



Dossier : Jambes lourdes et insuffisances veineuse

Une femme sur deux souffre d'insuffisance veineuse se manifestant par des sensations de lourdeurs dans les jambes et des varices disgracieuses. Pour prévenir au mieux l'apparition de ces troubles, il est important d'en connaître les causes.

Qu'elles s'accompagnent ou non de gonflement des chevilles, de varices ou de taches vasculaires, les insuffisances veineuses sont à prendre au sérieux si elles s'installent.

L'insuffisance veineuse

Elle peut survenir de façon primitive ou faire suite à la présence de caillots de sang dans une veine (thrombose veineuse). Attention aux suites d'accouchement, aux alitements prolongés. Les symptômes déjà évoqués doivent donner l'alerte.

Les varices sont le résultat de la faiblesse des valvules des veines, qui n'ont plus la force de s'opposer à la descente du sang sous l'effet de la pesanteur. Elles s'accompagnent parfois d'œdème et de taches vasculaires lorsqu'elles sont très volumineuses. Visibles ou non, elles peuvent n'être à l'origine d'aucun symptôme.

Chez beaucoup de personnes cependant, elles donnent des sensations de fatigue, de douleur et de chaleur excessive.

La stagnation du sang dans les varices peut contribuer à la formation de caillots et à la survenue de phlébites. Il ne faut donc pas les négliger.



Facteurs favorisants

L'obésité doit être réduite.

Attention à la fatigue sportive. Dépasser ses capacités à l'effort ne retentit pas seulement sur les muscles ou le souffle. Les veines souffrent aussi.

Les vêtements comprimant trop fortement les aines (jeans) peuvent gêner la circulation sanguine dans la région fémorale. Préférez des vêtements amples.

Le chauffage par le sol : l'air chaud stationne au niveau des chevilles et des jambes et favorise la dilatation des vaisseaux et la formation des varices.

Pour garder des jambes légères, pas de secret : il faut d'abord entretenir sa musculature. Comment ? En pratiquant régulièrement quelques exercices.

Bougez-vous !

La sédentarité et le manque d'exercice sont parmi les pires ennemis de nos jambes. Pour se muscler en douceur et faire fonctionner le système veineux, rien ne vaut la marche.

Inutile de se fixer des objectifs inaccessibles, rares sont celles qui font de la randonnée tous les week-ends. Privilégier alors l'exercice quotidien : laissez votre voiture au garage ou renoncez à votre carte orange et chaussez vos baskets pour vous rendre d'un bon pas à votre travail.

Le vélo est également recommandé car le mouvement de pédalage stimule régulièrement la contraction des muscles des jambes. Idéalement compléter ces activités par une séance de natation ou de gymnastique douce par semaine.



Mais attention, tous les sports ne sont pas recommandables ! De façon générale, les personnes prédisposées éviteront de pratiquer ceux où l'on piétine et qui de surcroît font appel à des arrêts brusques. C'est le cas du squash, du tennis, du ping-pong ou de l'escrime mais aussi dans une moindre mesure du basket et du hand-ball.

Quelques exercices à faire chez soi

Si vous n'êtes pas sportive, vous pouvez néanmoins vous imposer 10 minutes d'exercice à faire chaque soir à la maison :

- Allongée sur le dos, relevez les jambes et faites des mouvements de pédalage. Commencez par quatre séries de 15 mouvements, entrecoupez 20 secondes de récupération. Augmentez progressivement le nombre de séries ;
- Allongée sur le dos, jambes levées et tendues, dessinez des petits cercles avec la pointe des pieds. Commencez par 4 séries de 15 mouvements, entrecoupez 20 secondes de récupération. Augmentez progressivement le nombre de séries ;

Pourquoi est-il si important de faire travailler ses muscles lorsque l'on souffre d'une insuffisance veineuse ?

Parce que, dans les jambes, 80 % des veines se situent à l'intérieur des muscles et 20 % seulement entre la peau et les muscles. Or, lorsque nous intervenons par chirurgie, sclérose ou laser, nous ne traitons que les veines superficielles : celles qui se trouvent sous la peau. Actuellement, les seuls moyens d'agir sur les veines profondes sont

- la contention,
- les veinotoniques
- et l'exercice physique.

Le muscle est un soutien pour la paroi des veines, comme les bas de contention. Normalement en position debout prolongée, ce sont les parois des veines qui doivent résister à la pression.



© Burger / Phanie

Chez quelqu'un qui a une insuffisance veineuse, les veines vont avoir tendance à se dilater et l'un des moyens de ralentir cette dilatation est d'avoir une bonne contention musculaire.

Jambes lourdes : un symptôme multifactoriel

Un poids de 5 kg semble vous peser sous chaque pied ? Une posture inadaptée sur votre lieu de travail peut en être la cause. A moins qu'un facteur hormonal ou héréditaire y soit associé. De multiples raisons peuvent aggraver les symptômes de l'insuffisance veineuse, surtout dans nos sociétés occidentalisées.

Piétinements entraînent gonflements

Quand certaines activités exigent de rester debout, assis ou de piétiner de longues heures durant, les jambes sont particulièrement malmenées. Parmi les professions les plus touchées : les infirmières, les employés de bureaux et les routiers, ainsi que les coiffeurs et garçons de café.

L'immobilité, associée aux effets de la gravité, provoque une accumulation de sang dans les jambes, avec augmentation de la pression sanguine et distension des parois des vaisseaux. Fragilisées, les veines deviennent alors perméables et laissent passer l'eau dans les tissus, ce qui provoque un gonflement et la sensation typique de jambes lourdes.

