Santé

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2010)**

Heft 14

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

JAMBES LOURDES
Comment retrouver un pas léger

«J'ai des crampes, les chevilles qui enflent. Que puis-je faire?»,

Marina, Rossens (FR)

Claire-Hélène Chalus
Pharmacienne responsable
CAPITOLE
PHARMACIES • APOTHEKEN
BIOPÔLE

Typiquement féminine, la «jambe lourde» est une pathologie généralement liée à un problème circulatoire: l'insuffisance veineuse. Dans les faits, le processus est simple: pour retourner vers le cœur, le sang passe dans les veines et les valvules aident à remonter le flux sanguin en contractant la paroi vasculaire. Or, avec l'âge, les veines perdent de leur tonicité et font moins bien leur travail. Résultat: le sang stagne dans le bas du corps et provoque un œdème, qui se traduit par une douleur diffuse, des jambes de «plomb», parfois des crampes et, souvent, un sentiment de picotements ou de fourmillements.

LES CAUSES PRINCIPALES

En plus de l'âge, les causes principales des jambes lourdes sont:

La chaleur La température favorise la dilatation des veines, ce qui a pour effet de ralentir la remontée du sang vers le cœur. Donc de favoriser la stagnation du sang dans les jambes.

DES PRÉDISPOSITIONS GÉNÉTIQUES

Un excès pondéral Quand il y a plus de tissu graisseux, il y a plus de travail d'irrigation du tissu veineux.

Une longue station debout (les emplois de la vente sont particulièrement menacés) ou assise (long trajet en voiture ou en avion).

LA GROSSESSE

Des problèmes hormonaux La circulation sanguine est souvent liée au système hormonal.

LES TRAITEMENTS

Très insidieuse, l'insuffisance veineuse peut passer longtemps inaperçue, dégénérer et faire risquer différentes complications, dont les varices. Dès les premiers signes de ralentissement de la circulation sanguine, comme l'apparition de crampes, une sensation bilatérale de jambes lourdes, de picotements ou de chevilles enflées en fin de journée, il convient donc de stimuler le retour veineux.

POUR CE FAIRE, DIFFÉRENTS MOYENS SONT POSSIBLES

L'allopathie Les médicaments dits phlébotoniques sont disponibles en comprimés ou en gels. Ces derniers ont un effet rafraîchissant tout à fait bienvenu lors de l'application et surtout grâce au massage qui aide à améliorer la circulation. Il contient souvent de l'héparine, comme l'Héméran Hirudoid, notamment.

Quant aux comprimés, en vente libre pour les cas légers, ils sont souvent à base de diosmine ou de rutoside. Dans cette catégorie, on peut citer le Daflon ou le Venoruton, par exemple.

Les plantes Vigne rouge, cassis, marron d'inde et hamamélis ont une action démontrée dans la lutte contre les jambes lourdes. On les trouve déclinés sous forme de gels et de crèmes, de tisanes ou de gélules – ces dernières étant les plus efficaces. On trouve des produits de ce type chez Phytopharma mais aussi sous le nom d'Antistax ou de Venostasin.

L'homéopathie En plus de l'incontournable arnica, vipera redi est tout indiquée pour lutter contre les crampes nocturnes, les varices et les jambes lourdes douloureuses.

Les bas de contention Ils sont excellents… pour autant qu'ils soient bien adaptés à la personne qui les porte. Autrement dit, pour les choisir, mieux vaut demander conseil à son pharmacien!

Les massages Quand on s'applique du gel ou de la crème, il faut partir de la cheville et, en massant, remonter vers le haut de la jambe. Ce geste permet de stimuler la circulation.

LA PRÉVENTION

Pour prévenir les problèmes de jambes lourdes et pouvoir marcher d'un pas léger, il faut…

- Pratiquer du sport et de l'exercice régulièrement. La marche et la course à pied sont particulièrement recommandées.
- Perdre du poids si nécessaire.
- Eviter de rester longtemps debout ou assis.
- Boire régulièrement et beaucoup (1, 5 litre d'eau par jour).
- Eviter de fumer – le tabagisme augmente le risque de complications veineuses.
- Eviter la chaleur.
- Faire des douches froides: partir de la cheville et faire remonter le jet vers le haut de la jambe.
- Rehausser le bas du lit, afin que les pieds soient surélevés – une position qui facilite la remontée du sang.

Maintenant vous pouvez repartir d'un bon pas…