

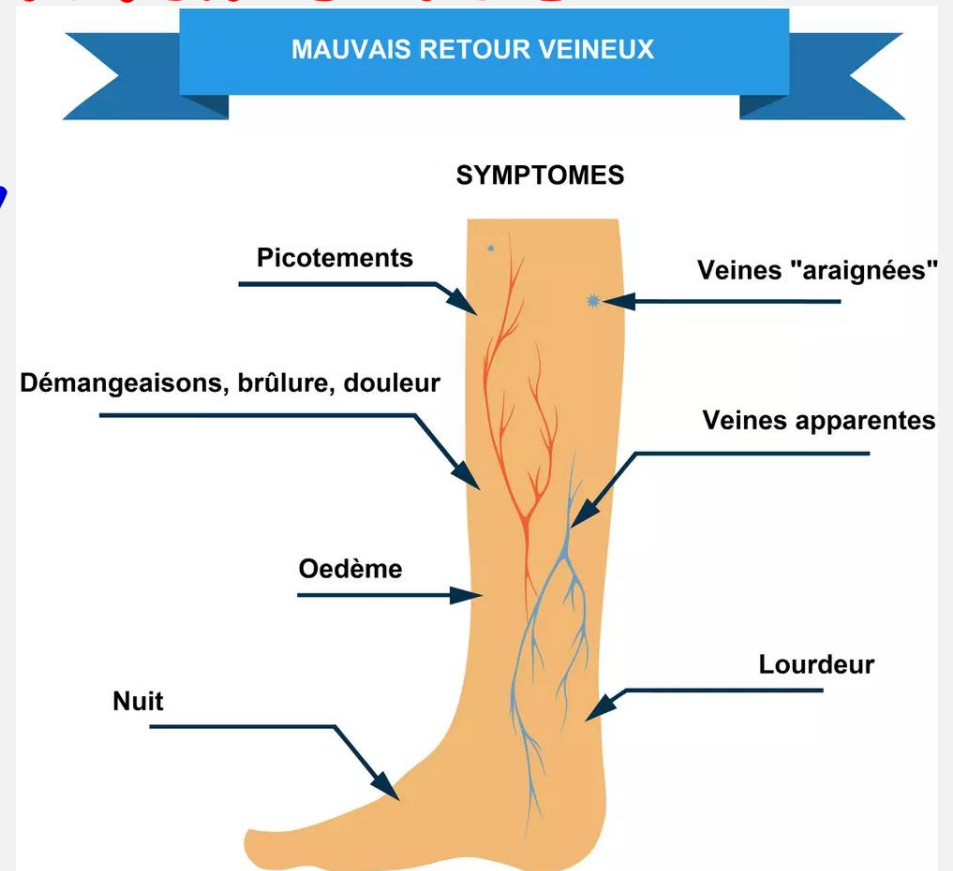
Jambes lourdes, insuffisance veineuse & Marches

1) Jambes lourdes, insuffisance veineuse

1

2) La marche

11



1) Jambes lourdes et insuffisance veineuse

Pour lutter contre l'insuffisance veineuse :

- Jambes lourdes.
- Pieds & chevilles gonflés.
- Fourmillements
- Crampes nocturnes.
- Varices.

ZOOM SUR NOS JAMBES

LE RÉSEAU DES ARTÈRES

Il transporte le sang chargé en oxygène qui sort de notre cœur à chaque battement, jusqu'aux extrémités de nos pieds. Les parois des artères sont équipées de muscles qui les aident à propulser le sang. La pesanteur et la station debout facilitent aussi cette circulation.

LE RÉSEAU DES VEINES

Il capte le sang appauvri en oxygène et le redirige vers le cœur, puis les poumons, pour qu'il se recharge en oxygène. Cette "remontée" est soumise à la pression atmosphérique. C'est pour la soutenir que les veines sont équipées de valvules.

