

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 34 (2004)
Heft: 5

Artikel: Les bons gestes pour prendre ses jambes en main
Autor: Rohrbach, Nicole
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-827154>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

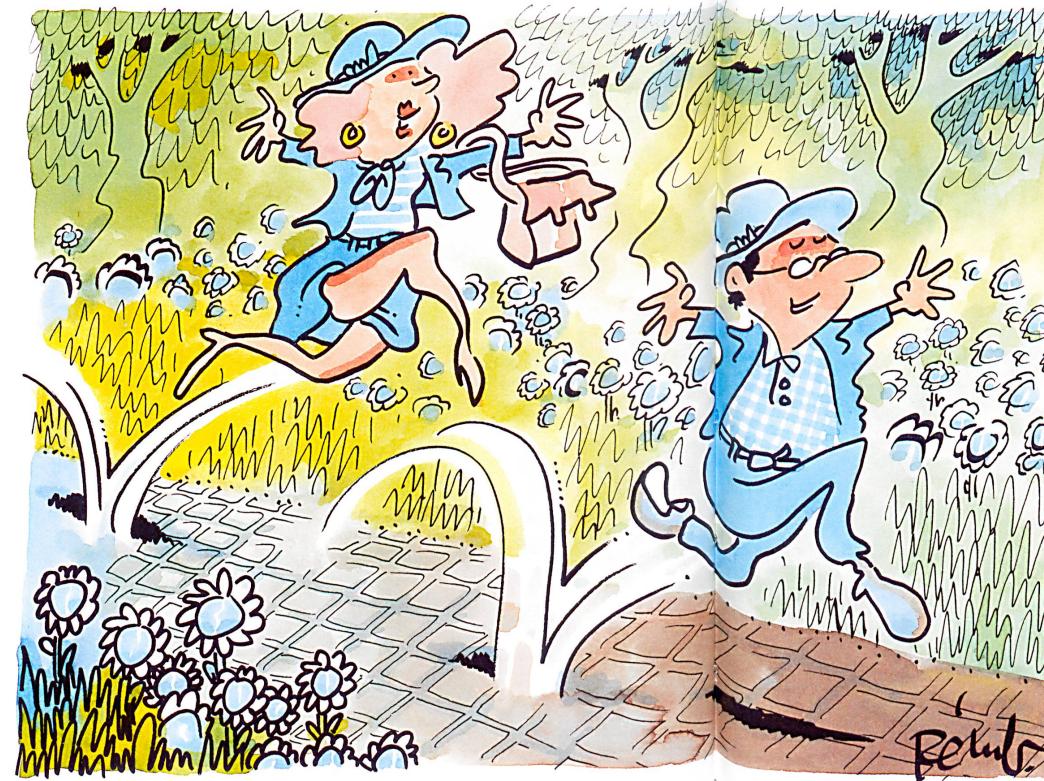
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Les bons gestes pour prendre ses jambes en main

Avec la chaleur, les jambes sensibles ont tendance à s'alourdir encore. Quelques conseils simples permettent de prévenir et de soulager les gonflements.

Jambes lourdes, dououreuses, chevilles gonflées... Dans nos pays industrialisés, indiquent les études, une personne sur trois souffre à divers degrés de ces symptômes, qui, plus que désagréables et inconfortables, sont à prendre au sérieux. Ils sont presque toujours le reflet d'une insuffisance veineuse, dont les complications se nomment varicosités, œdèmes, varices, phlébites. Le phénomène, dans lequel l'hérédité semble jouer un rôle, touche davantage les femmes (en cause les hormones et leurs variations) sans épargner les hommes. Si certains facteurs ne peuvent être modifiés – on à l'âge de ses artères, dit le dicton, et donc celui de ses veines – et sachant que l'insuffisance veineuse ne se guérit pas, il est des domaines où l'on peut toutefois agir, en prévention, pour retarder l'évolution et améliorer la situation. Des gestes sont à éviter et quelques habitudes peuvent être prises pour chouchouter ses gambettes au jour le jour, en attendant de leur offrir, pourquoi pas, un bienfaissant drainage lymphatique ou une reposante cure de thalassothérapie.

Les premières recommandations, qui valent d'ailleurs pour protéger l'entier de son capital santé, sont celles d'une hygiène de vie sans excès: éviter le surpoids, manger varié et équilibré pour amener tous les nutriments nécessaires à son corps, et bouger. Les kilos en trop, en effet, par simple action mécanique, pèsent sur les jambes, compriment les veines et augmentent le travail circulatoire. A l'inverse, le mouvement des muscles aide à la mobilité sanguine. Des exercices réguliers menés sans forcer, sans se fatiguer (une demi-heure par jour ou une heure trois fois par semaine) sont préférables aux gros efforts ponctuels, qui mettent à rude épreuve les veines superficielles. On évitera les sports qui exigent piétinements, départs et arrêts ra-



pides et provoquent ainsi un écrasement de la plante des pieds.

Du mouvement

La marche assure un massage naturel de la voûte plantaire, activant le retour du sang vers le haut du corps. Rien de tel qu'une balade pieds nus sur le sable, les chevilles dans l'eau, pour retrouver un frais mollet... A défaut, on choisira de bonnes chaussures, au talon raisonnable, qui permettent le déroulement du pied et où les orteils peuvent bouger à l'aise.

