

# SANTÉ

## Jambes lourdes

### Traitez-les pendant l'hiver

Un Français sur quatre souffre de jambes lourdes\*, la moitié ayant des varices apparentes. Pour passer un été serein, soignez-les dès maintenant.

ANNE THOUMIEUX

#### En cause, une mauvaise circulation du sang

La sensation de jambes lourdes est principalement due à une mauvaise circulation du sang. Celui-ci, quand il a du mal à remonter vers le cœur, stagne et crée des gonflements douloureux et un ralentissement de la circulation lymphatique, qui est à l'origine de la rétention d'eau et parfois d'œdèmes aqueux.

#### Une origine génétique ou liée au mode de vie

La mauvaise circulation peut être héréditaire: le risque de développer une maladie veineuse est de 9 sur 10 chez ceux dont les deux parents sont touchés. Elle peut aussi être liée au mode de vie: métier où l'on est debout, où l'on piétine, absence d'exercice, nourriture grasse... Les facteurs aggravants sont la chaleur, la surcharge pondérale, la sédentarité, les variations hormonales, et les pieds creux ou plats, qui diminuent le retour veineux.

#### Une palette de solutions

**Des veinotoniques à avaler**  
A base d'antioxydants, polyphénols, extraits de marron d'Inde, vigne rouge, ils tonifient les parois veineuses et fluidifient le sang. Ils ne sont plus remboursés depuis un an.

**Des collants spécifiques**  
Les collants et chaussettes de contention (sur ordonnance,

pris en charge par la Sécurité sociale) compressent et évitent la dilatation des veines et la stagnation du sang. On trouve en libre-service des collants de maintien efficaces pour les jambes sans maladie veineuse.

**Des soins en institut**  
Les thalassos et cures thermales proposent des massages. Comme le soin chaud-froid «jambes légères» des Thermes marins de Saint-Malo (60 min, 98 €).

**Des crèmes pour masser**  
Les crèmes et gels soulagent grâce au menthol ou au camphre contenus, et par le massage. Appliquez-les par mouvements de lissage, en remontant des chevilles aux cuisses. ●

\*D'après Phlébologie, Masson.

L'idéal, conjuguer soins et plaisir.



#### 3 questions au Dr Dominique Sellier\*\*



**TELE STAR: Quand doit-on aller voir un phlébologue?**

**D. S. DOMINIQUE SELLIER:** Devant des symptômes fréquents, il faut consulter pour distinguer un mal exceptionnel (chaleur, voyage en avion) d'un début d'insuffisance veineuse.

**Quelles peuvent être les complications?**

**D. S.:** Sans traitement, les veines vont se déformer et s'abîmer, devenir larges et sinueuses. Leurs valvules ne pourront plus assurer leur rôle. Après, c'est l'apparition de varices, voire d'œdèmes veineux, et parfois d'ulcères.

**Quelles sont les réponses médicales?**

**D. S.:** On traite les varices par sclérose: des piqûres qui détruisent chimiquement les veines abîmées, à effectuer entre novembre et avril. Le laser vasculaire le fait aussi, mais de manière thermique. La chirurgie retire directement les veines. Le phlébologue peut également conseiller des séances de drainage lymphatique avec un kiné, très efficaces en cas d'œdème lymphatique.

\*\*Phlébologue-lymphologue, créatrice de la marque Lymphologics

PHOTOS: BROUZE/GETTY IMAGES - GARD/PHANE - DR

#### Les bons gestes

- Eviter les talons hauts ou trop plats. Hauteur idéale: 3 cm.
- Finir chaque douche par un jet d'eau froide sur les jambes.
- Eviter la chaleur directe (bains trop chauds, sauna...).
- Surélever les pieds du lit de 10 cm.



Pour vos gambettes, prenez le problème à bras-le-corps.