VEINE FÉMORALE

ARTÈRE FÉMORALE

L'ARTÈRE PROFONDE DE LA CUISSE

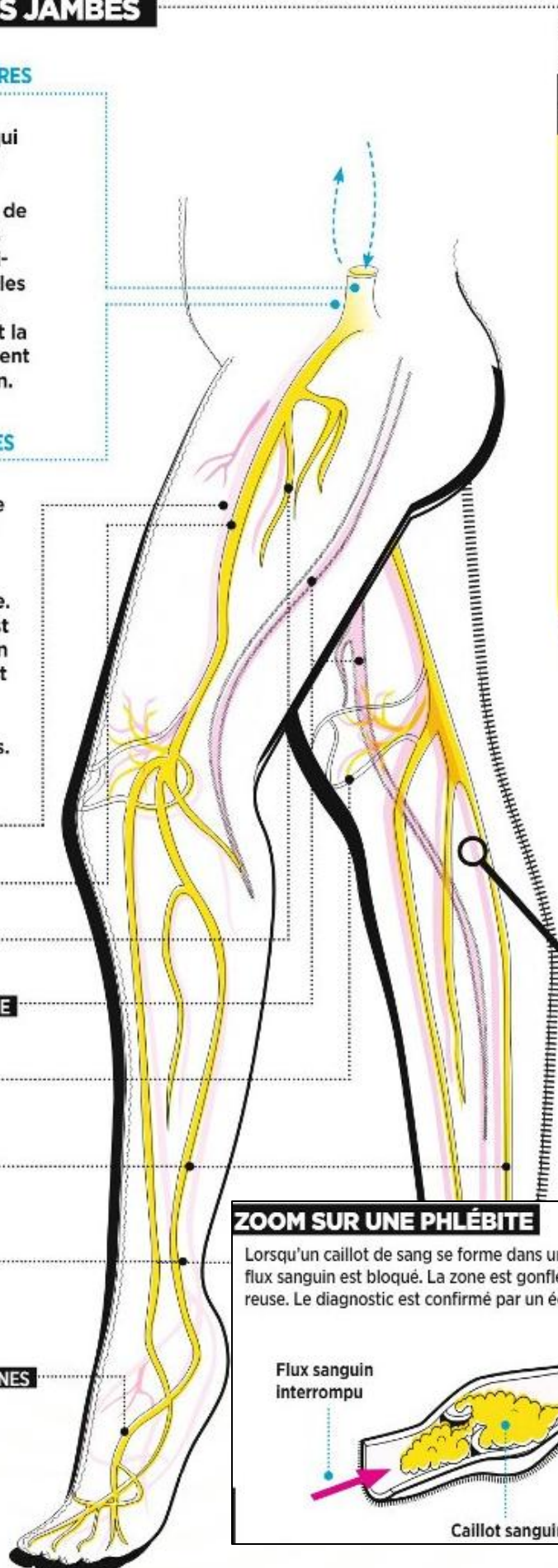
VEINE GRANDE SAPHÈNE

RÉSEAU ARTÉRIEL DU GENOU

ARTÈRE TIBIALE POSTÉRIEURE

ARTÈRE TIBIALE ANTÉRIEURE

ARTÈRES MÉTARSIENNES DU PIED



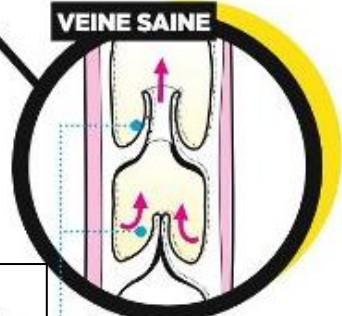
LES CHIFFRES CLÉS

1 mm : C'est le diamètre maximal des varicosités, ces petites veinules rouges ou violacées qui apparaissent en surface de la peau mais pas en relief.

3 mm : c'est le diamètre minimum des varices, ces veines dilatées du réseau superficiel. Elles sont rendues tortueuses par la pression sanguine qui s'y exerce et sont palpables quand elles sont près de la peau.

2 cm : c'est en moyenne la distance qui sépare chaque paire de valves dans nos veines, au niveau des jambes. Leur rôle est de faciliter la remontée du sang vers le cœur dans la partie du corps (les jambes) où la pesanteur est la plus forte.

90 % : c'est la proportion de sang transporté par le système veineux profond, situé au milieu des muscles. C'est lui qui peut être touché par une phlébite ou une thrombose. Les varices concernent surtout le système veineux superficiel.



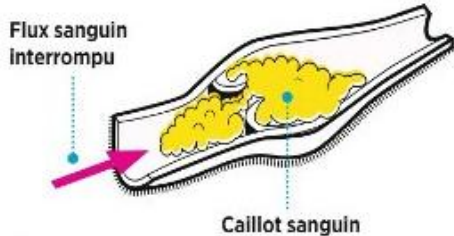
VEINE SAINNE

VALVULES

Ces petits clapets empêchent le flux sanguin de repartir à contre-courant. Ils sont situés sur les parois internes des veines, surtout au niveau des jambes, tous les 2 à 3 cm selon les personnes.

ZOOM SUR UNE PHLÉBITE

Lorsqu'un caillot de sang se forme dans une veine, le flux sanguin est bloqué. La zone est gonflée et douloureuse. Le diagnostic est confirmé par un écho-doppler.

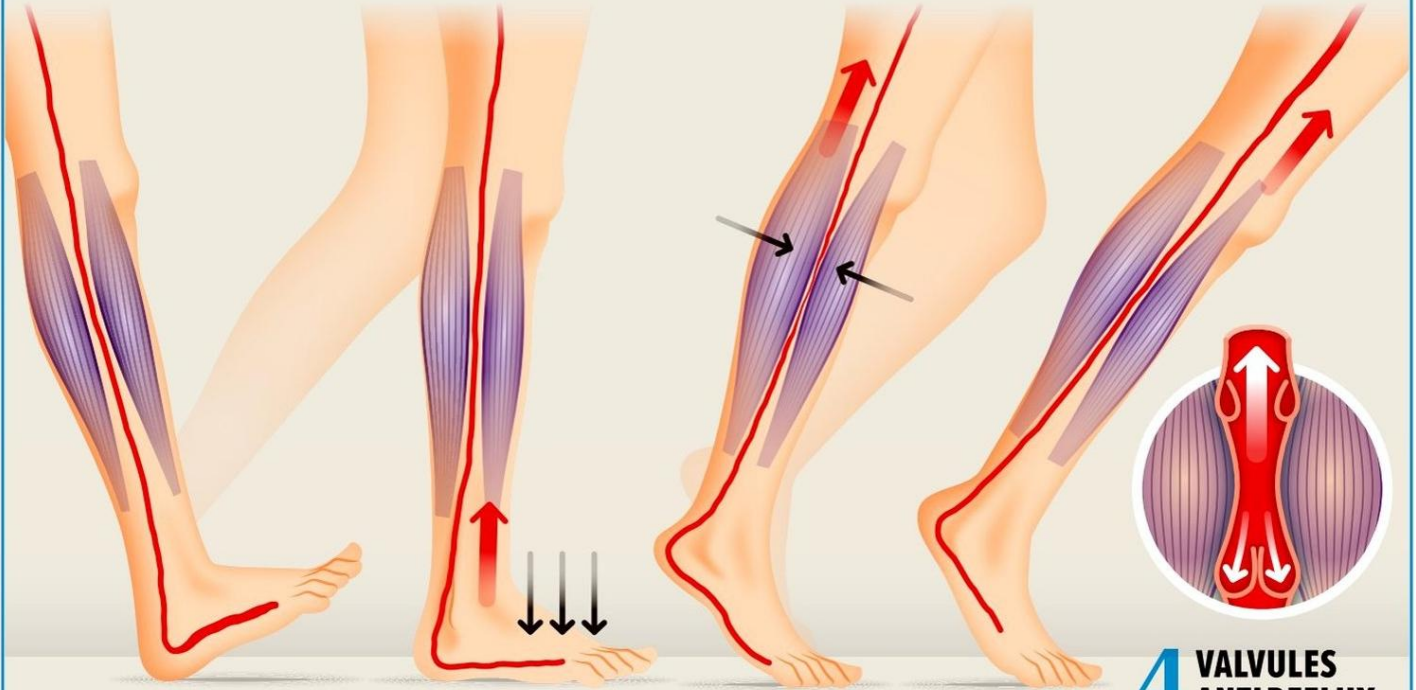


Au secours des jambes lourdes

Par grosses chaleurs, les veines sont souvent à la peine, les fluides s'accumulent dans le bas des jambes qui deviennent lourdes ou douloureuses. Pour les soulager, il faut faire remonter le sang vers le haut.