Globalement, une vie trop sédentaire amplifie ce phénomène. Au contraire, la marche sollicite les muscles des membres inférieurs qui exercent une pression sur la voûte plantaire et favorisent la propulsion du sang vers le haut du corps.



Les méfaits du tabac

Encore un dégât lié à la cigarette : la nicotine qui pénètre dans le sang provoque un resserrement des petits vaisseaux, et donc une augmentation de la pression sanguine. En parallèle, elle déclenche une sécrétion d'adrénaline, un stimulant cardiaque très puissant qui a pour effet d'élever la fréquence cardiaque. A long terme, tout le réseau capillaire peut subir des altérations.

Surcharge pondérale et hérédité

Une prise de poids excessive et rapide exerce une pression accrue sur le système veineux des membres inférieurs. En cas de surpoids prononcé, la cellulite peut même comprimer les vaisseaux sous la peau et gêner le retour veineux. Outre l'effet du poids, le facteur héréditaire est particulièrement aggravant : 80 % des personnes souffrant de varices ont des antécédents familiaux.

Fans d'Internet, attention à l'e-thrombose !

Responsable de fatigue des yeux et de problèmes articulaires, le travail sur écran se voit accuser de nouveaux méfaits. Un cas de phlébite compliquée d'embolie pulmonaire a été observé chez un trentenaire qui n'avait d'autre tort que de travailler plus de 12 heures par jour sur son ordinateur. Fans de surf, attention à l'"e-thrombose" !

Ne pas rester inactif

Une immobilisation prolongée constitue un facteur favorisant de phlébite notamment s'il existe des troubles de la coagulation associés, en particulier familiaux". Pour éviter ce risque, ce spécialiste recommande aux personnes travaillant sur ordinateur de :

- ✿ Respecter des pauses toutes les deux heures ;
- ✿ De faire quelques pas ;
- ✿ De boire un verre d'eau car la déshydratation majore la survenue de phlébite ;
- ✿ D'éviter de rester confiné trop longtemps dans un endroit surchauffé.




Répandu chez les femmes, le développement des maladies veineuses tend à s'accroître avec l'âge. Pour en limiter la survenue, pas de recette miracle mais quelques conseils de bons sens, à suivre d'autant plus volontiers que vos parents ont déjà souffert de ce problème.

- ✿ Evitez de rester debout ou assis trop longtemps, car ceci contribue à la stagnation du sang ;
- ✿ Eliminez les sports qui écrasent trop la semelle plantaire (escrime, tennis) et privilégiez la marche, la natation ou le vélo qui activent la circulation veineuse. Vous direz dans le même temps adieu à l'ascenseur et réapprendrez à monter les escaliers ;
- ✿ Il est également recommandé de dormir les jambes légèrement surélevées (mettez des cales sous les pieds de votre lit) ;
- ✿ Abandonnez jeans, chaussettes ou bottes trop serrées qui compriment le haut des cuisses ou les jambes en faisant garrot et préférez des vêtements plus amples. Si besoin portez des chaussettes, des bas et des bandes de contention, qui stimulent la circulation veineuse en exerçant une contre-pression au niveau de la paroi de ces vaisseaux ;
- ✿ Veillez aussi à ne pas exposer vos jambes à une chaleur trop forte et, dans ce but, bannissez chauffage par le sol, bains de soleil, sauna ou dépilations à la cire chaude (la majorité des instituts utilisent de la cire tiède)
- ✿ Ne croisez pas les jambes en position assise
- ✿ Buvez suffisamment d'eau. La déshydratation épaissit le sang, qui circule moins bien.
- ✿ Finissez votre douche par un jet d'eau froide en remontant des pieds vers les cuisses.
- ✿ Enfin, surveillez votre poids, car l'obésité rend plus difficile le retour sanguin ;
- ✿ Il vous faudra aussi être patiente si vous êtes enceinte car la grossesse favorise le développement des varices et il est fréquent que celles-ci régressent partiellement après l'accouchement. Le plus souvent, si vous devez être opérée, le chirurgien préférera intervenir lorsque vous avez décidé de ne plus avoir d'enfant.



Si vos jambes sont fréquemment douloureuses, que vos chevilles enflent, que vos mollets picotent... ne laissez pas ces problèmes veineux vous empoisonner la vie. Ces symptômes peuvent être soulagés, parlez-en à votre médecin.

Voici quelques produits qui peuvent vous aider :

Crème jambes légères Bio Des jambes légères et soulagées	23,80€	
Gel massage problèmes de circulation Bio Des jambes légères, facilite le drainage lymphatique	29,50€	
Huile de massage problèmes de circulation Bio	21,50€	
Gel Fraicheur Pied Soulage, Décongestionne et assainit vos pieds gonflés, échauffés et endoloris par une journée active	14,95€	

En aromathérapie :

- ✦ **Jambes lourdes** : le réflexe : le cyprès toujours vert
En massage : 5 gtes de cyprès toujours vert dans 5 gouttes d'huile végétale de calophylle.
Masser les jambes matins et soir avec la totalité du mélange en partant du bas (chevilles) vers le haut (mollets, genoux) par cure de 20 jours
- ✦ **Mauvaise circulation** : le réflexe : lentisque pistachier
Appliquer 2 gouttes en massage des pieds et des mains 2 fois par jour.

Chez Effledy :

Soin « Sollicitudes Jambes légères ».

Un massage de 45 minutes qui stimule la circulation sanguine et lymphatiques grâce à une composition d'huiles et d'huiles essentielles bienfaisantes pour les troubles de la circulation. Un effet « froid » est ressenti à la fin du massage et on ressort les jambes toutes légères.