

## **Jambes lourdes, insuffisance veineuse, comment les prévenir avec des moyens naturels ?**



En France, 18 millions de personnes souffrent de troubles circulatoires. Même si les hommes sont de plus en plus affectés par l'insuffisance veineuse, c'est encore considéré comme une « maladie de bonnes femmes ». Elle touche néanmoins 57 % des femmes et 26 % d'hommes.

Les veines sont équipées de petits clapets anti-reflux empêchant le sang de stagner dans les jambes. Lorsque ces valvules ne fonctionnent plus correctement, la circulation veineuse est ralentie et le sang reflue vers le bas. Au-delà des sensations de jambes lourdes qui accompagnent ce phénomène, les veines se distendent. Cette mauvaise circulation entraîne également une réaction inflammatoire provoque une dégradation des parois de la veine avec des complications telles que varices, oedèmes, l'ulcère de jambes.

Il ne faut néanmoins pas confondre les jambes lourdes liées à l'excès de chaleur l'été et l'insuffisance veineuse qui est une maladie chronique et se manifeste toute l'année.

Cette insuffisance veineuse peuvent survenir de façon primitive ou à la suite d'une thrombose veineuse (Phlébite), liée à la présence d'un caillot dans une veine.

Les varices sont la conséquence d'une faiblesse de la veine n'ayant plus la force de s'opposer au reflux sanguin sous l'effet de l'apesanteur. Elles s'accompagnent parfois d'oedèmes et peuvent être visibles ou invisibles. Chez beaucoup de personnes elles entraînent une sensation de fatigue, des douleurs et une sensation de chaleur excessive.

**Tableau I. Classification CEAP (signes cliniques, étiologiques, anatomiques et physiopathologiques) simplifiée**  
 A=asymptomatique; S=symptomatique.

C : signes cliniques	E : étiologiques	A : anatomiques	P : physiopathologiques
<b>C0:</b> pas de signe clinique visible ou palpable <b>C1:</b> télangiectasies ou veines réticulaires <b>C2:</b> varices <b>C3:</b> œdème sans trouble trophique cutané <b>C4:</b> atteinte cutanée <b>C4a:</b> dermite ocre ou eczéma <b>C4b:</b> hypodermite scléreuse ou atrophie blanche <b>C5:</b> ulcère cicatrisé <b>C6:</b> ulcère ouvert, non cicatrisé	<b>Ec:</b> congénitale <b>Ep:</b> primitive <b>Es:</b> secondaire <b>En:</b> pas d'étiologie retrouvée	<b>As:</b> système veineux superficiel <b>Ad:</b> système veineux profond <b>Ap:</b> veines perforantes <b>An:</b> pas de lésion anatomique identifiée	<b>P:</b> reflux <b>Po:</b> obstruction <b>Pro:</b> obstruction et reflux <b>Pn:</b> pas de mécanisme physiopathologique identifié

Les facteurs favorisant l'apparition d'une insuffisance veineuse sont :

- L'obésité et le surpoids
- La fatigue sportive (au-delà de la capacité musculaire)
- Le port de vêtements inadaptés ou trop serrés dans la région fémorale
- Le chauffage par le sol
- La grossesse
- L'hérédité
- La station debout prolongée

A la différence de la pathologie artérielle, il n'existe pas de prévention efficace en phlébologie de prévention pour éviter l'apparition d'une maladie veineuse chronique. Cependant, il existe des mesures d'hygiène de vie pouvant freiner son évolution et ce, à tous les stades de la maladie y compris les plus sévères.

### Quelques gestes simples anti-jambes lourdes :

- Eviter les stations debout prolongées
- Eviter les sports qui écrasent la voute plantaire et préférer la marche, la natation, l'aquagym ou le vélo qui diminuent l'hypertension veineuse et active la pompe veineuse.
- Ne pas porter de chaussettes, bottes ou jeans trop serrés.
- Ne pas exposer les jambes à une chaleur trop forte
- Surveiller la prise de poids.
- Boire suffisamment
- Pratiquer une activité physique régulière.
- Pratiquer des douches d'eau froide matin et soir : cela permet de diminuer l'œdème en créant une vasoconstriction veineuse et de diminuer les symptômes de l'insuffisance veineuse.
- Surélever les jambes plusieurs fois dans la journée et si possible les pieds du lit de 10 à 15 cm.