Marcher pour activer la pompe

Si le sang descend facilement du cœur vers les pieds, il lui est beaucoup plus difficile de faire le chemin en sens inverse. La nature a prévu un ingénieux système mécanique : le retour veineux.



1 SEMELLE VEINEUSE

Le sang s'est accumulé sous le pied, dans la « semelle veineuse », qui est un entrelacs de vaisseaux ressemblant à une éponge.

2 ÉCRASEMENT DE LA SEMELLE

Lors de l'appui du pied au sol, tout le poids du corps s'exerce sur la semelle des pieds et l'écrase, ce qui chasse le sang vers l'arrière, puis vers le haut.

3 CONTRACTION MUSCULAIRE

Dans les mollets, les veines sont entourées de muscles qui se contractent et, ce faisant, exercent une pression sur les parois de veine. Cette « pompe » chasse le sang vers le haut, mais aussi vers le bas.

4 VALVULES ANTIREFLUX

Les veines sont équipées d'un système de valvules (sortes de clapets) qui se ferment en bas et s'ouvrent en haut, empêchant le sang de redescendre. Il est donc obligé de remonter.

Trois aides complémentaires

→ Les pieds en l'air

LE PRINCIPE L'idée est d'utiliser la gravité dans le bon sens pour faire refluer le sang vers le cœur.

EN PRATIQUE S'allonger sur le dos, puis effectuer une des nombreuses variantes des pieds en l'air : faire des mouvements de pédalo avec les jambes, des rotations de chevilles ou simplement poser les pieds contre un mur avec les jambes tendues.

→ L'eau froide

LE PRINCIPE Le froid provoque la contraction des vaisseaux sanguins (c'est le même phénomène que le bout des doigts qui devient blanc en hiver), ce qui permet un meilleur retour veineux.

EN PRATIQUE Doucher ses jambes à l'eau fraîche, tremper ses pieds dans une bassine d'eau et de glaçons et, bien sûr, marcher dans la mer ou une rivière sont des méthodes éprouvées.

→ Les bas de contention

LE PRINCIPE Grâce à un tissage spécial, les bas ou chaussettes de contention exercent une pression forte et croissante des chevilles aux genoux qui comprime les veines et fait remonter le sang.

EN PRATIQUE Assez pénibles à porter quand il fait chaud, ces bas ne seront supportés qu'en cas de réelle amélioration, ce qui est parfois le cas. À essayer sans s'obstiner.

2/14

Expert consulté : Dr Sébastien Gracia, membre de la Société française de phlébologie.

Pour aider :

- Restreindre les piétinements.
- Éviter surpoids, alcool et pilule.
- Des jambes musclées gagnent mieux les veines.
- Port de chaussettes ou bas de contention.

7 questions

QUE L'ON SE POSE SUR NOS JAMBES

NOS JAMBES NOUS PORTENT MAIS PARFOIS, ON A DU MAL À LES SUPPORTER... ET SI ON APPRENAIT À MIEUX SE CONNAÎTRE? SANS ROND DE JAMBE...

1 Pourquoi les femmes ont de la cellulite sur les cuisses, et pas les hommes?

Nos cellules adipeuses sont génétiquement programmées pour s'installer dans des zones spécifiques de notre corps. Cette localisation est téléguidée par nos gènes, qui dépendent de notre genre, mais aussi de notre hérédité. *"Même si on enlève la graisse des cuisses, de nouvelles cellules adipeuses reviendront au même endroit, si l'on regrossit ensuite. Car elles sont programmées pour cela, soutient le Dr Toledano. La seule solution est de travailler les muscles de cette zone pour qu'ils puisent leur énergie dans les stocks environnants puis prennent la place du gras en se développant. Mais cela nécessite des efforts..."*

2 Est-ce vrai que manger trop salé est néfaste pour les jambes?

Définitivement oui car le sel entraîne l'accumulation d'eau dans les tissus et favorise donc sa rétention. Les gonflements se manifestent alors surtout sur les pieds, les chevilles et les mollets. Si l'on appuie sur la zone gonflée, nos

doigts laissent une empreinte. On évite donc les aliments très salés comme les plats préparés, les charcuteries, le fromage et l'on remplace le sel de table par du poivre ou d'autres épices, des herbes aromatiques, des condiments...

3 Pourquoi les jambes gonflent quand il fait chaud?

Parce que la chaleur dilate les veines. Les clapets qui assurent la remontée du sang ne sont plus étanches et ne peuvent plus faire revenir totalement le flux sanguin vers le cœur. De plus, celui-ci augmente le débit sanguin pour nous

permettre de nous rafraîchir ce qui occasionne encore pour nos veines une surcharge de travail. D'où l'importance d'éviter les expositions au soleil, bains ou douches très chauds, saunas, hammams, épilations à la cire et chauffage au sol.

4 Pourquoi elles nous font souffrir avant les règles?

C'est à cette période que le taux de progestérone atteint son maximum. Il diminue alors le tonus des parois veineuses, ce qui peut aggraver une tendance à l'œdème. Mais les jambes sont globalement impactées par toutes les fluctuations hormonales: lors de la prise d'un contraceptif, d'un traitement hormonal substitutif, d'une grossesse ou en préménopause.



Est-ce que l'alimentation a vraiment un impact sur leur santé?

5

"Une alimentation ciblée peut apporter du tonus aux parois de nos veines", soutient le Dr Toledano. Pour cela, on privilégie les fruits rouges, la laitue, le sarrasin pour la vitamine P protectrice. Elle joue sur la perméabilité des capillaires veineux en améliorant leur résistance. On s'oriente aussi vers les graines germées, le kiwi, les jaunes d'œufs, les pépins de raisin pour la vitamine E, un puissant antioxydant qui protège les membranes cellulaires. On fait le plein de fruits et légumes

riches en flavonoïdes: citron, brocolis, raisin... Côté protéines, les poissons gras riches en oméga-3 et les fruits de mer riches en zinc faciliteront la circulation sanguine et lymphatique. "Mais l'alimentation n'est pas fondamentale pour la santé de nos jambes, nuance Ariel Toledano. Elle aura toujours un impact moins important qu'une activité physique douce et régulière, et des soins spécifiques comme des automassages drainants ou le port de chaussettes, bas ou collants de contention."

