



Mes jambes pesent une tonne

« La chaleur fait enfler mes chevilles, et j'ai l'impression que mes jambes s'alourdissent d'heure en heure. » Quatre spécialistes jouent l'anti-gonflette.

Propos recueillis par Marie-Françoise Dubillon
Illustration Sophie Bouxom



➔ **XAVIER SAUDEZ**
responsable
médical pour
Pierre Fabre Santé

« Surtout, ne pas laisser la maladie s'installer, car une fois que les valvules (ces clapets responsables du retour veineux) sont lésées, on ne peut pas les réparer. S'il y a un terrain héréditaire, traiter dès les premiers signes de lourdeur. Je favorise les collants, chaussettes ou bas de compression (Veinostim). Demandez à votre pharmacien de prendre des mesures pour avoir la bonne taille et la bonne pression. Si on ne veut pas les mettre dans la journée, les garder deux à trois heures le soir. Faire vérifier aussi la voûte plantaire. Si une malformation gêne la contraction du mollet, le retour veineux est mauvais. Une petite semelle est alors indispensable. Place aussi aux veinotoniques, qui améliorent la tonicité de la paroi veineuse. Se masser avec des crèmes jambes légères, de la cheville vers l'aïne. Certains gels fraîcheur peuvent être vaporisés sur les collants (Cirkan Fraîcheur Gel Express). »



➔ **D^r SELLIER**
phlébologue
« Cela peut être la conséquence d'une ancienne

phlébite, de varices ou d'antécédents familiaux. Il faut alors éviter l'immobilité et pratiquer le vélo ou la marche. Au bureau, faire rouler des balles sous ses pieds. Prendre des phlébotoniques (ginkgo biloba, mélilot) et des flavonoïdes (ampoules de Cernaflavone des laboratoires Therica) Boire beaucoup (la déshydratation épaissit le sang) et adopter une alimentation riche en fibres. Enfin, je conseille des vêtements de compression de la marque **Lymphologics***. Il faut savoir que trente minutes de gym ou de marche avec ces caleçons ou ces leggings sont efficaces durant huit heures contre les jambes lourdes. »

* Renseignements sur www.lymphologics.com



➔ **DANIÈLE FESTY**
pharmacienne
« Pour vous soulager, mélangez

une goutte d'huile essentielle de menthe, une d'huile essentielle de niaouli, une de lentisque pistachier, une de genévrier et trois d'arnica. Massez vos jambes en partant des chevilles pour remonter vers les mollets. Ou déposez deux gouttes de cyprès dans une petite cuillère de miel et laissez fondre en bouche. Vous pouvez aussi prendre des bains de vingt minutes, deux fois par jour, en versant dans l'eau (surtout pas trop chaude) dix gouttes de cyprès mélangées à une cuillère à soupe d'huile végétale. Si vous avez le courage, terminez par une petite douche froide sur les membres inférieurs »

* Auteure de Ma bible de la santé nature, en collaboration avec Anne Dufour (éd. Leduc s)



➔ **D^r LORCY**
médecin
« C'est le signe d'une mauvaise circulation du sang.

Si les veines sont distendues, le sang remonte mal vers le cœur et stagne dans les jambes. D'où inconfort et même douleur. Il peut s'agir d'une pathologie, comme la phlébite (crampes dans les mollets, douleur quand la jambe en extension, on ramène le pied vers le haut). Au moindre doute, consulter un phlébologue. Sinon, faire une heure de marche par jour (80 % des veines de nos jambes sont à l'intérieur des muscles) ; surélever les pieds du lit ; éviter les médicaments qui entraînent des insuffisances veineuses (pilule contraceptive, certains anti-dépresseurs, traitement de la ménopause) ; prendre des veino-protecteurs (à base de flavonoïdes, de pepins de raisin...). Et porter des bas de contention. »

* Auteur de Rester jeune (éd. J'ai Lu)

Il s'agit souvent d'un phénomène héréditaire, mais qui se transmet plutôt de mère en fille. D'ailleurs, les hommes s'en plaignent peu.