- Eviter le port de talons hauts et de mi bas élastiques.



<http://www.hellocoton.fr/des-jambes-legeres-pour-cet-ete-cadeau-2687558>

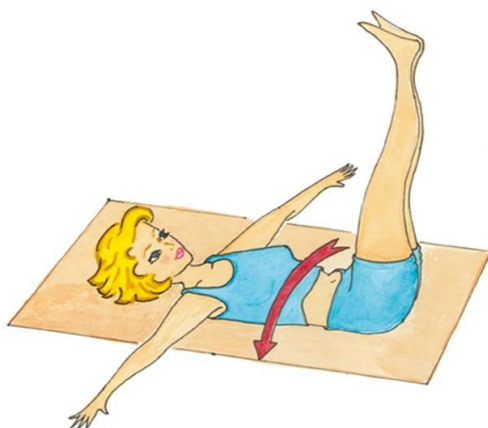
Une fois de plus, une nourriture trop riche est à proscrire. Les kilos superflus, par une simple action mécanique, pèsent sur les jambes. Sans compter que la graisse comprime dans le même temps les veines.

Privilégiez les aliments riches en antioxydants qui protègent les parois de vos veines. Ils se cachent dans un grand nombre d'aliments. Pour les principaux, les sources sont ainsi très diverses :

- Vitamine C : poivron, goyave, oseille, citron, orange, kiwi, choux, papaye, fraises.
- Vitamine E : huile de tournesol, de soja, de maïs, beurre, margarine, oeufs.
- Vitamine A : foie, beurre, oeufs.
- Sélénium : Poissons, oeufs, viandes.
- Zinc : fruits de mer, viandes, pain complet, légumes verts ;
- Polyphénols (flavonoïdes et tanins en particulier) : fruits et légumes, vin, thé.

### **Quelques exercices à faire chez soi, 10 minutes chaque soir :**

- Allongée sur le dos, relevez les jambes et faites des mouvements de pédalage. Commencez par quatre séries de 15 mouvements, entrecoupez 20 secondes de récupération. Augmentez progressivement le nombre de séries ;
- Allongée sur le dos, jambes levées et tendues, dessinez des petits cercles avec la pointe des pieds. Commencez par 4 séries de 15 mouvements, entrecoupez 20 secondes de récupération. Augmentez progressivement le nombre de séries ;



<http://savoirmaigrir.com/article-2346-luttez-contre-les-jambes-lourdes.html>

- En position debout, pieds parallèles, montez sur la pointe des pieds 10 à 15 fois de suite. Reposez-vous dix secondes, puis recommencez 5 séries ;
- Debout, jambes légèrement écartées, dos droit, levez la pointe du pied droit en gardant le talon au sol. Maintenez cette position 10 secondes. Relâchez puis faites le même mouvement avec le pied gauche. Recommencez l'exercice une dizaine fois.

