jambes**

### Le conseil Maxi

Placez une cale de 10 cm sous les pieds de votre lit pour surélever vos jambes. Cette inclinaison aidera le sang à remonter vers le cœur. Les jambes lourdes au réveil ne seront plus qu'un mauvais souvenir !

**sans repos** (inconfort des jambes qui pousse à les bouger sans cesse) est souvent associé à une insuffisance veineuse. Si vous êtes dans ce cas, optez pour Zincum metallicum 7 CH (3 granules) au moment du coucher.

## Les aliments sont aussi de bons draineurs

Les vaisseaux sanguins sont faits de cellules vivantes qui ont besoin, pour fonctionner correctement, de **vitamines (surtout E et C)** et de **minéraux** :

• **Misez sur les fruits rouges** : myrtilles, cassis, framboises qui optimisent la perméabilité des capillaires sanguins.

• **Comptez sur les noix, les amandes, le blé germé** ou en-

core les fruits de mer pour vous apporter la vitamine E nécessaire à la protection des veines et des artères.

• **Les aliments détoxifiants**, eux, vont limiter les gonflements : les choux, les artichauts, le radis noir ou la mâche vont aider l'organisme à drainer l'eau en excès (voir recettes p. 80 à 84).

• **Fuyez les aliments préparés industriels**, ils contiennent trop de saccharose, de sel et de « mauvaises graisses » qui durcissent les parois des vaisseaux et ralentissent la circulation.

• **Mangez des protéines** : un taux trop bas de protéines dans le sang provoque des gonflements. Notre corps a besoin de 50 g de protéines par jour : 2 œufs au petit déjeuner et une viande ou un poisson à midi assureront vos besoins quotidiens.

• **Vous pouvez aussi compter sur les protéines végétales** avec les légumineuses : lentilles, petits pois, haricots blancs, pois chiches ou quinoa... Si vous suivez un régime vegan ou végétalien, assurez-vous de pallier correctement le manque de protéines en mettant à chaque menu des aliments adaptés.

Les fruits rouges, en particulier la myrtille et le cassis, vont fluidifier le sang et activer la circulation.





## Retrouver facilement des jambes légères

Chevilles enflées, douleurs et même parfois œdèmes : pour celles qui souffrent de jambes lourdes, les fins de journées sont parfois éprouvantes. Voici des dispositifs et habitudes qui peuvent soulager.

Près de 15 millions de Français souffrent de sensations de jambes lourdes, dont 70 % de femmes. Ce problème, causé par une mauvaise circulation sanguine, survient notamment dans des cas de phlébites, mais

aussi dans les transports, lors de longs trajets, ou lorsque l'on reste trop longtemps debout au travail. Dans ces situations, les dispositifs de contention ou des massages pour activer la circulation peuvent alors s'avérer utiles.

### Chaussettes, bas et collants de contention, pour quoi faire ?

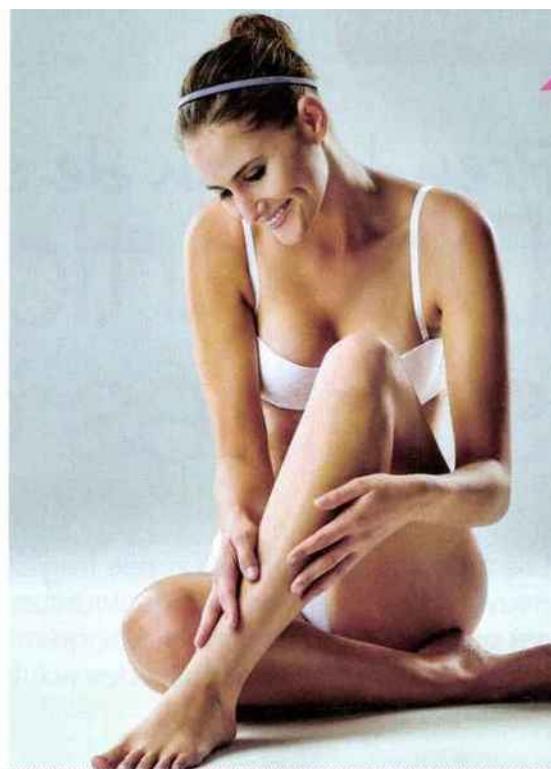
Qu'il s'agisse de bas, collants ou chaussettes, ils compriment les jambes et favorisent le retour veineux, empêchant la formation d'œdèmes et facilitant la circulation du sang. Contrairement aux bas de maintien, qui n'ont qu'un rôle de prévention, les bas de contention ont une réelle application thérapeutique soumise à l'avis d'un professionnel. Votre médecin traitant saura donc vous orienter vers le dispositif le mieux adapté

à votre pathologie. Vous trouverez chaussettes, bas ou collants en pharmacie, où vous pourrez bénéficier d'une prise en charge de 65 % par l'Assurance maladie.

