



Lucien Gilbert PAUILLAC

NATUROPATHE - MAGNETISEUR
IRIDOLOGUE - CHROMATOTHERAPEUTE

91220 Brétigny-sur-Orge - ☎ & Fax 01 69 88 81 14
Courriel : paullac.nacores@orange.fr
24310 Brantôme ☎ 05 53 05 75 97

Confort circulatoire

Douleurs, fourmillements, lourdeurs caractérisent le syndrome des jambes lourdes. Et notre mode de vie n'y est pas totalement étranger.

Une sensation de jambes lourdes et de pieds enflés, une impression d'augmentation de volume des chevilles « qu'il y ait ou non œdème », des douleurs sur les trajets veineux, une fatigabilité dans les jambes constituent le syndrome des jambes lourdes qui ne présage en rien d'une insuffisance veineuse à venir. Les facteurs de risque les mieux identifiés sont le sexe féminin : les variations hormonales (grossesse, période prémenstruelle), la station debout prolongée, la surcharge pondérale, les facteurs climatiques. Ce syndrome fréquent justifie la prise en charge d'hygiène de vie, une contention, des veinotoniques oraux ou locaux.

Les conseils d'hygiène de vie :

A éviter :

- 1) Ce qui entrave la circulation veineuse de retour :
 - Le port de vêtements trop serrés au niveau abdominal ou des membres inférieurs.
 - La position assise prolongée surtout en croisant les jambes.
 - La surcharge pondérale, notamment abdominale.
- 2) Ce qui aggrave la distension veineuse :
 - La station debout prolongée sans bouger, le piétinement.
 - Les chaussures mal adaptées qui entraînent l'inactivation du mollet, talons très hauts ou pas de talons du tout.
 - Les températures trop élevées, chauffage par le sol mal adapté, jambes près des radiateurs, bains de soleil prolongés, coups de soleil, couvertures chauffantes, épilation à la cire chaude.
 - Les sports violents (haltérophilie, handball, volley-ball).

A privilégier :

- Un exercice physique régulier (marche rapide, natation, vélo, gymnastique).
- Une douche fraîche des jambes en fin de journée en remontant des chevilles vers les cuisses. A faire également après chaque douche.
- Le repos jambes surélevées (jambes allongées en l'air contre un mur, pieds du lit légèrement surélevés).
- En position assise effectuer des mouvements de flexion des pieds et en position debout se mettre sur la pointe des pieds. Faire aussi des séances de rétropédalage.
- Si nécessaire, gymnastique respiratoire et port de semelles orthopédiques (voûte plantaire affaissée).
- En cas de grossesse, port d'une contention appropriée et exercices de mouvement de flexion des pieds, marche dans la rosée du matin avec l'apport d'ions négatifs (soulage et régénère les tissus veineux et lymphatiques).

Les conseils incontournables :

L'efficacité des veinotoniques est croissante en plusieurs semaines. Pour cela, ils doivent être pris régulièrement en cures de quelques semaines à quelques mois, notamment dès le début de la période chaude où la gêne est la plus importante (de juin à fin août).

Les règles hygiénodietétiques visent à diminuer les manifestations fonctionnelles : surélévation des jambes, douche rafraîchissante trois fois 1mn par jour, contention élastique.

Les plantes à usage local :

Les topiques¹ végétaux utilisés en phlébologie apportent un soulagement immédiat aux jambes lourdes. Ils stimulent la circulation veineuse, s'opposent à la vasodilatation et facilitent la résorption de l'œdème.

¹*Se dit d'un médicament qui agit sur l'endroit d'application.*

Les vasoconstricteurs veineux et anti-œdémateux : en stimulant la contraction veineuse ils favorisent le retour sanguin et font diminuer la stase dans les veines. Fragon épineux *ou petit houx* (organes souterrains), marronnier d'Inde (marron), ginkgo (feuille).

Les vasoprotecteurs concourent au maintien de l'intégrité de la paroi des vaisseaux, ce qui limite la formation d'œdèmes. L'écorce de marronnier d'Inde, la feuille de vigne rouge, les anthocyanes obtenus à partir de la myrtille ou de la baie de cassis procurent le même effet.

Les protecteurs capillaires : toutes les plantes veinotropes possèdent des effets angioprotecteurs. Elles diminuent la capillarité, la perméabilité et augmentent la résistance. Les principes actifs sont les anthocyanes, les tanins, les coumarines, les flavonoïdes qui se trouvent dans la myrtille, le marronnier d'Inde, le mélilot. L'hamamélis sera utilisé en complément pour son action vasoconstrictrice et vitamine P.

Leurs indications : les protecteurs capillaires sont conseillés dans les troubles de fragilité des petits vaisseaux cutanés : couperose, ecchymoses, pétéchies, télangiectasies.

Les stimulants de la circulation lymphatique : en augmentant le débit lymphatique, ils s'opposent à l'hypoxie tissulaire et à la formation d'œdèmes. Le mélilot (sommité fleurie), augmente les débits veineux et lymphatiques, diminue la perméabilité capillaire, stimule le système réticuloendothélial, d'où son effet anti-œdémateux marqué, attaque les capitons avec effets anti-inflammatoires, anti-spasmodique, sédatif et diurétique.

Les astringents appliqués sur la peau provoquent une vasoconstriction des petits vaisseaux superficiels, ce qui réduit la sensation de gonflement : cyprés (cône ou noix), hamamélis (feuille), marronnier d'Inde (écorce), noisetier (feuille), vigne rouge (feuille). Ce sont des plantes riches en tanins.

Note particulière pour le Ginkgo biloba : les principaux domaines d'application sont la mémoire et la circulation des extrémités (cerveau, rétines, oreilles, mains, jambes) grâce à ses propriétés antioxydantes puissantes. Il améliore l'oxygénation cellulaire et donc la mémoire, les facultés intellectuelles et limite la dégénérescence du tissu cérébral (Alzheimer, Parkinson, vertiges, acouphènes, varicosités).

Les techniques d'application :

Les crèmes et gels veinotoniques s'utilisent en massages réalisés par mouvements circulaires en remontant des pieds et des chevilles vers les genoux et les cuisses. Les applications sont à renouveler deux à quatre fois par jour.

Les veinotoniques par voie orale :

Ils sont actifs sur les lourdeurs, la douleur, la sensation de gonflement, les crampes nocturnes, les paresthésies. Certaines plantes sont également actives sur l'œdème.

Le traitement idéal doit :

- 1) Augmenter le tonus veineux.
- 2) Diminuer la perméabilité capillaire.
- 3) Augmenter la résistance capillaire.
- 4) Corriger les troubles lymphatiques.
- 5) Apporter bien-être et légèreté des jambes.