

70 %

À partir de 40 ans, jusqu'à 70% des femmes déclarent souffrir de jambes lourdes.

Gardez des **jambes légères** et toniques tout l'été

LE RETOUR DES BEAUX JOURS ET DE LA CHALEUR SONT SYNONYMES POUR VOUS DE JAMBES LOURDES ET GONFLÉES ? NE PRENEZ PAS CES SYMPTÔMES À LA LÉGÈRE... UNE MAUVAISE CIRCULATION PEUT ÉVOLUER VERS L'INSUFFISANCE VEINEUSE CHRONIQUE.



VEINE NORMALE

L'insuffisance veineuse, c'est...

Une **mauvaise circulation veineuse** – se manifestant au départ par des jambes lourdes, gonflées et de petites varicosités – peut évoluer vers l'insuffisance veineuse chronique, l'apparition de varices et générer des complications plus sévères (thrombose, phlébite, ulcère).

Les femmes sont **deux fois plus touchées** par l'insuffisance veineuse et le risque augmente avec l'âge. Les facteurs aggravants sont l'hérédité, la grande taille, la grossesse, la surcharge pondérale, la sédentarité et... une température ambiante élevée.



VEINE DILATÉE

En été, les symptômes sont encore exacerbés par la chaleur qui dilate les vaisseaux sanguins et accentue l'engorgement veineux.

Comment reconnaître les symptômes ?

- Douleur et fatigue dans les jambes
- Jambes lourdes et gonflées (œdème au niveau des chevilles et des mollets)
- Fourmillements, impatience nocturne des membres inférieurs
- Crampes
- Démangeaisons
- Varicosités et varices inesthétiques

Nos conseils préventifs :

- **Favorisez l'activité physique** : 30 minutes de marche active au quotidien et la pratique d'un sport 2 fois par semaine : vélo, gymnastique douce, aquagym, natation.
- **Surélevez vos jambes** en journée et rehaussez les pieds du lit d'une dizaine de centimètres.
- Terminez votre douche par un **jet d'eau froide** depuis les chevilles vers les cuisses.
- **Massez vos jambes** : faites des mouvements circulaires du bas vers le haut en insistant sur la cheville et la plante du pied .
- Portez des **vêtements amples**, préférez des talons entre 2 et 5 cm.
- **Buvez de l'eau** en suffisance et limitez votre consommation en sel.
- Lutte contre une **surcharge pondérale**.

Comment soulager vos symptômes ?

- 1) Le port de bas de compression** est indispensable, car ils permettent de diminuer l'œdème et de favoriser le retour veineux. Enfilez-les dès le réveil et pensez-y lors de vos longs trajets en voiture ou en avion !
- 2) Les veinotoniques** augmentent la résistance des capillaires tout en diminuant leur perméabilité et améliorent le drainage lymphatique.



A ÉVITER

La station assise ou debout prolongée, piétiner sur place, croiser les jambes.

Les sources de chaleur : exposition solaire, douches et bains chauds, épilation à la cire chaude, chauffage par le sol, sauna, hammam. Toute exposition devrait être suivie d'une douche d'eau froide sur les jambes.

Les sports caractérisés par des **mouvements sur place** ou des démarrages et arrêts brutaux : tennis, squash, volley-ball, ski nautique, etc.

Le **tabac**, qui fragilise les vaisseaux sanguins.

Solidea® Relax et Miss Relax



Médicaments veinotoniques	Antistax® Forte 60 caps Daflon® 60 caps		Permettent d'augmenter le tonus veineux et de diminuer l'œdème
Compléments alimentaires phyto	Veinotonyl® 40 gélules		Améliore la circulation veineuse, favorise l'élimination de l'eau et protège les cellules
	Arkofluides® Jambes Légères 20 unicastoses		En cure d'attaque pour soulager rapidement les symptômes
	Oenobiol Aquadrainant® Plus 45 comprimés		Favorise la circulation veineuse, activité antioxydante et antioœdémateuse
	Herbalgem® Vénasève 250 ml Vénagem 15 ml		Cure de drainage circulatoire, à renforcer en cas de symptômes persistants par Herbalgem® Venagem Complexe Jambes Lourdes
Traitement local (par des massages)	Pranarom® Circularom aux huiles essentielles Spray 100 ml Gel 80 ml		Allège les jambes lourdes et soutient la circulation tout en apportant une agréable sensation de fraîcheur
	Puressentiel® Circulation Gel 125 ml Spray 100 ml Bain 100 ml		Aux huiles essentielles décongestionnantes et à l'extrait de menthe pour une sensation de fraîcheur immédiate
	Allestax® Gel Fraîcheur 125 ml		Extrait de feuilles de vigne rouge et menthol