Les pieds dans un bain d'eau salée, ça soulage?

"Le sel est un remède de grand-mère dont je serais bien incapable d'expliquer le mode d'action, commente le Dr Toledano. Personnellement, je recommande plutôt à mes patientes des bains à base d'infusions de plantes en utilisant simplement des sachets de camomille ou d'hamamélis (voir recette dans ce dossier)".

Essayer l'homéopathie

Si on est adepte:

- Pulsatilla 9 CH si les chevilles sont gonflées en fin de journée, la peau marbrée, la douleur diminuée par le froid et la marche.
- Sepia 9 CH si l'insuffisance veineuse s'accompagne de troubles des règles, de pesanteur dans le bas-ventre et d'un foie engorgé.
- Hamamelis 9 CH quand les veines sont dilatées et la peau facilement marquée par des bleus. Prendre 3 granules par jour.
- Vipera redi 5 CH ou 7 CH en cas de varices. Plus Cuprum 7 CH ou 9 CH s'il existe des crampes. Prendre 3 granules matin et soir.

7

Peut-on être mince et avoir mal aux jambes?

Oui parce qu'il n'a jamais été prouvé que le surpoids est un facteur de risque d'insuffisance veineuse. Sa première cause est l'hérédité qui entraîne une fragilisation précoce de la paroi veineuse. Les principaux facteurs de risques sont liés aux variations hormonales, à la sédentarité, à la station debout immobile prolongée, au port de charges lourdes, à l'exposition à la chaleur (sauna, bains...), au tabac... En revanche, perdre du poids quand on souffre des jambes est une source de soulagement, ça, c'est vérifié!

LES 2 MEILLEURES ACTIVITÉS PHYSIQUES POUR NOS JAMBES

Le vélo aquatique

Une petite reine pour les jambes. C'est la meilleure des activités anti jambes lourdes! Assis sur un vélo d'appartement posé au fond de l'eau, immergé jusqu'à la taille ou la poitrine, on pédale de façon régulière, continue et douce. Grâce à la fraîcheur de l'eau, sa résistance qui augmente le travail musculaire et les courants d'eau générés par nos mouvements, on renforce le retour veineux au niveau de nos jambes et l'on draine les tissus

gonflés. "C'est la meilleure activité pour soulager les jambes lourdes, soutient Le Dr Toledano. Le vélo aquatique permet un drainage actif bien plus efficace encore que le drainage manuel effectué sur une personne allongée et immobile!". Aujourd'hui, de nombreuses piscines proposent cette activité. Sinon, on peut toujours aller marcher dans l'eau, après s'être immergé jusqu'à la taille dans une piscine, à la mer...

La marche

Toujours à portée de mains... À chaque pas, lorsque la voûte plantaire s'aplatit sur le sol, on comprime les veines du pied et on propulse le flux sanguin plus haut vers le mollet. Là, c'est la contraction du muscle du mollet qui prend le relais et pousse à son tour ce flux sanguin vers la cuisse. C'est ainsi que la marche limite la stagnation du sang dans le bas du corps. "Pour que le travail de pompe soit le plus efficace possible, on déroule complètement le pied en commençant bien par poser le talon au sol, insiste le Dr Toledano. Le déroulé du pied sera encore plus efficace si l'on porte des talons de 3 à 4 cm. En revanche, on évite les chaussures plates et les talons trop hauts qui limitent cet effet pompe." Pour soutenir activement son retour veineux, marcher au moins toutes les deux heures,

durant 5 à 10 minutes et réaliser une marche longue d'au moins 30 minutes une fois par jour. Assis sur notre chaise, nos pieds commencent à chauffer, à fourmiller? C'est le signe que nos jambes ont dû mal à activer le retour veineux et qu'il est temps de se lever pour soulager ces symptômes avec quelques pas.

À ÉVITER

- **Les sports d'impacts: jogging, tennis, squash, aérobic...** Ils provoquent des à-coups de pression sur les veines.
- **Les saunas, hammams, douches très chaudes: ils ralentissent le retour sanguin en augmentant le diamètre des veines.**

Exos oséo pour faciliter la circulation sanguine

L'ostéopathie peut faciliter la circulation sanguine et lymphatique en redonnant de la mobilité aux tissus et organes. "Des contractures musculaires et des zones de blocage peuvent gêner la circulation sanguine ou lymphatique, décrit Eytan Beckmann. Les séances d'ostéopathie visent alors à libérer les jambes et le bassin de leurs contraintes pour redonner de la mobilité aux tissus." Ce travail peut apporter un soulagement immédiat, si on entretient

cette mobilité par une activité physique quotidienne et une alimentation équilibrée. Pour un effet durable, 3 à 4 séances, réalisées à 2 à 3 semaines d'intervalle peuvent être nécessaires. Chez soi, on peut réaliser les 4 exos ci-dessous le matin en prévention, ou quand la sensation de jambes lourdes apparaît.



EXO N°1 POINTES DE PIEDS

Position: assis ou, encore mieux! allongé sur le dos, les jambes en l'air.

Mouvement: tendre les jambes devant soi, ou au-dessus de soi si l'on est allongé, et pointer les pieds successivement vers l'avant puis vers l'arrière durant 45 secondes. Recommencer 2 à 3 fois.

Bienfaits: la contraction des muscles du pied et de la cheville, comprime les veines des pieds et les aide à renvoyer le sang vers les jambes.

EXO N°2 CERCLES DE PIEDS

Position: allongé sur le dos, jambes tendues à la verticale au-dessus de soi.

Mouvement: dessiner des ronds avec ses pieds durant 45 secondes. Recommencer 2 à 3 fois.

Bienfaits: la contraction des muscles du mollet active le retour veineux, au niveau des jambes cette fois.

EXO N°3 ÉTIREMENT DU BASSIN

Position: allongé sur le dos, jambes pliées, talons contre les fesses.

Mouvement: ouvrir les cuisses en descendant lentement les genoux chacun de leur côté. Tenir 30 à 40 secondes et recommencer 3 fois.

Bienfaits: on détend les muscles situés à l'intérieur des cuisses (les adducteurs) et l'on redonne ainsi de la mobilité au bassin et à son réseau veineux.

