

## Notre plan d'attaque anti-jambes lourdes



[Caroline Lallemand](#) Journaliste

18/07/17 à 10:30 - Mise à jour à 10:45

Source: Weekend

L'été, quand les températures grimpent, nos gambettes se font plus lourdes, deviennent même douloureuses. Comment remédier à ces désagréments et retrouver un peu de légèreté ? Nos conseils.



© Getty Images/iStockphoto

Les jambes qui enflent sont le signe d'une mauvaise circulation du sang et lymphatique. Les jambes lourdes peuvent devenir handicapantes et donner des complexes quand elles font apparaître des petites veines qui marbrent la peau. Les symptômes apparaissent progressivement et touchent aussi les chevilles et les pieds après une journée chaude ou très fatigante. C'est d'autant plus flagrant chez les femmes enceintes dont les jambes sont soumises à une pression plus forte et à un bouleversement hormonal. Comment y remédier ? Nos conseils.

PUBLICITÉ

## Ne pas rester trop longtemps debout, ou assis

Difficile quand on a un boulot actif qui demande d'être debout tout au long de la journée, ou, à l'inverse, une fonction sédentaire qui oblige de rester assis sur sa chaise. Les positions qui maintiennent les jambes en-dessous du niveau du bassin sont particulièrement déconseillées. Alors, toutes les demi-heures au moins, on va se dégourdir les gambettes. On va faire un petit tour, pour imprimer un document, boire un café ou discuter avec une collègue ou simplement aller aux toilettes. Marcher va solliciter les muscles, qui en se contractant, activeront la circulation sanguine et éviteront l'engorgement dans le bas du corps. Et surtout, on évite de croiser les jambes car cela coupe la circulation.

## Privilégier les sports doux

Quand on souffre de jambes lourdes, certains sports comme le vélo, ou la marche (au moins 30 minutes par jour) sont à privilégier car ils stimulent la circulation sanguine. C'est aussi le cas des sports aquatiques comme l'aquabiking ou l'aquagym. On évitera cependant les sports à impact qui demandent des sauts répétés comme le tennis, le step, ainsi que les mouvements brusques et les efforts musculaires prolongés.

### On a testé: le "Cardi'eau", un parcours fitness aquatique

Dans une piscine chauffée à 32 degrés, on pratique en musique et à son propre rythme des exercices cardio variés. Toute les 3 minutes, on passe tour à tour d'un vélo aquatique à un trampoline, d'un tapis de course à un vélo elliptique, ou à au banc d'abdos,...Les exercices réalisés sur ces engins immergés sont particulièrement efficaces contre l'insuffisance veineuse et pour renforcer la masse musculaire. L'apesanteur ressentie dans l'eau minimise au maximum les risques de blessures. Le mouvement de l'eau sur la peau va également provoquer un hydromassage, rien de mieux que pour gommer la cellulite et améliorer la qualité de la peau. Au bout d'une petite heure, on ressort de l'eau avec la sensation très agréable d'avoir les jambes fermes et musclées et surtout bien drainées. Sa pratique est adaptée à tous.



© PG

**Infos:** Il existe actuellement deux centres de "Cardi'eau" en Belgique : Centre aquatique "[L'eau-dace](#)". Rue de Landen 95, 4280 Hannut. A Ecaussines, au [centre aquatique Monturier](#). Comptez environ 15 euros la séance.

## Boire, boire, boire

Etonnamment, boire beaucoup d'eau (jusqu'à 2 litres) sur une journée combat la rétention d'eau. L'eau permet en effet d'éliminer plus rapidement les toxines qui stagnent dans les vaisseaux engorgés. Le thé vert est aussi bénéfique car il a la qualité de tonifier les parois des vaisseaux sanguins.

## **Traquer le sel**

Le sel est le principal aliment responsable de rétention d'eau, on le traque partout et on évite les préparations industrielles qui en contiennent beaucoup trop (même si elles n'en ont pas toujours l'air). On privilégie les plats préparés maison dans lesquels on gère soi-même sa dose de sel (l'idéal étant de ne pas saler du tout).

