

## Jambes lourdes, Insuffisance veineuse

▶▶▶ CAP SUR LA DÉTENTE ET LA LÉGÈRETÉ !

**Notre mode de vie actuel ne ménage pas nos jambes : sédentarité, piétinements, surpoids... En France, près d'1 personne sur 3 souffre de maladies veineuses. Ce sont les femmes les plus touchées : les hormones et la grossesse en sont les principales raisons.**



Hypericum perforatum

Les études révèlent que l'existence d'une maladie veineuse détériore la qualité de vie :

- sur les plans physique et esthétique en raison des douleurs et de l'entrave à la mobilité
- sur le plan émotionnel et sur celui des relations sociales
- sur le plan professionnel : 3% des personnes souffrant de problèmes veineux sont ainsi obligées de changer de poste ou d'activité professionnelle.

### Quelques chiffres

- ▶ 18 millions d'adultes, dont 2 femmes sur 3 après 50 ans.
- ▶ 400 000 femmes enceintes par an.
- ▶ 7% de la population active.
- ▶ 6 millions de jours d'arrêts de travail chaque année.

### ▶ Les symptômes

Jambes lourdes, impatiences, engourdissements, crampes, sensations de fatigue, de douleur et de chaleur excessive.

### ▶ Les signes pathologiques

Œdèmes, varicosités, varices, insuffisances veineuse et capillaire.

### ▶ Les causes

- ▶ L'hérédité est un facteur essentiel : avoir un parent variqueux augmente de 45% le risque de développer des varices.
- ▶ L'âge : 65% de la population de plus de 60 ans.
- ▶ Un mode alimentaire déséquilibré, l'excès de poids, la constipation, le manque d'hydratation.
- ▶ Les déséquilibres hormonaux.
- ▶ Les facteurs aggravants : station debout ou assise prolongée, tabac, alcool, vêtements trop serrés, la chaleur...

### ▶ Quelques conseils pour limiter les risques

#### Un mode alimentaire équilibré :

Privilégier les fruits et les légumes riches en antioxydants. Ils protègent les parois des veines : poivrons, fraises, tomates, agrumes... Assaisonnements : privilégier les huiles d'olive, de pépins de raisins, de noix, de colza... riches en acides gras essentiels. Opter de préférence pour les protéines tels que le poisson, fruits de mer, oeufs... qui permettent de préserver la masse musculaire, essentielle au fonctionnement du système veineux. Diminuer autant que possible la consommation de graisses animales.

**Boire :** 1,5 litre d'eau par jour est la quantité minimum recommandée. L'eau favorise le drainage et l'élimination.

#### Pratiquer régulièrement une activité physique :

une gymnastique douce appropriée, matin et soir : marche, vélo, natation... les muscles des jambes font pression sur les veines, ce qui facilite la circulation sanguine et le retour veineux.

#### Limitier la station assise prolongée :

éviter de rester trop longtemps immobile surtout lors des voyages (avion, train, voiture). Au travail, en position assise, éviter de croiser les jambes.

#### Limitier les expositions au soleil

Les expositions prolongées dilatent les veines. Les valves n'assurent plus leurs fonctions de clapets. Le sang stagne, les jambes et les chevilles enflent.

#### Privilégier les douches froides et les massages

Passer les jambes sous l'eau fraîche stimule la circulation. Se masser de la cheville vers le genou.

#### Surélever légèrement les jambes la nuit.

#### Renoncer à la cire chaude

La chaleur dilate les vaisseaux et empêche un retour veineux normal. Préférer les cires froides ou tièdes. Éviter les bains trop chauds.

#### Éviter de porter des vêtements trop serrés

En particulier les chaussettes qui agissent comme des garrots sur les jambes.

## ▶▶▶ Fluxarom® BEAUTÉ CONFORT DES JAMBES

**Riche en huiles essentielles et végétales, Fluxarom® favorise naturellement les fonctions circulatoires.**

Action apaisante et drainante, les jambes sont relaxées et rafraîchies.

Véritable sensation de détente, de fluidité et de légèreté. Sa texture non grasse et légère, pénètre instantanément.

Son parfum agréable et sa fraîcheur procurent une sensation vivifiante. Pratique et hygiénique, le roller distribue la juste quantité de produit.

#### Conseils d'utilisation :

2 fois par jour en massages doux. Le matin pour tonifier, le soir pour délasser.



Retrouvez nos infos santé et nos produits : [www.etnas-labo.com](http://www.etnas-labo.com)