

Comment éviter les **jambes lourdes** ?



Chevilles enflées, fourmillements dans les mollets, jambes lourdes et douloureuses... l'été venu, nos membres inférieurs sont pesants, tendus, particulièrement sensibles à la fatigue. Et la principale fautive, c'est la chaleur. Découvrons ensemble comment éviter cette sensation désagréable...

L'IMPACT DE LA CHALEUR

Pour maintenir notre température interne à un niveau toujours stable, notre corps a différentes méthodes pour se rafraîchir. L'une d'entre elles consiste à augmenter la circulation sanguine près de la peau, ce qui favorise la déperdition de chaleur. Et la manière de parvenir à ce but est de diminuer la contraction des veines. Or les jambes lourdes sont précisément causées par un défaut de contraction de veines, qui diminue le retour veineux.

Les symptômes empirent donc pendant l'été !

Siestes au soleil, voyages sous les tropiques, nous cherchons le beau temps et c'est normal mais si vous souffrez toute l'année de jambes lourdes... restez modéré.

Si vous avez vraiment envie de passer vos vacances allongée sur la plage, essayez au moins de marcher de temps en temps pour activer le retour veineux.

ET LES CHAUSSURES ?

En été, nous changeons aussi nos habitudes vestimentaires.

Mais pour nos pieds, entre les sandales qui ne sont pas toujours tout à fait à la bonne taille et qui nous serrent les pieds, et les tongs qui sont souvent trop plates, difficile de trouver les bonnes chaussures.

Choisissez donc des chaussures confortables, plates, et qui ne vous serrent pas.

Profitez aussi de l'été pour marcher aussi souvent que possible pieds nus.

C'est bon pour le retour veineux, donc pour lutter contre les jambes lourdes.

DES SOLUTIONS POUR DES JAMBES PLUS LÉGÈRES

Prenez des bains de pieds froids, ou douchez vos pieds à l'eau froide.

Utilisez des gels rafraîchissants pour jambes lourdes qui vous soulageront.

Dormez avec les pieds légèrement surélevés.

Massez-vous de temps en temps les pieds et les jambes, et évitez les épilations à la cire chaude.

QU'EST-CE QUE LA RÉTENTION D'EAU

La rétention d'eau (ou oedème) survient lorsque nos reins ne parviennent pas à assurer un équilibre entre l'eau que nous absorbons par l'alimentation et l'eau que nous éliminons naturellement, par les urines, les selles et la transpiration.

Notre organisme va alors stocker de l'eau en excédent, ce qui se traduit par un gonflement de certaines zones du corps, en particulier au niveau de l'abdomen mais surtout des jambes, des chevilles et des pieds.

La rétention d'eau va donc dans la plupart des cas créer une sensation de jambes lourdes, qui a tendance à s'aggraver en fin de journée.

N'hésitez pas à en parler avec votre pharmacien, il saura vous guider en fonction de votre propre cas.



Le mécanisme des Jambes Lourdes expliqué en vidéo



Scannez-le