

santé par Maud Robin

À toutes jambes !



Souples et alertes, vos jambes vous emmènent souvent jusqu'au bout de la nuit ! Mais certains jours, un poids de 5 kg semble peser sous chaque pied. Conseils pour garder des jambes légères en toutes circonstances.

Notre corps contient 5 litres de sang. Pour le faire remonter jusqu'au cœur, les veines des membres inférieurs doivent faire face à un double phénomène : la pesanteur liée à notre position verticale et une pression sanguine très diminuée par le parcours du sang dans les artères et les capillaires.

En position debout, le retour veineux est assuré par le massage des veines par les muscles lors des contractions musculaires. L'action de ces pompes musculaires est renforcée par l'existence de clapets anti-reflux, les valvules. Une activité musculaire insuffisante engendre un mauvais retour veineux et une pression intraveineuse trop élevée, appelée stase veineuse.

Cette hyper pression est à l'origine de tous les symptômes, soit directement (lourdeurs, gonflements), soit indirectement, par l'inflammation de la paroi veineuse (douleurs localisées aux veines) ou par la libération réactionnelle d'enzymes (démangeaisons).

Chaud devant !

Les ennemis de vos jambes sont nombreux : la sédentarité, la position assise ou debout prolongée, l'alcool...

En premier lieu, mettez l'accent sur l'exercice physique, en particulier celui qui les mobilise. L'activité idéale : la marche régulière, si possible dans l'eau. Les deux autres sports préférés des jambes sont le vélo et la natation. Chez soi, on

peut muscler ses mollets en marchant sur la pointe des pieds. Par contre, il faut se méfier de certains sports qui impliquent de nombreux piétinements ou des arrêts brusques : le tennis, le ping-pong, le squash ou l'escrime par exemple.

La chaleur aggrave également les sensations de lourdeur et les douleurs. Été comme hiver, passez un jet d'eau fraîche sur vos jambes après la douche. Assise, évitez de les croiser et reposez-vous le plus souvent possible en les allongeant.

Mince, alors !

Plus vos jambes ont de poids à porter, plus l'effort qu'elles doivent accomplir au quotidien est important. L'augmentation du

santé par Maud Robin

volume des jambes par accumulation graisseuse devient donc un véritable cercle vicieux : les amas de graisse ralentissent la circulation sanguine... ce qui facilite les dépôts de graisse ! L'équation est simple : vous voulez retrouver de belles jambes ? Evitez dans la mesure du possible toute prise de poids. Seul cas où il faudra bien s'en accommoder : la grossesse. N'oubliez donc pas de chouchouter vos jambes tout au long de ces neuf mois !

Pour les soulager, faites-les prendre de la hauteur. Première solution : surélever de 5 à 10 cm les pieds de votre lit pour améliorer le retour veineux et faciliter l'évacuation des liquides accumulés dans les tissus qui causent leur gonflement. Autre solution : posez vos pieds au mur pendant quelques minutes.

Des plantes à la rescousse

La cosmétique propose aussi des solutions intéressantes pour soulager vos jambes. Le matin, passez à l'attaque avec un spray tonifiant, qui peut se vaporiser même sur vos collants. Le soir, réservez-leur un traitement de faveur avec un gel aux effets drainants et apaisants.

Pour les vêtements, la règle est simple : tout ce qui s'oppose au retour veineux des pieds vers le cœur est néfaste. Les chaussettes peuvent ainsi constituer de véritables garrots. C'est aussi le cas de bottes ou d'un jean trop serré ! Prévoyez des chaussures avec un talon de 3 ou 4 cm, ni plus, ni moins.

Enfin, si vous en avez plein les bottes, n'hésitez pas à faire appel aux plantes. Au menu : petit houx, ginkgo biloba, marron d'Inde,



mélilot, vigne rouge... Ils fournissent des flavonoïdes et des rutosides, qui augmentent la résistance des capillaires sanguins et renforcent le tonus veineux.

Interview

Dr Dominique Sellier, phlébologue

Santé Zen : Est-il possible de prévenir les problèmes veineux ?

Dominique Sellier : Si l'âge et la prédisposition familiale favorisent l'insuffisance veineuse, quelques mesures simples sont capables de soulager, voire de retarder l'évolution de la maladie veineuse superficielle. Il faut lutter contre les ennemis des veines : la sédentarité, l'exposition à la chaleur, les talons trop hauts ou trop bas, les vêtements serrés. Veillez également à avoir une alimentation riche en antioxydants et en flavonoïdes, favorisez les bonnes graisses riches en oméga-3 et les fibres pour lutter contre la constipation.

S. Z. : La contention a-t-elle fait des progrès ces dernières années ?

D. S. : L'efficacité de la compression est maintenant reconnue à tous les stades de la maladie veineuse. Avant l'apparition de signes cliniques, il existe des produits fins, agréables, avec des garanties de dégressivité favorisant un retour du sang vers le cœur. Les gammes remboursées par la sécurité sociale ont aussi fait de gros progrès. Il existe de nombreux modèles mode et élégants. Certains se sont spécialisés dans la rétention d'eau, qui aggrave l'installation de la cellulite, grâce à des picots de drainage lymphodynamique (**Lymphologics**).

S. Z. : A partir de quel stade la chirurgie est-elle réellement indiquée ?

D. S. : C'est en fonction de l'importance et du stade d'évolution de la maladie veineuse qu'un geste chirurgical doit être entrepris. Théoriquement, il ne faudrait enlever une varice que si son diamètre dépasse sept millimètres. A côté de la chirurgie classique, il existe aujourd'hui des techniques chirurgicales sans hospitalisation, sous anesthésie locale (laser endoveineux ou closure), mais également la sclérose à la mousse sous échographie au cabinet du phlébologue.

