

Les jambes lourdes



1 RAPPEL ANATOMO-PHYSIO-PATHOLOGIQUE

Près de 15 millions de Français, dont 70% des femmes, souffrent des jambes lourdes. Ce symptôme se manifeste par des lourdeurs, des douleurs, des fourmillements ou des crampes dans les mollets et une tendance à l'œdème en fin de journée.

Cette sensation de jambes lourdes est généralement liée à un **problème de circulation sanguine au niveau veineux**. En effet, contrairement au flux artériel, la masse sanguine veineuse n'est pas propulsée par la pompe ventriculaire et doit lutter contre le phénomène de pesanteur. A cet effet, au niveau des membres inférieurs, le réseau veineux est muni d'un système de valvules empêchant le reflux du sang veineux à partir de la veine cave inférieure dans le membre inférieur.

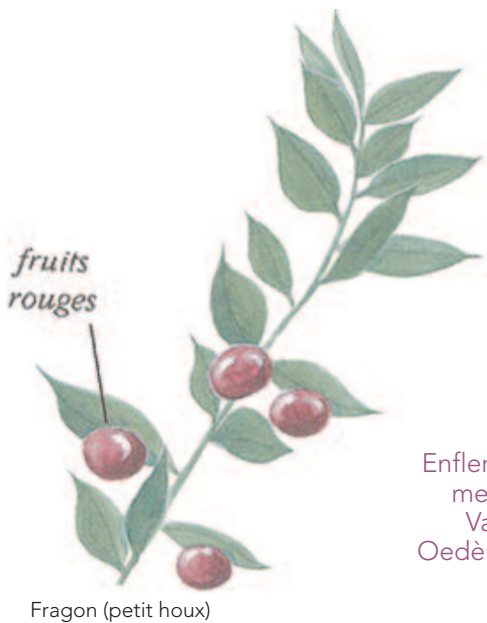
Un fonctionnement normal de la circulation veineuse repose en grande partie sur l'intégrité de ce système valvulaire et sur un état satisfaisant de la circulation lymphatique. **Quand ce système est fragilisé, que l'on est plutôt sédentaire ou que le métier exercé nécessite de rester longtemps debout, le retour veineux devient plus difficile, ce qui déclenche des sensations de lourdeur dans les jambes.** Ce symptôme s'intègre dans le cadre plus général de l'insuffisance veineuse chronique, qui peut évoluer vers des varices ou des complications plus sévères comme des ulcères de jambes ou des phlébites.

Le sexe féminin, à travers l'influence hormonale, et l'hérédité, sont des facteurs prédisposants à l'insuffisance veineuse chronique. A noter également qu'au cours du dernier trimestre de **la grossesse**, les problèmes de jambes lourdes ou d'œdème des membres inférieurs sont fréquents à cause de la compression de la veine cave inférieure par l'utérus et du changement hormonal.

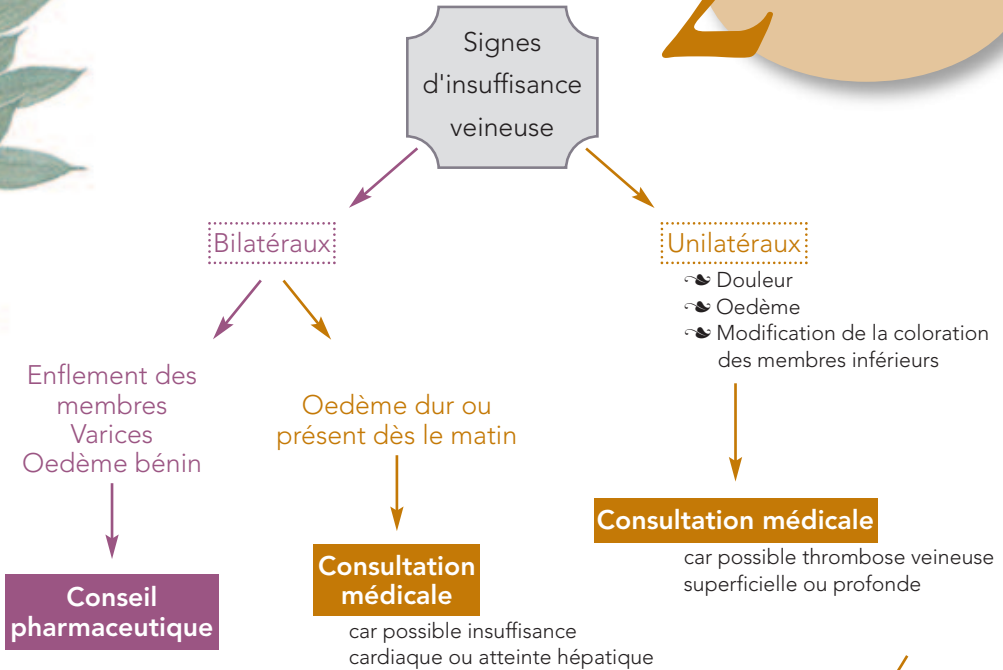
L'âge, la surcharge pondérale, la station debout ou assise prolongée sont des facteurs favorisants