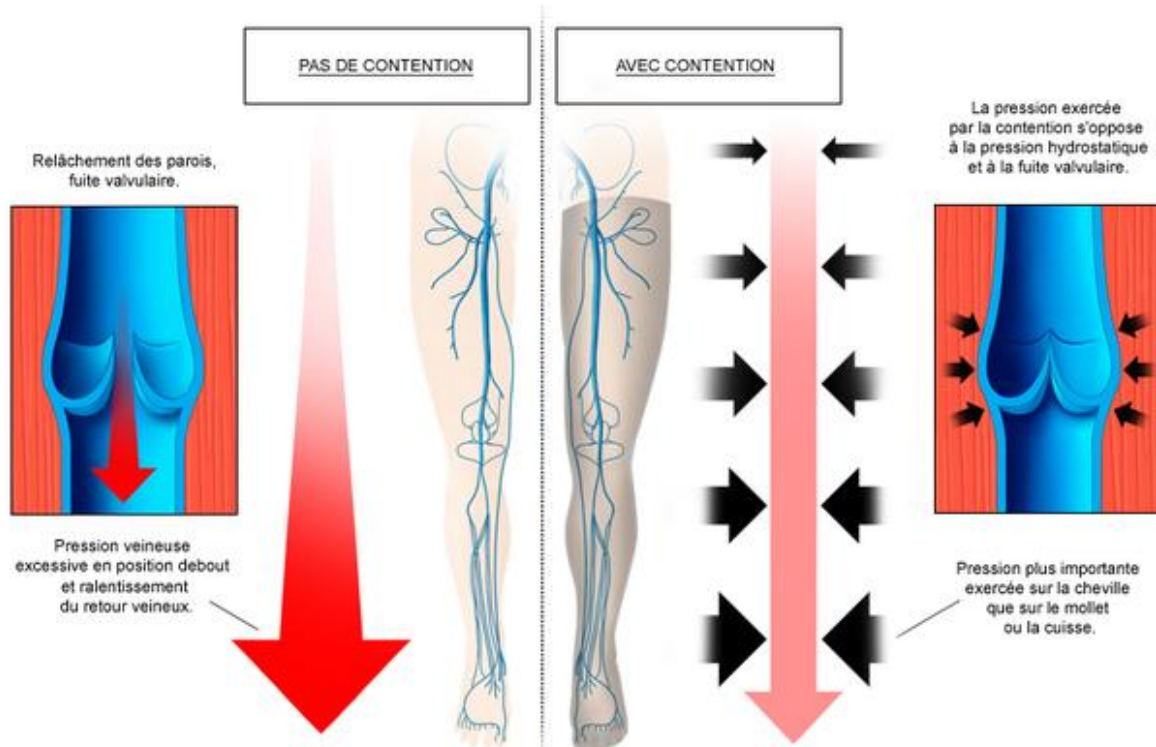
### Exercices à faire au bureau :

- **Si vous êtes assis**, faites travailler vos adducteurs en rapprochant vos genoux l'un vers l'autre tout en les contrant avec les mains.
- Autre exercice, faites monter le genou contre le plat inférieur du bureau, la cuisse à plat et le genou vers l'extérieur et gardez les mains en appui sur le bureau. A raison de 30 secondes pour chaque genou.
- **Si vous êtes plutôt debout**, posez la pointe du pied sur une marche ou un dossier et faites des mouvements de flexion/extension, le talon étant plus bas que la pointe du pied, pendant 3 minutes.
- Et bien sûr, que vous travailliez assis ou debout, **déambulez continûment de temps en temps.**

### La compression médicale par bas ou bandage

Elle favorise le retour veineux, avec une action anti-stase. Elle diminue les oedèmes et favorise l'oxygénation tissulaire. Elle réduit la dilatation des veines, augmente le débit sanguin et abaisse l'hypertension veineuse. Elle améliore l'efficacité de la pompe musculaire du mollet.

## LES BIENFAITS DE LA COMPRESSION MÉDICALE



Boisseau M.R., Bourdenx V., Diard A., Moore N. Physiologie de la circulation veineuse. EMC (Elsevier Maason SAS, Paris), Angéiologie, 19-0040, 2008.

Il existe 4 classes de compression croissante :

**Tableau 2. Indications de la compression élastique**  
 TVP: thrombose veineuse profonde; IVC: insuffisance veineuse chronique.

Classes	Indications de la compression élastique
I (18-21 mmHg)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Formes débutantes de la maladie veineuse avec symptômes (lourdeurs, douleurs)</li> <li>Travail en position debout ou assise prolongée/ grossesse</li> </ul>
II (23-32 mmHg)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Varices étendues/post-traitement interventionnel</li> <li>TVP/syndrome post-thrombotique/IVC/lymphœdème</li> </ul>
III (34-46 mmHg)	IVC/syndrome post-thrombotique/lymphœdème
IV (> 49 mmHg)	Lymphœdème

## Les médicaments veino-actifs



Ils augmentent le tonus veineux et exercent un effet anti-oedémateux en diminuant la perméabilité capillaire. Ils sont également anti-inflammatoires par inhibition de l'adhésion des globules blancs à la paroi de la veine et de la libération de substances pro-inflammatoires.

L'insuffisance veineuse ne se manifeste pas de la même façon chez tous les patients. Aussi une consultation permettra de **déterminer le stade de la maladie** et de trouver le traitement approprié.

