

Beauté & forme

par Anne Thoumieux

Jambes gonflées Comment y remédier

C'est l'été et au lieu de vous sentir légère, vous avez la désagréable sensation inverse : vous vous sentez lourde, vos jambes sont douloureuses et vos pieds gonflés. Décryptage d'un phénomène courant mais non incontournable.

Pourquoi les jambes gonflent-elles ?

Avec la chaleur, les vaisseaux se dilatent, le sang circule moins bien, le système lymphatique marche au ralenti et un phénomène de rétention d'eau peut apparaître. C'est la stagnation de liquide dans le bas des jambes et le fait que les tissus se gorgent d'eau qui créent le gonflement, accentué par les variations hormonales, en période de grossesse, de ménopause et prémenstruelle.

Douleur ?

Attention danger !

D'ordinaire simplement inesthétique, ce problème peut engendrer de fortes douleurs quand il est extrême et qu'un œdème lymphatique se produit. Les pieds sont alors particulièrement touchés : il devient difficile de porter des chaussures et même de marcher. Une douleur profonde peut également révéler un sérieux

problème de circulation sanguine qui peut dégénérer en varices, œdème veineux et même ulcère. Dans ces cas-là, consultez rapidement un phlébologue qui vous indiquera un traitement adapté.

La bonne attitude pour éviter les gonflements

- ▶ **Réduisez les aliments salés** (charcuterie, chips...) et le sel lui-même qui retient l'eau dans les tissus. Évitez également l'alcool et les produits raffinés comme le sucre blanc ou la farine blanche.
- ▶ **N'exposez pas directement vos jambes au soleil.**
- ▶ **Évitez de rester longtemps debout** ou les jambes croisées et pensez à les surélever lorsque vous êtes allongée.
- ▶ **Passez régulièrement vos jambes sous l'eau froide** et massez-vous en remontant.
- ▶ **Évitez tout ce qui serre** (chaussettes, pantalon moulant) et bloque la circulation.



Vivons mieux

Dos en compote, épaules en feu, genoux en vrac... Réagissez !



Avec l'âge, tout geste, même le plus simple, peut être pénible à effectuer au quotidien. Ne laissez pas cette fragilité articulaire s'aggraver avec le temps. Il existe aujourd'hui des méthodes douces pour vous soulager naturellement.

Privilégiez les méthodes douces

Savez-vous que les habitants du Nord de l'Europe connaissent rarement ce type de troubles ? Ceci est dû à leur grande consommation de poissons gras qui ont montré de véritables propriétés apaisantes et protectrices du cartilage.

Avec Phytalgic,

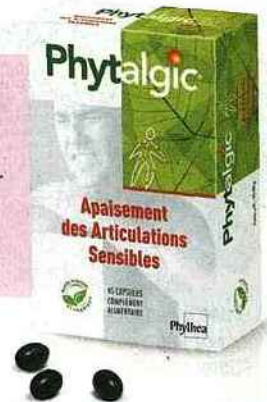
3 semaines pour vous sentir mieux !

En s'appuyant sur ces études, le centre de recherche Phythea a conçu **Phytalgic**, un produit aux actifs naturels élaboré pour soulager les articulations vieillissantes. Ce complément concentre donc une forte proportion d'huiles de poissons sauvages, associées au zinc et à l'ortie, pour un double effet apaisant et protecteur. Le soulagement est, en général, noté après 3 semaines d'utilisation, à raison de 3 capsules par jour.

Notre avis :

un excellent produit qui tient toutes ses promesses : des articulations qui se dérouillent progressivement, un soulagement durable dans le temps, un confort de vie retrouvé en quelques semaines seulement !

■ En vente chez votre pharmacien (Code ACL 782 257.3) - Env. 16 € Plus d'infos au 0800 302 308 (appel gratuit) ou www.phytalgic.com



Les produits coup de pouce

- ▶ **Action rapide:** formule au marron d'Inde et à la vigne rouge décongestionnants. *Gelée Ultra Fresh Drainant Express, Jouvence, 150 ml, 10,80 €.*
- ▶ **Voie orale:** gélules concentrées en 6 plantes drainantes (queue de cerise, artichaut...), pour réduire l'excès d'eau et la sensation de gonflement. *Femme + rétention d'eau, Forte Pharma, 28 comprimés, 15 €.*
- ▶ **En massage:** soin aux huiles essentielles circulatoires et rafraîchissantes de romarin, de menthe et de thym. *Kiné + 8 légèreté des jambes, Phytosun Arômes, 50 ml, 23,90 €.*
- ▶ **Action localisée:** collants à picots assurant une compression lymphodynamique pour stimuler la circulation lymphatique. *Collants Lymphologics créés par une phlébologue, 78 €. Points de vente en ligne sur: www.lymphologics.com*