## **Manger des fruits et des légumes drainants**

L'alimentation joue aussi un rôle très important en cas de problèmes veineux. On met au maximum au menu des légumes frais et des fruits à chaque repas. Leurs vitamines et antioxydants tonifient et protègent les veines, et leurs fibres boostent le transit intestinal, ce qui limite la congestion. Les fruits les plus drainants sont variés et un plaisir à déguster à volonté en saison : melon, pastèque, framboises, cassis, myrtilles, ananas... Côté légumes, on se rue sur les artichauts, le poireau, l'asperge, le concombre, le fenouil,... On évite les plats trop épicés qui dilatent les vaisseaux sanguins mais en abuse d'ail.



© Getty Images/iStockphoto

## **Appliquer un gel rafraîchissant**

Il existe toute une variété de crèmes, sprays ou gel rafraichissants sur le marché estampillés "spécial jambes lourdes". Ils s'appliquent en massant sur les mollets en remontant vers les cuisses et donnent un coup de fouet immédiat, c'est le cas de ceux composés d'actifs comme le ruscus, le marron d'Inde, la vigne rouge et les extraits mentholés. Ils réactivent bien la circulation et calme assez rapidement l'inconfort ressenti. Attention à certaines huiles essentielles et au camphre qui est déconseillé aux femmes enceintes.

[Voir aussi: Notre sélection de produits anti-jambes lourdes](#)

## Suivre un traitement à base de plantes

A côté des **crèmes hydratantes et rafraichissantes**, il existe aussi en (para) pharmacie des traitements à base de plantes sous forme de comprimés, gélules, ampoules... Ils limitent la dilatation des veines et calment les inflammations. On adopte : les produits à base de vigne rouge, d'hamamélis ou d'extrait de raisin. Attention, certains de ses produits sont déconseillés en cas d'hyperthyroïdie et ne font pas bon ménage avec les antidépresseurs.

La **phytothérapie** peut aussi être bénéfique. On adopte les produits à base d'hamamélis, de vigne rouge et cassis...Pour vous soulager, vous pouvez aussi prendre des bains de tisanes.

Les **huiles essentielles** issues de l'aromathérapie, peuvent également venir à votre rescousse. A privilégier : le lentisque pistachier (*Pistacia lentiscus*) qui décongestionne et apaise. Attention, les huiles essentielles sont proscrites chez la femme enceinte et allaitante.



© Getty Images/iStockphoto

## S'offrir un massage drainant

Un massage lymphatique manuel ou mécanique réalisé en institut est certainement plus onéreux qu'un traitement naturel mais viendra aussi au secours des jambes qui souffrent

d'insuffisance veineuse. A la sortie de la séance d'une trentaine de minutes voire, mieux, d'une heure, on retrouve des chevilles et des jambes galbées. (Voir l'encadré ci-dessous "On a testé le Cellu M6, l'endermologie avec LPG").

## **Prendre une douche froide**

Si on n'a pas la chance de pouvoir plonger dans une piscine turquoise, on se met au bord de la baignoire et on passe un jet d'eau très frais sur les chevilles en remontant vers les cuisses. Effet décongestionnant garanti. Le froid, vasoconstricteur va resserrer les vaisseaux, les dynamiser et éviter la stagnation veineuse. En cas de forte chaleur, on peut aussi disposer sur les jambes des serviettes humidifiées à l'eau froide pour un soulagement immédiat. En cas d'oedème, ces deux tactiques aident à "dégonfler".

## **Marcher dans les vagues**

Si, par contre, vous avez la chance d'être en vacances en bord de mer, filez sur la plage et profitez-en pour marcher tous les jours dans les vagues, cela procurera un effet revigorant à vos jambes.

## **Surélever ses jambes**

Quand cela est possible, vous pouvez surélever vos jambes, en les positionnant en l'air contre un mur, ou en les rehaussant à l'aide d'un gros coussin. Idéal la nuit également.

## **Porter des vêtements amples...**

Certains habits gênent le retour veineux. On évite donc les vêtements trop moulants qui serrent la taille et ceux qui compriment les cuisses et les mollets. On adopte plutôt des vêtements confortables, amples, souples et larges. Evitez aussi les talons trop hauts ou trop plats. La hauteur conseillée est de 2 cm.

