

# la fiche conseil

## les jambes lourdes



Problèmes veineux largement en tête, le syndrome des jambes lourdes est essentiellement le propre de la femme. Quelques consignes pour que jambes riment avec légèreté.

### Comment le corps réagit

Une sensation de lourdeur dans les membres inférieurs, des chevilles enflées, des douleurs : c'est souvent en fin de journée, lorsque la dilation des veines est la plus importante, que cette affection aussi banale que désagréable se déclenche. Selon son degré de gravité, l'insuffisance veineuse nécessite un traitement médicamenteux, voire chirurgical.

La présence de varices n'est pas systématique mais il arrive qu'une veine de surface s'enflamme: elle ressort, dure, rouge et douloureuse. Un suivi médical viendra à bout de cette éventuelle phlébite. Autre risque de complication, subit et très douloureux : la thrombose, provoquée par la formation d'un caillot qui obstrue un vaisseau sanguin.

### Ce que vous pouvez faire

- ⊕ Les grands accusés: le surpoids, les déséquilibres hormonaux dus à la grossesse, à l'âge, à l'hérédité. Réagissez !
- ⊕ Mettez sur la prévention et n'attendez pas que vos jambes vous alertent pour bouger. Les sports à privilégier: marche, natation, aquagym et vélo.

- ⊕ Renoncez aux bains trop chauds. Bon plan, le jet d'eau froide de force moyenne, des chevilles au haut des cuisses, soulage.
- ⊕ Evitez les vêtements trop serrés et le chauffage au sol.
- ⊕ Au lit, surélevez vos jambes à l'aide d'un coussin qui favorise le retour veineux (en pharmacie).
- ⊕ Pour éviter que les jambes gonflent, enfiler des bas de soutien, le matin, avant le lever.
- ⊕ Attention aux longs voyages en avion: le port de chaussettes ou de bas de contention vous soulagera. Bougez, hydratez-vous (pas d'alcool ni de café). En cas de troubles veineux importants, consultez votre médecin avant le départ !

### Le conseil plus

En phytothérapie, des médicaments veinotoniques aux extraits de vigne rouge, de marron d'Inde ou de fragon épineux permettent de soulager lourdeurs, enflures et douleurs aux jambes. Ils offrent par ailleurs une action anti-œdémateuse et anti-inflammatoire et sont conseillés en pharmacie sous forme de gélules, spray, gel et crème. Pour renforcer les veines et les capillaires, votre pharmacien pharmacieplus vous recommande en outre une cure régulière de vitamines E et C ou encore d'oligo-éléments tels que sélénium et zinc. En cas d'hématome et pour empêcher la coagulation sanguine (œdème), un traitement local à base du principe actif héparine s'impose.

Consultez [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

