Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge

Herausgeber: Générations

Band: - (2010)

Heft: 14

Rubrik: Santé

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: 15.07.2025

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

JAMBES LOURDES
Comment retrouver un pas léger

«J'ai des crampes, les chevilles qui enflent. Que puis-je faire?»,

Marina, Rossens (FR)

Claire-Hélène Chalus
Pharmacienne responsable
CAPITOLE
PHARMACIES • APOTHEKEN
BIOPÔLE

Typiquement féminine, la «jambe lourde» est une pathologie généralement liée à un problème circulatoire: l'insuffisance veineuse. Dans les faits, le processus est simple: pour retourner vers le cœur, le sang passe dans les veines et les valvules aident à remonter le flux sanguin en contractant la paroi vasculaire. Or, avec l'âge, les veines perdent de leur tonicité et font moins bien leur travail. Résultat: le sang stagne dans le bas du corps et provoque un œdème, qui se traduit par une douleur diffuse, des jambes de «plomb», parfois des crampes et, souvent, un sentiment de picotements ou de fourmillements.

LES CAUSES PRINCIPALES

En plus de l'âge, les causes principales des jambes lourdes sont:

La chaleur La température favorise la dilatation des veines, ce qui a pour effet de ralentir la remontée du sang vers le cœur. Donc de favoriser la stagnation du sang dans les jambes.

DES PRÉDISPOSITIONS GÉNÉTIQUES

Un excès pondéral Quand il y a plus de tissu graisseux, il y a plus de travail d'irrigation du tissu veineux.

Une longue station debout (les emplois de la vente sont particulièrement menacés) ou assise (long trajet en voiture ou en avion).

LA GROSSESSE

Des problèmes hormonaux La circulation sanguine est souvent liée au système hormonal.

LES TRAITEMENTS

Très insidieuse, l'insuffisance veineuse peut passer longtemps inaperçue, dégénérer et faire risquer différentes complications, dont les varices. Dès les premiers signes de ralentissement de la circulation sanguine, comme l'apparition de crampes, une sensation bilatérale de jambes lourdes, de picotements ou de chevilles enflées en fin de journée, il convient donc de stimuler le retour veineux.

POUR CE FAIRE, DIFFÉRENTS MOYENS SONT POSSIBLES

L'allopathie Les médicaments dits phlébotoniques sont disponibles en comprimés ou en gels. Ces derniers ont un effet rafraîchissant tout à fait bienvenu lors de l'application et surtout grâce au massage qui aide à améliorer la circulation. Il contient souvent de l'héparine, comme l'Héméran Hirudoid, notamment.

Quant aux comprimés, en vente libre pour les cas légers, ils sont souvent à base de diosmine ou de rutoside. Dans cette catégorie, on peut citer le Daflon ou le Venoruton, par exemple.

Les plantes Vigne rouge, cassis, marron d'inde et hamamélis ont une action démontrée dans la lutte contre les jambes lourdes. On les trouve déclinés sous forme de gels et de crèmes, de tisanes ou de gélules – ces dernières étant les plus efficaces. On trouve des produits de ce type chez Phytopharma mais aussi sous le nom d'Antistax ou de Venostasin.

L'homéopathie En plus de l'incontournable arnica, vipera redi est tout indiquée pour lutter contre les crampes nocturnes, les varices et les jambes lourdes douloureuses.

Les bas de contention Ils sont excellents… pour autant qu'ils soient bien adaptés à la personne qui les porte. Autrement dit, pour les choisir, mieux vaut demander conseil à son pharmacien!

Les massages Quand on s'applique du gel ou de la crème, il faut partir de la cheville et, en massant, remonter vers le haut de la jambe. Ce geste permet de stimuler la circulation.

LA PRÉVENTION

Pour prévenir les problèmes de jambes lourdes et pouvoir marcher d'un pas léger, il faut…

- Pratiquer du sport et de l'exercice régulièrement. La marche et la course à pied sont particulièrement recommandées.
- Perdre du poids si nécessaire.
- Eviter de rester longtemps debout ou assis.
- Boire régulièrement et beaucoup (1, 5 litre d'eau par jour).
- Eviter de fumer – le tabagisme augmente le risque de complications veineuses.
- Eviter la chaleur.
- Faire des douches froides: partir de la cheville et faire remonter le jet vers le haut de la jambe.
- Rehausser le bas du lit, afin que les pieds soient surélevés – une position qui facilite la remontée du sang.

Maintenant vous pouvez repartir d'un bon pas…