- **Si les jambes sont lourdes et douloureuses** : les **veinotoniques** sont les seuls traitements médicamenteux permettant de soulager ces symptômes. Ils peuvent être associés, ou non, au port de bas de contention qui agissent également sur ces symptômes handicapants. Médicaments et contentions ne soignent certes pas la maladie veineuse mais apportent un réel soulagement de la douleur. Ils sont aujourd'hui pris en charge par l'assurance maladie.
- **Des varices apparaissent** : différentes options, plus ou moins lourdes. Comme précédemment, la prise de veinotoniques et le port d'une contention sont recommandés. Les phlébotropes permettront de réduire les sensations pénibles de crampes et fourmillements qui accompagnent souvent l'apparition des varices. En fonction de la taille des varices, de leur localisation et de la gêne associée, une intervention peut être décidée. Sclérothérapie, chirurgie des varices, laser endoveineux... les techniques de traitements des varices évoluent et sont de moins en moins traumatisantes. Le choix de l'une ou de l'autre devra se faire en accord avec le médecin.
- **Un ulcère veineux se déclare** : lorsque l'insuffisance veineuse n'est pas correctement prise en charge, le sang circule moins bien et les tissus s'oxygènent plus difficilement. Un simple choc peut provoquer une blessure sur la peau fragilisée. Consultez rapidement pour éviter les risques de surinfection. Aux soins locaux, souvent longs et douloureux, seront associés le port d'une contention, et la prise de veinotoniques. Leur action conjointe permettra d'accélérer la guérison.

Grâce à une prise en charge précoce, de nombreuses complications peuvent être aujourd'hui mieux maîtrisées.

## Plantes et insuffisance veineuse

**Vigne rouge** *Vitis vinifera* L var *tinctoria* Vitaceae (feuille et fruit)

Les oligomères proanthocyanidoliques (OPC) du grain activent la microcirculation. Les feuilles, riches en polyphénols, diminuent la perméabilité capillaire (action sur le collagène de la paroi vasculaire) et augmente la résistance des capillaires. Action veinotonique, anti-oedémateuse, angioprotectrice par inhibition des enzymes protéolytiques de dégradation du collagène, piègeur de radicaux libres. Les OPC ont également des propriétés anti-hypertensives par effet d'inhibition de l'enzyme de conversion de l'angiotensine.



**Myrtille** *Vaccinium myrtillus* L Ericaceae (fruit)

Riche en polyphénols, elle a des propriétés de réparation et de protection des micro-vaisseaux très intéressante dans les varicosités et la couperose.

**Fragon épineux** Petit Houx *Ruscus aculeatus* L Liliacea (Rhizome)

C'est un puissant vasoconstricteur : les saponosides stimulent les récepteurs alpha-adrénergiques. Il est très indiqué dans les troubles vasculaires touchant les gros troncs, varices, hémorroïdes, insuffisance veino-lymphatique, jambes lourdes et hypotension orthostatique.

**L'hamamélis** *Hamamelis virginiana* L Hamamelidacea (feuille)

Il renforce la tonicité veineuse grâce à sa richesse en tanins. Ses polyphénols s'opposent à la distension du réseau veineux, ils sont vasoconstricteurs, astringent, anti-oedémateux.

**Le mélilot** ou petit trèfle jaune *Melilotus officinalis* L Pallas Fabacea (Sommités fleuries)

Il est riche en dérivés coumariniques expliquant son effet anti-coagulant. Il est également veinotonique, puissant antioedémateux, anti-inflammatoire. Il augmente le débit veineux et



le débit lymphatique. Il diminue la perméabilité capillaire, est anti-spasmodique, stimule le système réticulo-endothélial, augmente le pouvoir de protéolyse des macrophages et accélère la cicatrisation.

## Aromathérapie

En cas de menace de phlébite ou de para-phlébite, en attendant de consulter :

- HE Cyprès (*Cupressus sempervirens* ; rameaux ou cônes) 1g
- HE Lavande vraie (*Lavandula angustifolia* ; plante fleurie) 1g
- HE Helichryse (*Helichrysum italicum* ; plante fleurie) 1g
- TM *Achillea millefolium* 10ml
- Excipient qsp 100g de crème hydro-lipidique
- 2 à 3 applications par jour en effleurage prolongé



## Homéopathie

**Calcarea fluorica** : remède dans la pathologie du tissu élastique : douleur au toucher, sensation de brûlures obligeant à sortir les pieds du lit mais se refroidissant vite après, aggravé par les temps chauds et lourd. 7 à 30 CH en prise espacée

**Fluoric acidum** : aggravé par la chaleur et la station prolongée. Sensation de pied brûlant dans le lit avec recherche de fraîcheur. Démangeaisons dans le territoire des varices.