ainsi que
le tabagisme, la constipation chronique, l'exposition à des sources de chaleur ou le port de vêtements trop serrés et de talons hauts

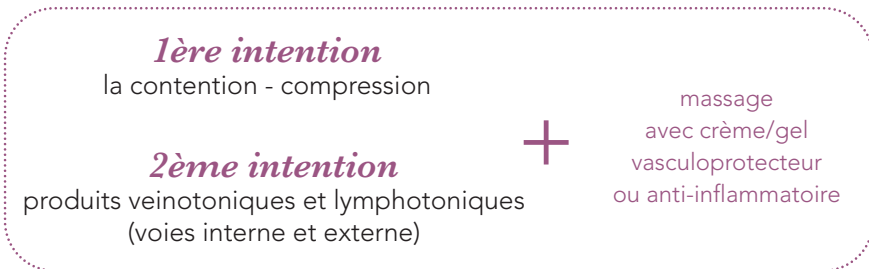
2 ARBRE DÉCISIONNEL



Fragon (petit houx)

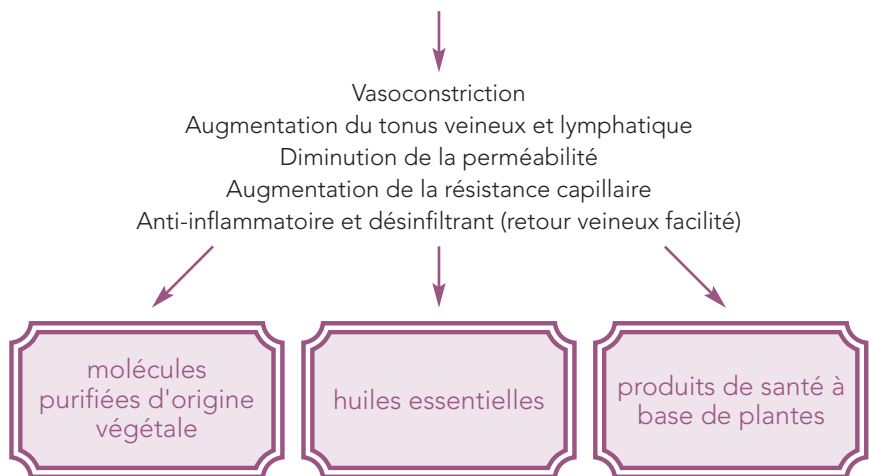


3 LES TRAITEMENTS



Les spécialités destinées à l'usage local s'appliquent de deux à trois fois par jour, notamment en fin de journée ou par fortes chaleurs. Ces produits de santé peuvent être conservés au réfrigérateur.