## **...ou des bas de contention**

Les bas, collants et chaussettes de contention ne sont pas des plus sexy mais se révèlent d'une redoutable efficacité contre les jambes lourdes. Ils limitent la dilatation des veines en améliorant le retour veineux. On privilégie les pièces qui serrent au niveau des pieds puis se relâchent progressivement en remontant la jambe. Il existe quatre classes de contention. Le niveau 2 suffit en cas de gêne occasionnelle. Les niveaux 3 et 4 sont indiqués en cas de troubles importants, oedèmes ou de varices. Les produits qui compriment et font garrot sont à laisser au placard.





© Getty Images/iStockphoto

## Rester au frais

Il est peut-être frustrant de ne pas pouvoir profiter à sa guise du soleil et des températures élevées mais le meilleur moyen pour rester au frais aux heures les plus chaudes de la journée est encore de se réfugier dans un centre commercial ou de profiter de l'air conditionné de l'open space au bureau. Le soleil favorise en effet la dilation des veines.

Et en règle générale, **on fuit absolument** l'épilation à la cire chaude ainsi que toute source de chaleur (bains même à températures raisonnables, jacuzzi, hammam, sauna,...). Les bains de soleil aux heures les plus chaudes de la journée, la cigarette, l'alcool qui dilate les veines, le café... En avion, on veille aussi à faire régulièrement de petits mouvements circulatoires avec les chevilles pour éviter le "syndrome de la classe économique" qui définit le risque de thrombose veineuse lors des voyages prolongés en position assise et souvent inconfortable en classe "éco". Et on circule au maximum dans l'allée.

## En cas de doute, consulter un spécialiste

Si le gonflement devient trop handicapant et que des varices vous font vraiment souffrir, il est alors important de consulter un phlébologue qui vous donnera des conseils pratiques et dépistera un éventuel problème veineux.

**La youtubeuse belge Milena and Co vous conseille également ces 10 astuces naturelles anti-gonflettes:**

## **PHOTO**

**On a testé l'endermologie :** L'appareil dernier cri Cellu M6 de la marque LPG, à l'origine star des soins anti-cellulite, pourra aussi alléger les jambes endolories. Ses mouvements d'aspiration et de massage procurent un effet drainant qui améliore la circulation sanguine et lymphatique en profondeur tout en soulageant les symptômes de la rétention d'eau. Cette technique de type stimulation mécanique rappelle un massage minceur dit de "**palper-rouler**" mais en beaucoup plus sophistiqué.



Une séance d'endermologie avec l'appareil Cellu M6 de LPG. © PG

Avant de se faire masser par l'engin dirigé par le praticien, on enfile une combinaison intégrale ultra-moulante qui couvre tout le corps, des poignets aux chevilles. Légère et respirante pour la peau, cette tenue permet un ressenti plus intense et garantit un confort de soin. On s'allonge sur la table de massage pour une séance d'une demi-heure lors de laquelle chaque zone ciblée du corps sera traitée. Le praticien adopte la durée et l'intensité de la machine aux besoins de la cliente en alternant aspiration, tapotements, mouvements circulaires et va-et-vient. Les sensations ressenties ne sont pas désagréables et l'effet est plutôt **relaxant** même si certaines parties du corps sont plus sensibles comme le ventre ou le haut des cuisses. A la fin de la séance, les chevilles sont affinées et les jambes allégées.

La **grossesse**, période pendant laquelle les sensations de jambes lourdes sont récurrentes, n'est pas une contre-indication à l'utilisation du Cellu M6 même si l'objectif ne sera évidemment pas la perte de poids. On évitera bien sûr les zones sensibles (on ne touche pas au ventre!) et

on veillera à ce que l'intensité des vibrations soient toujours modérée. Le soin sera immédiatement stoppé en cas de doutes ou d'inconfort de la patiente.

***Prix conseillé pour une séance de 30 minutes : 60 euros. Liste des praticiens et des instituts sur [www.endermologie.com](http://www.endermologie.com)***