**Sulfur** : Grand remède veineux avec troubles trophiques avancés : eczéma variqueux, ulcères, placard érythémato-squameux...même sensation de pied brûlants avec prurit, gonflement, besoin d'air, crampes nocturnes et impatiences.



**Sepia** : important remède veineux : jambes lourdes, paralysées après le sommeil avec aggravation des symptômes au réveil, le soir et pendant les règles.

## Le drainage manuel de la lymphe



### Le DLM (Drainage lymphatique manuel)

Cette technique va permettre d'augmenter par 10 le débit de circulation de la lymphe dans les vaisseaux lymphatiques.

C'est une méthode indolore, douce et relaxante dont les effets sont :

- **stimuler la circulation lymphatique** en améliorant la réabsorption des liquides intercellulaire et des macromolécules par les capillaires lymphatiques et dans le même temps la réabsorption accrue de ces liquides par le système sanguin. Il permet la résorption de nombreux oedèmes apparents ou invisibles.
- **stimuler les immunités** en augmentant la production de lymphocytes dont le rôle majeur est la phagocytose, et la fabrication d'anticorps.
- **Favoriser la régénération tissulaire** grâce à :
  - La diminution de l'oedème interstitiel permettant une amélioration de la micro-circulation capillaire, donc une amélioration de la formule sanguine.
  - L'augmentation des lymphocytes dont le noyau joue un rôle nourricier.
- **Agir sur le système nerveux** : il agit favorablement sur le système parasympathique et procure la détente musculaire : véritable réflexologie, les effets du drainage apparaissent localement mais aussi à distance.

Les indications sont nombreuses :

- Stimulation des mécanismes de défenses immunitaires : prévention des infections

- Régénération tissulaire et cicatrisation après une chirurgie, un accident, une blessure, une tendinite avec épanchement de synovie.....
- Prévention des vergetures
- Résorption des œdèmes
- Amélioration de la circulation veino-lymphatique
- Résorption de la cellulite
- Prévention des maladies vasculaires
- Relaxation et détente musculaire
- Détoxification des tissus ....

### **Contre- indications**

Il n'est pas trop souhaitable d'avoir recours à cette technique en cas de : (sur avis médical) :

- hyperthyroïdie : le DLM accentue les palpitations
- infections aiguës : le DLM peut propager l'infection
- cancer en phase évolutive de la maladie : le DLM peut favoriser la diffusion des cellules cancéreuses par voie lymphatique
- œdème cardiaque
- asthme
- thrombose aiguë

## **Bibliographie**

*Traité pratique de phytothérapie* Dr Jean Morel Ed Grancher

### ***Traitement des jambes lourdes***

[www.consensus-online.fr/traitement-de-l-insuffisance,603](http://www.consensus-online.fr/traitement-de-l-insuffisance,603)

### ***Homéopathie et insuffisance veineuse***

[http://www.hsf-france.com/IMG/pdf/insuffisance\\_veineuse\\_dgt\\_2008.pdf](http://www.hsf-france.com/IMG/pdf/insuffisance_veineuse_dgt_2008.pdf)

### ***Prévention insuffisance veineuse***

<http://www.revmed.ch/rms/2012/RMS-327/Prevention-de-la-maladie-veineuse-chronique-quels-conseils-donner-a-nos-patients>

### ***Dossier jambes lourdes***

[http://www.doctissimo.fr/html/dossiers/jambes\\_lourdes/sa\\_6918\\_capital\\_veineux.htm](http://www.doctissimo.fr/html/dossiers/jambes_lourdes/sa_6918_capital_veineux.htm)

**La lymphe:** wikipédia

**La lymphe en quelque mots:** Magali Correvon

[www.ctmc.ch/lymphe.htm](http://www.ctmc.ch/lymphe.htm)

