Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 35 (2005)
Heft: 7-8

Rubrik: Conseils

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: 07.12.2025

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

Bien dans sa tête, BIEN DANS SES JAMBES

Dessin Skyll

Il existe une relation certaine entre la surcharge pondérale et l'insuffisance veineuse. Les problèmes se traduisent par des lourdeurs et douleurs des membres inférieurs. Conseils.

Plus fréquemment chez la femme, dont la répartition de l'excès de masse grasse est plus localisée que chez l'homme, cette surcharge entraîne des problèmes amenant de plus en plus souvent à consulter. Outre les problèmes psychologiques entraînés par la prise de poids, c'est la souffrance physique qui est plus généralement exprimée et qui nécessite souvent une approche médicale.

Les maladies veineuses sont en première ligne des plaintes formulées par les personnes souffrant de surpoids. En particulier chez les patients dont la répartition de la masse grasse se localise de façon prédominante à la racine des cuisses. Il a été observé que ces derniers présentaient une prédisposition à des problèmes veineux au niveau des membres inférieurs. « La surcharge pondérale est, par définition, une augmentation de la masse grasse et donc, du nombre de cellules adipeuses. Les modifications morphologiques vont entraîner des freins au retour veineux. J'évoquerai l'image du réseau veineux « emprisonné » dans du tissu adipocytaire excessif. » (Dr Sylvie Tapiero, nutritionniste, *Le Quotidien du Médecin*, juin 2004).

Lourdeurs et fatigue

Au quotidien, les premiers symptômes sont souvent: sensation de jambes lourdes, douleurs des membres inférieurs lors d'une station debout prolongée. Cette insuffisance veinolymphatique a cependant des conséquences importantes sur l'état de fatigue de l'individu. Fatigue physique avant tout, selon les témoignages de personnes exprimant une « difficulté à se tenir sur leurs jambes » et une sensation de lourdeur générale. Si la fatigue physique n'est pas enrayée au plus vite, elle se transforme en fatigue généralisée. L'individu rentre alors dans le cercle vicieux de la souffrance: handicap esthétique, lourdeurs continuelles et de plus en plus fréquentes, d'où un manque d'activité physique suivi d'un enchaînement d'éléments défavorables qui amène le patient à un découragement certain.

L'insuffisance veinolymphatique n'est pourtant pas irrémédiable. Il existe une méthode simple et efficace qui permet de soulager le patient: les bains de pieds et de mains.

Jean-Jacques Descamps

Recette

Préparation du bain de mains et bain de pieds :

- Rajouter dans 4 litres d'eau froide un mélange de plantes (200 g), composé de sauge, feuilles de bigaradier, ortie et chiendent.
- Porter à ébullition et cuire 5 minutes.
- Laisser macérer pendant 4 heures puis filtrer.
- Cette macération que vous ferez chauffer vous servira pendant 10 jours pour faire vos bains.
- Le matin, à jeun, faire un bain de pieds tiède pendant 10 minutes.
- Le soir, un bain de mains le plus chaud possible, également pendant 10 minutes.

Cette cure vous est conseillée pendant 20 jours et vous sera extrêmement profitable durant les grandes chaleurs estivales.