Le vélo est recommandé pour le mouvement de pédalage qui stimule la contraction des muscles des jambes, l'appui sur les péda-

les contribuant en plus au retour veineux. La natation, et par extension la gymnastique aquatique, est particulièrement conseillée pour l'effet massant de l'eau. Et si l'on n'aime pas le sport? On laisse la voiture au garage le plus souvent possible, on oublie les ascenseurs pour les escaliers et on pratique quotidiennement quelques exercices de gymnastique (*lire ci-contre*).

Des cales sous le lit

La station debout prolongée est déconseillée. L'immobilité s'associe avec la gravité pour provoquer une accumulation du sang dans les jambes. De même, les genoux pliés trop longtemps en position assise empêchent

le sang de remonter librement. Plus grave: croiser les jambes (et dans une moindre mesure les chevilles) entrave, voire empêche la circulation en plusieurs points. Dans cette logique, les sous-vêtements et les vêtements serrés, les chaussettes aux élastiques qui marquent sont à proscrire.

Les jambes lourdes ou qui craignent de devenir apprécient d'être le plus souvent surélevées, en position assise et couchée (des cales de 5-6 cm sous les pieds du lit suffisent). Elles redoutent en revanche la chaleur, un facteur aggravant avec la sédentarité et le surpoids, qui dilate les vaisseaux. Pour rester en forme, elles devraient donc éviter les expositions prolongées au soleil, même avec une crème de haute protection solaire. Les

séances d'ultra-violets, les saunas, les hammams, les bains chauds et les épilations à la cire chaude ne doivent pas être répétées trop souvent. Un bon réflexe à acquérir: terminer sa douche par un jet frais des pieds aux hanches.

Les bonnes plantes

Après l'effort, en fin de journée ou à tous moments, les jambes apprécieront un massage. On commence par le dessous des pieds, en effectuant des pressions des doigts glissées du talon jusqu'au bout des orteils et vice versa. Puis on remonte vers la cheville, toujours par des pressions glissées, de bas en haut, dans le sens du retour veineux (et donc en direction du cœur), le long du mollet et de la cuisse, jusqu'à l'aine. Les pressions doivent être douces et appuyées, mais sans provoquer de douleurs.

Pour amplifier et prolonger l'effet du massage, on peut utiliser une huile, une crème ou un gel. Il en existe de décongestionnantes, rafraîchissantes et/ou tonifiantes, conçus tout exprès pour contre les problèmes circulatoires. Ceux à base de plantes contiennent le plus souvent de la vigne rouge, réputée notamment pour renforcer la résistance des veines, du marron d'Inde, connu entre autres pour ses propriétés anti-inflammatoires, et de l'hamamélis qui agit lui aussi sur la résistance des vaisseaux.

La pharmacopée naturelle est riche et de nombreuses autres plantes peuvent figurer dans les compositions: ginkgo biloba, myrtille, petit houx (fragon), cassis, cyprès, frêne, etc. Outre les crèmes et les gels, certaines sont proposées en compléments alimentaires, en phytothérapie et, bien sûr, en médecine classique. L'homéopathie propose également des solutions.

Pour s'y retrouver, il ne faut pas hésiter à demander conseil. Médecins, pharmaciens et droguistes sont les plus aptes à définir les préparations et les remèdes adaptés à chaque cas, selon les symptômes ressentis. D'une manière générale, si malgré tous ces bons soins, les jambes gardent leur sensation de lourdeur, restent enflées ou douloureuses, il faut s'inquiéter. L'insuffisance veineuse, disons-nous en introduction, ne se guérit pas. Par ailleurs, l'intensité de l'inconfort n'est pas

forcément en rapport avec la gravité de l'atteinte. Seule une consultation médicale permet de déterminer d'éventuels troubles circulatoires.

Nicole Rohrbach

Bon pour les jambes

Ces quelques exercices sont à pratiquer sans modération afin de retrouver des jambes légères:

1. Allongé sur le dos, les mains sous la nuque, les jambes relevées contre un mur (la position à elle seule apporte un soulagement immédiat), on descend et on monte un pied après l'autre en le glissant contre le mur.

2. Allongé sur le dos, les bras le long du corps, les jambes relevées, on pédale.

3. Dans la même position, jambes relevées, on dessine des petits cercles avec la pointe des pieds.

Pour chaque exercice, on effectue des séries de dix mouvements, selon ses possibilités, en entrecoupant les séries de 20 secondes de récupération. Les plus résolus augmenteront progressivement le nombre de séries.

4. Debout, dos droit, pieds légèrement écartés, on monte sur la pointe des pieds 10 à 15 fois de suite. On se repose et on recommence au moins cinq fois.

5. Dans la même position, on lève la pointe du pied droit en gardant le talon au sol. On la maintient ainsi pendant 10 secondes. On relâche et on exécute le même mouvement à droite. On recommence l'exercice une dizaine de fois, à pratiquer pour soi lorsqu'il faut attendre debout à l'arrêt du bus ou dans une file d'attente.