EXO À FAIRE INCOGNITO

Pour diminuer la sensation de jambes lourdes, en "vidangeant" le sang qui stagne dans les jambes: monter sur la pointe des pieds, tenir 3 secondes et redescendre. Recommencer une dizaine de fois, où que l'on soit.



Dès que la sensation de jambes lourdes apparaît

DEUX EXERCICES POUR LES ALLÉGER

* S'automasser

► Pourquoi ça fait du bien ?

« Cela stimule des vaisseaux lymphatiques qui aident le système veineux à mieux fonctionner », précise la Dr Betroune.

► **Quels bénéfices ?** Les jambes semblent plus légères dès la fin du massage. L'effet dure quelques heures.

► Comment faire ?

Masser d'abord la voûte plantaire en faisant un lent mouvement de va-et-vient des orteils jusqu'au talon sur une balle de tennis, une petite bouteille d'eau placée au frigo ou un rouleau de massage (Decathlon, Blackroll, Enfite-bas Rolly de Sigvaris).



À faire 1 min pour chaque pied

2 Remonter de la cheville jusqu'en haut de la cuisse, en pressant/relâchant avec le bout des doigts des deux mains, pas besoin d'appuyer fort. Insister autour des chevilles, derrière le genou, à l'intérieur de la cuisse, dans le pli de l'aîne... où se logent de nombreux ganglions. Utiliser un gel ou une crème effet froid à base de menthol augmente la sensation de bien-être.



À faire 3 à 5 fois pour chaque jambe

01

Le pédalo

Allongé au sol sur le dos, relever les jambes de façon à avoir les hanches à 90°.

Jambes fléchies, les bras posés le long du corps, effectuer un mouvement de pédalo.

1 min vers l'avant
1 min vers l'arrière



Le plus de la kiné

Cet exercice sollicite tous les muscles de la jambe et relance la circulation. Le fait d'avoir les jambes en l'air apporte un soulagement immédiat.

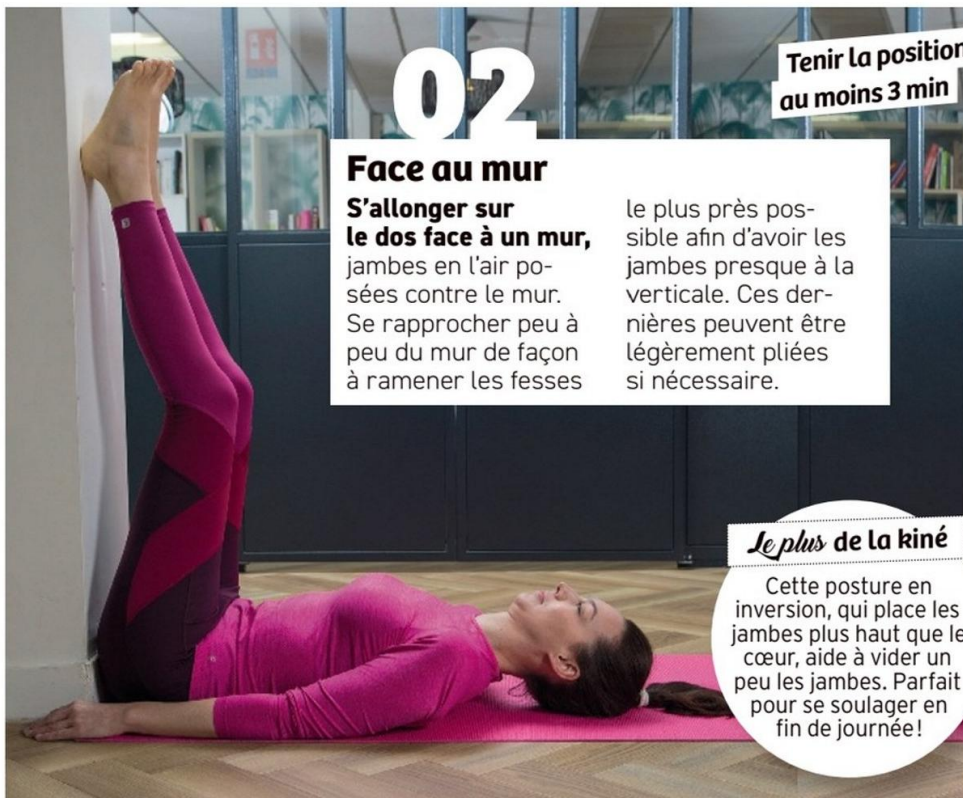
02

Face au mur

S'allonger sur le dos face à un mur, jambes en l'air posées contre le mur. Se rapprocher peu à peu du mur de façon à ramener les fesses

le plus près possible afin d'avoir les jambes presque à la verticale. Ces dernières peuvent être légèrement pliées si nécessaire.

Tenir la position au moins 3 min



Le plus de la kiné

Cette posture en inversion, qui place les jambes plus haut que le cœur, aide à vider un peu les jambes. Parfait pour se soulager en fin de journée!

Merci à Sonia Farjas pour sa participation à la production photographique.



3 EXOS

Jambes légères

Sédentarité, mauvaise posture... Pour en finir avec les jambes lourdes, on adopte cette petite routine quotidienne de cinq minutes maximum qui favorise le retour veineux.

PAR AUDE TIXERONT



NOTRE EXPERTE

SOPHIE CHARLOT
Coach sportive
Coachsophie-
charlot.com.

La sensation de jambes lourdes, voire un peu douloureuses, apparaît le plus souvent en fin de journée, après une position assise prolongée, une longue station debout... Ces quelques mouvements faciles à réaliser dès qu'on en ressent le besoin, associés à une activité cardio et à des massages ciblés, aident à relancer la circulation sanguine et à prévenir les troubles veineux!



LES FENTES ARRIÈRE

Debout, pieds parallèles, écartés à la largeur des hanches. Faire un pas vers l'arrière avec le pied droit, et dans le même mouvement, réaliser une flexion de genoux de façon à former deux angles à 90° avec ses jambes. Ramener ensuite le pied droit en position de départ, puis faire le même mouvement en changeant de jambe.

A réaliser dix fois de chaque côté.

Les bienfaits: ces flexions douces sollicitent les muscles des membres inférieurs et favorisent le retour du sang veineux vers le cœur.

