

# Notre plan d'attaque contre les jambes lourdes

RÉDACTION LIFESTYLE Publié le samedi 17 juin 2017 à 14h38 - Mis à jour le lundi 19 juin 2017 à 09h23



**PSYCHO ET BIEN-ÊTRE** **S'il fallait trouver un désavantage à la chaleur estivale, ce serait sans nul doute celui-ci : les jambes lourdes, mais aussi les chevilles ou les pieds gonflés... Comment retrouver de la légèreté ?**

## Plantes

Une multitude de plantes ont des effets stimulants sur la circulation sanguine. Les médicaments veinotoniques vendus (Daflon, Veinostase, Cyclo 3 Fort) en pharmacie sont d'ailleurs composés d'extraits végétaux.

Parmi les plantes à effet veinotonique, on trouve le marronnier d'Inde, la vigne rouge, l'hydrocotyle, le petit houx, ou encore l'hamamélis. On les trouve sous différentes formes en pharmacie, dans des magasins bio ou dans des herboristeries. Attention de lire attentivement la notice.

*L'infusion Circulation aide à garder les jambes légères grâce à l'association du cassis, de la myrtille, de l'hibiscus, de l'orange, de la cannelle et de l'hamamélis.*

**Natura Fusion Circulation/ Arôme fruits rouges** - 9,50€ la boîte de 100 grammes

## Se mettre en mouvement

Le meilleur remède à long terme contre les jambes lourdes reste bien sûr le sport. Marchez, courez, faites du vélo. Pensez aussi à surélever les jambes pendant quelques minutes plusieurs fois par jour. Des jets d'eau froide sur les jambes avant d'aller dormir vous feront aussi le plus grand bien.

## Boire beaucoup d'eau

Cela peut paraître surprenant de lutter contre la rétention d'eau en buvant de l'eau, et pourtant, il le faut. Boire de l'eau en quantité permet au corps mieux éliminer les toxines et donc justement d'éviter les stockages et les gonflements. Il va de soi qu'une alimentation équilibrée - moins de sucre, moins de sel, moins de graisses, surtout le soir- aidera aussi le corps à maintenir une bonne circulation sanguine.

## Les bas de contention

Peu esthétiques mais très efficaces contre les jambes lourdes, les bas de contention sont conseillés pour les personnes souffrant de mauvaise circulation lors de longues périodes de sédentarité comme les trajets en avion.

## Massages

### Drainage lympho-énergétique

Les jambes gonflées sont le signe d'une mauvaise circulation sanguine et lymphatique, qui favorise l'accumulation de l'eau dans les tissus. Les tissus se gorgent d'eau et gonflent. Pour y remédier, il faut donc éliminer les toxiques et réactiver la circulation. C'est ce que fait le drainage lympho-énergétique – sorte de massage réalisé avec des ventouses, également utilisé dans les traitements contre la cellulite.

### Endermologie

L'endermologie, formule déposée, est une technique 100 % naturelle de stimulation mécanique de la peau. Elle est utilisée pour raffermir la peau, déstocker les graisses et aussi alléger les jambes. Cette technique, grâce à un appareil sophistiqué, stimule et mobilise les tissus en profondeur.

*Prix conseillé pour une séance de soin Détox de 30 minutes : 60 euros*

*Liste des praticiens et des instituts sur [www.endermologie.com](http://www.endermologie.com)*

### Auto-massage

On peut aussi réaliser des massages drainants soi-même. Des tutoriels sur Internet permettent d'apprendre la technique.

#### Sprays et crèmes



Ce spray fraîcheur concentre plusieurs actifs végétaux (Arnica, Cyprès et Sceau de Salomon) qui favorisent la circulation et renforcent les parois veineuses. Résultat : une sensation de fraîcheur et de légèreté. On l'applique sur les jambes et les chevilles du bas vers le haut.

Spray Fraîcheur Jambes Légères LPG® - 32 € le spray de 200ml