Les huiles essentielles citées diluées peuvent également s'appliquer en massages, deux à trois fois par jour



Cure continue de 3 mois ou discontinuée de 20 jours par mois
Traitement supérieur à 3 mois uniquement en cas de réapparition ou d'aggravation de la symptomatologie

molécules purifiées d'origine végétale (extraction ou hémisynthèse)

Citroflavonoïdes et dérivés (diosmine, hespéridoside méthylchalcone)

Propriétés : diminue la distensibilité veineuse, réduit la stase
Posologie : 400 à 600 mg/jour

Rutoside et dérivés (troxérutine)

Propriétés : augmente le tonus veineux, réduit la perméabilité des vaisseaux
Posologie : 3,5 g/jour (troxérutine)



produits de santé à base de plantes

Fragon ou petit houx (rhizome) - Ruscus aculeatus

Principes actifs : saponines stéroïdiques (ruscogénine)

Propriétés : vasoconstricteur par stimulation des récepteurs α -adrénergiques des parois vasculaires, effet anti-exsudatif et lymphotonique, anti-inflammatoire

Posologies : ☞ Gélule extrait sec : 2 gélules/jour = 400 mg/jour
 ☞ Gélule poudre plante : 3 gélules/jour = 1050 mg/jour
 ☞ Plante sèche : 10 g pour ½ litre d'eau en décoction/jour en plusieurs prises

Vigne rouge (feuille) - Vitis vinifera

Principes actifs : anthocyanes, flavonoïdes, tanins

Propriétés : améliore la résistance des parois vasculaire par inhibition de l'élastase et de la collagénase et diminue leur perméabilité, antioxydant

Posologies : ☞ Gélule extrait sec : 2 gélules/jour = 400 mg/jour
 ☞ Gélule poudre plante : 3 gélules/jour = 1050 mg/jour
 ☞ Extrait fluide : 1 à 2 cuillerées à café/jour
 ☞ Plante sèche : 10 g pour ½ litre d'eau en infusion à boire en plusieurs prises

Marronnier d'Inde (écorce) - Aesculus hippocastanum

Principes actifs : coumarines (esculoside, esculétole), flavonoïdes

Propriétés : veinotonique (vitaminique P), antioxydant, protecteur des parois vasculaires par inhibition des métalloprotéinases, anti-inflammatoire

Posologies : ☞ Gélule extrait sec : 2 gélules/jour = 400 mg/jour
 ☞ Gélule poudre plante : 3 gélules/jour = 825 mg/jour
 ☞ Plante sèche : 2 à 5 g pour 1/2 litre d'eau en décoction, à boire en plusieurs prises
 ☞ Extrait fluide (graine) : 1 à 2 cuillerées à café/jour

Mélilot (partie aérienne) - Melilotus officinalis

Principes actifs : coumarine

Propriétés : veinotonique, lymphotonique, fluidifiant sanguin, anti-inflammatoire

Posologies : ☞ Extrait fluide : 1 à 2 cuillerées à café/jour
 ☞ Plante sèche : 1 à 3 g pour 1/2 litre d'eau en infusion, à boire en plusieurs prises

Cassis (baie) - Ribes nigrum

Principes actifs : anthocyanes

Propriétés : antioxydant, protecteur vasculaire

Posologie : Gélule extrait sec : 2 gélules/jour

Myrtille (baie) - Vaccinium myrtillus

Principes actifs : anthocyanes

Propriétés : antioxydant, protecteur vasculaire

Posologies : ☞ Gélule extrait sec : 2 gélules/jour = 400 mg/jour
 ☞ Plante sèche : 5 à 10 g fruits séchés, en décoction, plusieurs tasses/jour

huiles essentielles

HE de cyprès toujours vert (rameaux feuillés) - Cupressus sempervirens

Composant principal	α -pinène, δ -3 carène
Propriétés	active la circulation veineuse, réduit la stase
Posologie	2 gouttes, 2 fois/jour sur comprimé neutre par voie orale ou en massage en dilution (15 %) dans une huile végétale
Précautions	ne pas utiliser en cas de cancer hormono-dépendant, d'épilepsie et chez la femme enceinte ou allaitante

HE de patchouli (feuilles) - Pogostemon cablin

Composant principal	patchoulène
Propriétés	veinotonique, lymphotonique, anti-inflammatoire
Posologie	en massage en dilution (5 à 30 %) dans une huile végétale ou par voie orale, 2 gouttes 2 fois/jour sur un comprimé neutre
Précautions	déconseillée chez la femme enceinte ou allaitante