1 FRANÇAIS SUR 3 SOUFFRE D'INSUFFISANCE VEINEUSE*. LES MUSCLES SONT LA MEILLEURE DES CONTENTIONS POUR LEURS VEINES : CHAQUE CONTRACTION STIMULE LE RETOUR DU SANG VERS LE CŒUR.

* SIGVARIS-IFOP 2020.

Les bons réflexes

- Eviter la station assise prolongée: on se lève toutes les heures au moins.
- Terminer sa douche par un jet d'eau froide, des chevilles jusqu'aux cuisses.
- Relever ses jambes en fin de journée contre un mur pendant cinq à vingt minutes.

LES MONTÉES DE GENOUX

Debout, les pieds écartés à la largeur du bassin, monter alternativement le genou gauche et le genou droit jusqu'à hauteur des hanches, sans s'arrêter et tout en restant sur place. Ajouter une petite impulsion au sol pour augmenter le rythme du système cardiovasculaire. A pratiquer au moins trente secondes à chaque fois.

Les bienfaits: cet exercice est très efficace pour faire monter le cardio et donc stimuler la microcirculation sanguine dans tout le corps. C'est aussi un bon moyen de délasser les jambes engourdis en cours de journée.

Le coup de pouce de l'automassage

LE BON PRODUIT: mélanger quelques gouttes d'huile essentielle de cyprès, qui possède une action décongestionnante, dans un fond d'huile végétale (amande douce, jojoba, noyau d'abricot...).

LE BON GESTE: mettre quelques gouttes de ce mélange dans ses mains, puis masser ses jambes en remontant des chevilles vers le haut des cuisses, avant de réaliser quelques mouvements de palper-rouler en remontant sur l'intérieur et l'extérieur de chaque genou. A réaliser le temps d'en ressentir les bienfaits (deux à trois minutes suffisent!).

LES JUMPING JACK

Debout, pieds serrés et bras le long du corps. Ecarter simultanément les jambes et les bras en sautant, de façon à avoir les mains qui viennent se toucher au-dessus de la tête, et les pieds plus écartés que la largeur des épaules. Redescendre les bras le long des cuisses, tout en regroupant vos pieds pour revenir en position initiale, etc... A réaliser cinq à dix fois.

Les bienfaits: cet enchaînement, qui mobilise un maximum de muscles en même temps, augmente le rythme cardiaque et active la circulation sanguine, notamment grâce à un mouvement de pompe au niveau du pied.

LE MATIN

- **Au saut du lit**, on avale le remède homéopathe : Aesculus hippocastanum 6 DH, un décongestionnant issu du marronnier d'Inde, à raison de 50 à 100 gouttes par jour.
- **Terminer sa douche par un jet d'eau fraîche.** On le déplace des chevilles jusqu'à l'aîne, afin de créer une alternance de vasoconstriction et de vasodilatation qui va tonifier les vaisseaux.
- **S'offrir un rapide massage.** Assise, genou légèrement replié, prendre la cheville à deux mains et remonter jusqu'au genou en enveloppant le mollet, au moins 5 fois, puis masser légèrement la cuisse.

- **Enfiler des bas de contention.** Ils soulagent réellement les symptômes par un effet mécanique instantané. Et ils ne sont pas si difficiles à porter, une fois qu'on a pris le pli.
- **Partir au travail à vélo.** Ou au moins faire une partie du trajet à pied, en descendant du bus une ou deux stations avant sa destination.
- **Boire au petit déjeuner.** Un sang épais circule moins bien. Par leur richesse en antioxydants, thé et jus de grenade sont les amis des veines.

Une journée idéale anti jambes lourdes



RECETTE DE JUS RAISIN-CASSIS une boisson drainante et antioxydante*

- Prendre une grappe de raisin avec pépins, 200 g de cassis, et un jus de citron.
- Mixer en rajoutant un édulcorant de son choix et des glaçons. On obtient une boisson aux vertus antioxydantes et drainantes.

MIDI

le plein d'aliments

- antioxydants.** "Agrumes et fruits rouges (cassis, myrtille...) renforcent la paroi des vaisseaux, rappelle le Dr Ariel Toledano, phlébologue. Tout comme les fruits secs (noisettes, amandes, noix, pistaches) et de nombreux légumes (poivrons, épinards, brocolis...)."
- **Proscrire la salière.** Manger moins salé est un bon moyen de limiter la rétention d'eau et d'améliorer le retour veineux.



RECETTE DE BAIN DE PIEDS

- Mettre deux sachets d'infusions à base de camomille ou d'hamamélis dans un seau d'eau chaude.
- Attendre que l'eau refroidisse (ajouter des glaçons si besoin) puis y tremper ses jambes pendant 15 minutes.
- Les sécher ensuite avec soin, notamment entre les orteils. Puis hydrater ses jambes en les massant soigneusement des chevilles vers les cuisses.

*Recette extraite de "30 jours pour avoir de belles jambes" du Dr Ariel Toledano, Ed. In Press

LE SOIR

- **Mettre les jambes en l'air.** À faire le plus souvent possible, en regardant la télé ou en lisant. Plus les jambes sont haut perchées, plus l'effet est radical. Si l'on a du mal à rester les jambes au plafond trop longtemps, dès que l'on est soulagée on peut se contenter de les surélever de 15 à 20 cm.
- **Surélever les pieds du lit.** En plaçant dessous des cales de 5 à 8 cm. Pour favoriser la vasoconstriction l'été et limiter fourmillements et sensation de brûlure une fois allongé, on peut placer une bouillotte d'eau glacée sous ses chevilles ou derrière ses genoux (des zones où les artères sont proches de la peau), ou encore poser une serviette mouillée et essorée sur ses jambes.



L'APRÈS-MIDI

- **Éviter de croiser les jambes.** Une mauvaise habitude qui gêne la circulation en comprimant les veines au niveau de creux du genou, quand on reste longtemps assise.
- **Se lever toutes les 2 heures.** Pour faire quelques pas. Effectuer entre-temps des mouvements de chevilles : flexion, extension, rotation (voir les exos de l'ostéo).

- **Boire régulièrement.** Eau, eaux aromatisées, thé et tisanes froids et non sucrés, tout au long de la journée.
- **Programmer une activité sportive.** Piscine, yoga, danse, jardinage, promenade avec son chien... Pratiquée tous les jours durant minimum 30 minutes, l'activité physique entretient la musculature, qui est le premier soutien du retour veineux et permet de limiter le surpoids.
- **Prendre un bain de pieds.** Dans de l'eau fraîche (20-25 °C) durant 10 à 15 minutes pour décongestionner les chevilles.



