

Jambes lourdes :

Pourquoi l'été est la pire des saisons ?



Pour celles qui souffrent de jambes lourdes, l'été n'est pas seulement la belle saison.

C'est aussi le moment de l'année où les problèmes de circulation sont les plus manifestes.

Mais pourquoi ce phénomène, et comment passer un été confortable ?

Pourquoi la chaleur est mauvaise pour les jambes lourdes ?

La première raison, c'est la température.

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.

A noter

On comprend donc aisément que les symptômes empirent pendant l'été ! C'est d'ailleurs souvent à la saison chaude que l'on découvre que l'on a des problèmes de jambes lourdes.

Comment réagir en cas de jambes lourdes ?

L'été, c'est souvent la saison où l'on s'expose le plus à la chaleur.

Siestes au soleil, voyages sous les tropiques, nous cherchons le beau temps et c'est normal.

A noter

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.

Été et jambes lourdes : les chaussures jouent aussi

En été, nous changeons aussi nos habitudes vestimentaires, en général c'est plutôt mieux pour les jambes lourdes : il s'agit de vêtements plus légers et plus amples.

Mais quand il s'agit de nos pieds, c'est un peu la catastrophe !

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.

Comment réagir ?

- Pour commencer, bien sûr, essayez de choisir des chaussures confortables, plates, et qui ne vous serrent pas.
- Mais 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 et très agréable !

Cet été, quelles solutions pour des jambes plus légères ?

La bonne nouvelle, c'est qu'en été l'un des conseils anti-jambes lourdes devient très agréable à mettre en oeuvre :

- il s'agit de prendre des bains de pieds froids, ou de doucher ses pieds à l'eau froide.
- Les gels rafraîchissants pour jambes lourdes sont aussi plaisants.

Les conseils de mon pharmacien

Mais n'oubliez pas d'autres mesures de la vie quotidienne, comme dormir avec les pieds légèrement surélevés, se masser de temps en temps les pieds et les jambes, et éviter les épilations à la cire chaude.

Et bien sûr, pensez encore plus en été à prendre votre traitement anti-jambes lourdes !