HE de ciste landifère (feuilles) - Cistus lanadiferus

Composant principal	α -pinène
Propriétés	vasoconstricteur, améliore le retour veineux
Posologie	massage en dilution (5 à 15 %) dans une huile végétale ou 2 gouttes sur comprimé neutre, 2 fois/jour par voie orale
Précautions	déconseillée chez la femme enceinte ou allaitante et chez les patients sous anticoagulant

HE d'hélichryse italienne (sommités fleuries) - Helichrysum italicum

Composant principal	acétate de néryle
Propriétés	fluidifiant, antihématome et anti-inflammatoire
Posologie	en massage, en dilution (5 à 15 %) dans une huile végétale
Précautions	déconseillée chez la femme enceinte ou allaitante et chez les patients sous anticoagulant



les associations

- Extrait fluide en stick : vigne rouge feuille 100 mg + cassis fruit 100 mg + myrtille fruit 100 mg) : 1 sachet /jour pendant 1 mois
- Extrait fluide en ampoule : vigne rouge, hamamélis, fragon : 3 ampoules /jour pendant 1 mois
- Extrait fluide en gouttes : marronnier d'Inde et hamamélis : 60 gouttes/jour pendant 1 mois
- Extrait fluide mélilot et extrait sec fragon en crème : 2 applications par jour pendant 1 mois
- Extrait sec fragon et mélilot en association avec rutoside : 2 comprimés/jour pendant 1 mois

4 PRECAUTIONS INTERACTIONS EFFETS INDESIRABLES

Les veinotoniques sont globalement bien tolérés, ont peu de contre-indications et peu d'interactions avec d'autres médicaments, qui sont signalées le cas échéant dans les notices.



5 REGLES HYGIENO-DIETETIQUES ASSOCIEES

Ce qui est déconseillé

Ce qui est conseillé

+ Un **massage régulier** des jambes, du pied vers la cuisse, est également préconisé, surtout le soir. Il est conseillé de dormir les jambes légèrement surélevées

+ La pratique d'une **activité physique régulière**, comme la marche, la natation, la gymnastique ou le vélo, est conseillée puisque ces sports améliorent le fonctionnement de la pompe veineuse

+ Veiller à avoir une **alimentation équilibrée**. Penser à **boire beaucoup d'eau**

+ Ne pas oublier que la consommation de **tabac** contribue à la détérioration de la paroi veineuse

+ Diminuer si besoin la **surcharge pondérale**

- Les **bains et douches trop chauds** doivent être évités au profit des douches fraîches, notamment sur les jambes, qui favorisent la vasoconstriction

- Les **vêtements trop serrés** peuvent diminuer le retour veineux à la racine de la cuisse et procurer trop de chaleur au niveau des membres inférieurs. Il est donc déconseillé de porter des ceintures et des gaines trop serrées à la taille, ainsi que des chaussettes trop étroites

- Le port de **talons trop hauts**, qui réduisent la surface d'appui du pied et n'assurent pas une pression suffisante au bon retour veineux est à proscrire

- La **position assise prolongée**, jambes croisées, réduit la chasse veineuse vers le haut et provoque la stagnation du sang dans les jambes. En cas de voyage de plus de six heures, le port d'une compression médicale peut être conseillé

- La **station debout prolongée** constitue un facteur de risque non négligeable, contrairement à la marche qui favorise le bon retour

Les photos de plantes sont de Jacques Fleurentin sauf le cyprès, le ruscus et la myrtille (Jean-Claude Hayon) / Photo en page 1 : www.consoglobe.com / Dessin page 5 : Cherry for Lifescience

Les jambes lourdes en résumé

Sensations de jambes lourdes (veinotoniques)



Jambes lourdes avec douleurs

veinotoniques et anti-inflammatoires
choisissez de préférence



HE patchouli



Marronnier d'Inde



Fragon

Jambes lourdes avec oedème

lymphotoniques et veinotoniques
choisissez de préférence



Fragon



Méliilot



HE Ciste

Si besoin,
associer 2 ou 3 plantes
ou 1 plante et 1 HE
ou 1 plante et 1 crème