TRAITER l'insuffisance veineuse

L'INSUFFISANCE VEINEUSE EST UNE MALADIE QUI ÉVOLUE SUR 10 À 15 ANS. IL FAUT DONC EN PARLER AVEC SON MÉDECIN DÈS LES PREMIERS SIGNES. VOICI LES 7 STADES DE LA MALADIE VEINEUSE.

1

Sensations de jambes lourdes ponctuelles

C'est le premier stade de la maladie selon une classification internationale des affections chroniques (CEAP) établie par un groupe d'experts internationaux en 1994 et qui fait aujourd'hui référence. Aucun symptôme n'est visible à la seule surface de la peau. Seules des douleurs ou fourmillements dans les jambes en fin de journée, par temps chaud, annoncent l'émergence d'une insuffisance veineuse.

LE BON TRAITEMENT:

● le port régulier de contention (chaussettes, bas ou collant, en fonction de la zone défaillante) et des gestes de prévention quotidiens (voir pages précédentes).

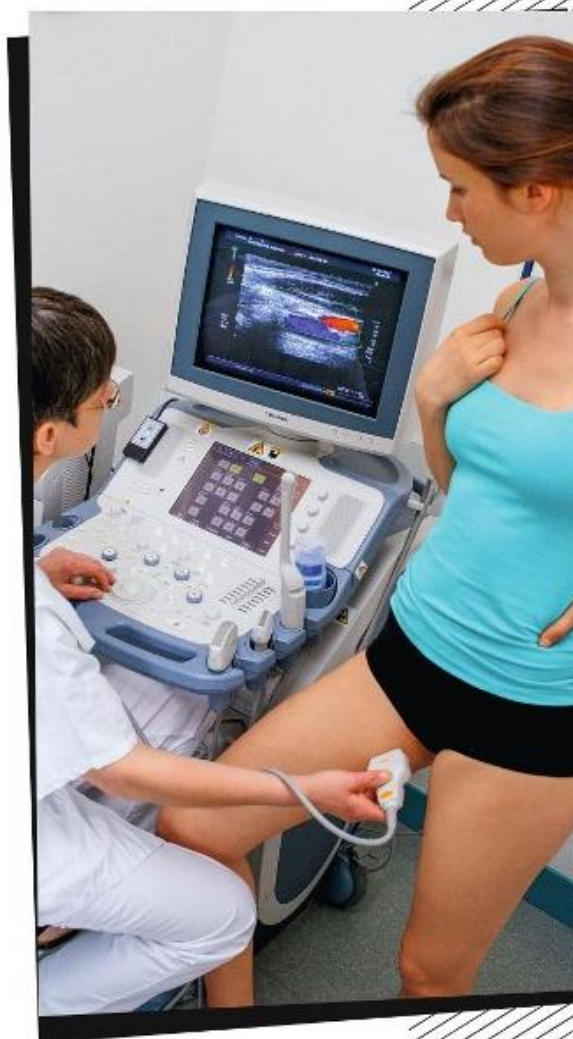
2

Apparitions de petites veines colorées sur la peau

Ce sont des petites veinules de moins d'1 mm de diamètre, anormalement dilatées de façon permanente. Elles apparaissent sur les jambes et marquent l'évolution de l'insuffisance veineuse. Leur traitement réduit le risque d'hématome et l'apparition d'autres varicosités.

LES BONS TRAITEMENTS :

● le laser vasculaire cutané qui détruit ces microveines en les durcissant via un faisceau lumineux. Prévoir plusieurs séances en cabinet espacées de 3 à 4 semaines, et éviter l'exposition au soleil. Non remboursé.
● la microscclérose est l'injection d'un produit dans la varicosité afin qu'elle se rétracte. Ce procédé peut être amélioré par la transillumination, qui permet de visualiser les réseaux veineux à travers la peau, jusqu'à 2 mm de profondeur, pour repérer les veines qui alimentent les varicosités. Prévoir plusieurs séances en cabinet. Non remboursées.



2) La Marche

LES BIENFAITS DE LA MARCHÉ

Pratiquée régulièrement, au moins 30 min par jour 5 jours sur 7, à une intensité suffisante, elle améliore la santé et la condition physique

CERVEAU

Améliore le bien-être et le sommeil : baisse du stress, de l'anxiété, des pensées négatives. Stimule la fabrication de neurones et les fonctions cognitives qui nous permettent de communiquer, de se concentrer, et de se souvenir.



La marche, un super remède !

C'est la façon la plus simple de bouger plus. Quoi de plus naturel en effet que d'avancer pas à pas ? Découvrez les bienfaits de la marche et ses nombreuses déclinaisons pour en profiter au quotidien.

LOUISE GILOT

CÔLON

Réduit le risque de développer un cancer du côlon.



OS

Améliore la densité osseuse et reminéralise l'os, prévenant ainsi l'ostéoporose et les fractures pathologiques chez les plus de 50 ans.



MUSCLES

Renforce les muscles des cuisses, les fessiers, les mollets, les abdos profonds (le transverse) et les muscles du dos qui stabilisent la posture. Le dos devient plus fort, ce qui réduit le risque de lombalgie.



Nos experts



Dr Roland Krzentowski
médecin
du sport,
spécialisé
en médecine
physique et de
réadaptation



Dr Victoria Tchaikovski
médecin
du sport,
spécialisée
en médecine
physique et de
réadaptation

NADIINKO - DAWOODA / STOCK.ADOBE.COM (2)

SEINS

Marcher 2 h 30 par semaine réduit le risque de cancer du sein. « Cela abaisse aussi le risque de récurrence chez les patients ayant eu un cancer du sein localisé », dit le Dr Victoria Tchaikovski. Cela diminue également la fatigue liée au traitement.



CŒUR

Améliore son oxygénation et sa performance. Réduit le risque d'infarctus et stabilise la tension artérielle.



ARTÈRES

Meilleure vascularisation des tissus. Augmente le HDL-cholestérol, et diminue le risque d'AVC.



