

De belles jambes :

les 4 règles à respecter

Avant d'en venir aux bas de contention, aux veinotoniques, à la sclérose ou à la chirurgie, entretenez vos jambes pour les garder belles longtemps. Les quatre règles essentielles à respecter.

Pour de belles jambes, il faut favoriser le retour veineux

Le problème avec les jambes provient le plus souvent d'une mauvaise circulation. En effet, en raison de l'apesanteur, le retour veineux peut être plus ou moins laborieux, surtout si les parois des veines ont tendance à se relâcher. Des symptômes sont alors susceptibles d'apparaître, en particulier les jambes lourdes, douloureuses, des varices et des varicosités.

Le respect de quelques règles, même en cas d'antécédents familiaux, permet de limiter et de retarder de tels symptômes et de garder plus longtemps de belles jambes.

Faites travailler vos jambes pour activer la circulation sanguine

Il n'est pas utile de se lancer dans un marathon. Ce qu'il faut, c'est marcher aussi souvent que possible, monter les escaliers et éviter les stations assises prolongées. Lorsqu'on ne peut pas faire autrement, si l'on travaille dans un bureau par exemple, il faut compenser cette inactivité en faisant des pauses et en allant marcher un peu. Il est également conseillé de ne pas croiser les jambes, de bouger ses pieds régulièrement et d'utiliser un marche-pied. La nuit, il est également recommandé de surélever légèrement ses pieds. Et enfin, masser ses jambes de bas en haut permet aussi d'accélérer le retour veineux.

2

Évitez les talons hauts

Sans pour autant conseiller les chaussures totalement plates, les escarpins à talons hauts sont à éviter car ils imposent une position à la plante des pieds qui n'est pas favorable au retour veineux.



3

Jamais trop de chaleur

La chaleur favorise la dilatation des vaisseaux ce qui accentue les troubles circulatoires. N'exposez donc pas vos jambes et vos pieds aux sources de chaleur : proximité d'un feu de cheminée, bain chaud, bottes fourrées, sauna, hammam... En revanche, sachez que l'idée selon laquelle les chauffages au sol (planchers chauffants) sont néfastes à la circulation veineuse n'est plus vraie.

Inversement, le froid est bénéfique au retour veineux : en fin de douche ou en fin de journée, passez un jet d'eau froide sur vos jambes.

4

Abandonnez tout vêtement qui comprime

Pantalons, jupes, ceintures ou encore culottes «spécial ventre plat», compriment le ventre et entravent ainsi le retour veineux.



Si le respect de ces quatre points ne suffit pas, une consultation s'impose. Parlez-en à votre médecin traitant, qui vous orientera si nécessaire vers un spécialiste en phlébologie. Les solutions efficaces disponibles reposent sur le port de bas de contention, et sur des médicaments veinotoniques.

En cas de varices et varicosités, le phlébologue peut proposer des séances de microsclérose ou recourir à la chirurgie.