**Bien choisir la classe de contention.** Il en existe 4 :

- 1 et 2, pour les insuffisances veineuses modérées.
- 3, pour comprimer les veines musculaires.
- 4, pour les insuffisances veineuses évoluées.

**Quelle taille choisir ?** Vous pouvez prendre les mesures toute seule. Pour cela, mieux vaut procéder le matin, dès le lever, lorsque les pieds et les jambes ne sont pas encore gonflés. Mesurez d'abord le tour de cheville à son niveau le plus étroit, juste au-dessus de la malléole (l'os saillant de la cheville). Puis évaluez la circonférence du mollet, là où il est le plus fort. Faites de même au niveau des cuisses, juste sous les fesses. Enfin, déterminez la distance entre le bas de vos fesses et le niveau du sol.



#### Le choix de Maxi :



##### • Pour vos déplacements.

On n'a pas toujours la possibilité de bénéficier d'un massage quand on en a besoin. Pour ces occasions, ce soin en lingettes est toujours à portée de main. Lingettes Jambes légères, 5,80 € la boîte de sept lingettes, Rap Phyto.



##### • Pour tous les jours.

Matin et soir, cette crème soulage les jambes et nourrit votre peau. Ce produit sans alcool appartient à la gamme Circulation de la marque d'aromathérapie qui propose aussi des gels, sprays et bains douches riches en huiles essentielles. Crème fraîcheur hydratante, 16,50 € (100 ml), PuresSENTIEL.



##### • Pour les nez délicats.

Les huiles essentielles ont parfois des parfums trop prononcés pour certaines. Ici, l'association de baies roses, d'huile de rosier muscat, d'eau florale de menthe, d'huile de poivre noir et d'algue palmaria stimule la circulation sanguine tout en dégageant un parfum frais et léger. L'Or rose Jolies jambes légères, 21,50 € (100 ml), Melvita.

### Avec l'eau, de belles jambes, en douceur

**Votre alliée jambes légères ? L'eau !** Choisissez une activité ou un sport qui fait travailler les muscles des jambes tout en profitant de l'effet tonifiant et massant de l'eau.

● Dès que vous en avez l'occasion, **marchez dans l'eau à mi-cuisses.** En bord de mer ou à la piscine, c'est une arme redoutable contre les gonflements et la sensation de jambes lourdes !

● Optez pour l'**aquabike** ! Des études ont montré l'efficacité de ce vélo immergé dans l'eau dans l'amélioration du retour veineux. Souvent conseillé par les phlébologues et les kinésithérapeutes, l'aquabike cumule les bienfaits du cyclisme sur les muscles des jambes et ceux de la pression de l'eau, qui agit comme un drainage lymphatique sur les veines. À la clé ? Une sensation de jambes légères, des abdominaux renforcés et des muscles tonifiés !

● **Nagez !** Grâce à l'alternance de contractions et de décontractions musculaires,

la natation relance la circulation du sang. Choisissez la brasse ou des battements de jambes avec une planche pour une stimulation encore plus tonique !

● **Pensez à la marche nordique** : cette marche à grandes enjambées, à l'aide de deux bâtons, renforce les muscles posturaux et active le retour veineux. Pratiquée en montagne, elle est encore plus efficace : le talon, plus bas que l'avant du pied en montée, actionne la pompe du retour veineux.

#### Le conseil Maxi

Adoptez au quotidien quelques réflexes pour améliorer votre circulation : dès que vous le pouvez, retirez vos chaussures et marchez pieds nus, choisissez l'escalier plutôt que l'ascenseur et terminez systématiquement vos douches par un jet d'eau froide, des pieds jusqu'aux cuisses.