

Conseils

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **35 (2005)**

Heft 7-8

PDF erstellt am: **02.06.2024**

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.

Bien dans sa tête,

BIEN DANS SES JAMBES



Dessin Skiyll

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 générale-

ment 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.»

(D^r 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 veinolympatique 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 vi-

cieux de la souffrance: handicap esthétique, lourdeurs continues 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 veinolympatique 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.