PANCRÉAS

Associée à une alimentation adaptée, la marche réduit la glycémie, concentration du glucose dans le sang. « Chez certains patients traités précocement, cela permet de lutter contre le diabète de type 2 sans médicament », explique le Dr Tchaikovski.



GRAISSE

Modifie la composition corporelle : la masse grasse diminue tandis que la masse musculaire augmente. L'activité aide à maintenir un poids stable et améliore le métabolisme (la consommation énergétique de l'organisme au repos).



ARTICULATIONS

Améliore la qualité de vie en cas de rhumatismes inflammatoires. La marche est recommandée pour faire baisser les "poussées".



LA BONNE INTENSITÉ : MODÉRÉE !

Pour récolter ces effets positifs, il faut d'abord adopter le bon rythme.

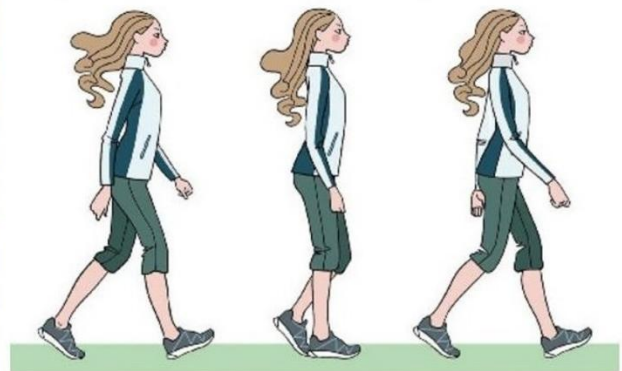
L'Organisation mondiale de la santé recommande aux adultes de pratiquer au moins 150 min par semaine d'activité d'endurance d'intensité modérée, en plus d'un renforcement musculaire au moins 2 jours/semaine. Une intensité modérée équivaut à marcher d'un pas rapide, 5 ou 6 sur l'échelle de Borg. « Cet outil de perception de l'intensité de l'effort physique permet d'évaluer son ressenti sur une note de 0 à 10, précise le Dr Roland Krzentowski. 0 correspondant à une absence d'effort, 10 un effort maximal. »

ÉCHELLE DE BORG

0	absence d'effort
1	
2	
3	effort facile
4	
5	
6	effort modéré
7	
8	effort difficile
9	
10	effort maximal

COMMENT S'Y METTRE : SE CONCENTRER SUR LA POSE DU PIED

À la différence du running, la marche conserve toujours un appui au sol. Un pas démarre par une attaque du talon, puis la pose de l'appui plantaire et le déroulé jusqu'aux orteils. Le Dr Krzentowski invite à se concentrer sur la pose du pied « sans oublier la dernière phase de flexion des orteils. » Le geste prend alors une autre dimension. « On travaille l'intelligence des pieds et on se focalise sur ses appuis au sol. »



Maîtriser la bonne posture

« On redresse son dos. Le regard est placé devant soi et les épaules relâchées. On rentre le ventre et on expire lentement pour engager le transverse, le muscle profond des abdominaux », détaille le président de Mon Stade à Paris, Maison Sport-Santé. Cette posture engage davantage les abdominaux et les lombaires.

Les différents types de marche

La marche revêt différentes formes plus ou moins intenses et de techniques que l'on est libre d'explorer à sa guise en fonction de ses capacités et ses envies du moment. Tour d'horizon.

LA MARCHÉ LENTE

On se balade à un rythme tranquille et confortable. Les muscles sont peu sollicités et on peut marcher longtemps.

Perception de l'effort :

très facile à facile (sur l'échelle de Borg, elle se situe de 1 à 4/10).

Sensations physiques : pas de transpiration ni d'essoufflement, conversation facile et fluide.

Pour qui ? Tout le monde, les amateurs de promenade, qui souhaitent ralentir et s'aérer sans intention sportive. Se balader 15 minutes en forêt a déjà un effet relaxant.



LA MARCHÉ URBAINE

Cette marche rapide et citadine invite à transformer ses trajets quotidiens en séances d'activité physique.

Perception de l'effort : facile à modéré, suivant le rythme donné et le terrain, plat ou en côte, (de 3 à 5 /10 sur l'échelle de Borg).

Sensation physique : léger essoufflement, un peu de transpiration, conversation possible.

Pour qui ? Ceux qui veulent redécouvrir leur ville et profiter de leurs déplacements habituels pour bouger plus et améliorer leur santé.

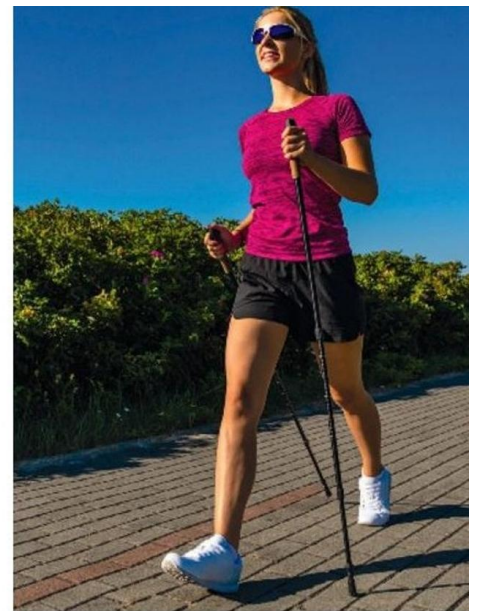
LA MARCHÉ RAPIDE OU DYNAMIQUE

On avance d'un pas rapide dans un objectif d'endurance.

Perception de l'effort : modéré (entre 5 et 6 /10 sur l'échelle de Borg).

Sensations physiques : léger essoufflement, un peu de transpiration, le cœur bat plus vite mais la conversation reste toujours possible. On peut parler mais on ne peut pas chanter.

Pour qui ? Tous ceux qui souhaitent profiter des bienfaits santé de la marche.



LA MARCHÉ NORDIQUE

Cette marche dynamique avec bâtons, encadrée par la Fédération française d'athlétisme, ajoute l'engagement des bras au mouvement naturel de la marche. Le balancier des bras propulse le corps vers l'avant et tonifie l'ensemble du corps.

Perception de l'effort : modéré à difficile (au-dessus de 6/10 sur l'échelle de Borg).

Sensations physiques : léger essoufflement, conversation possible, transpiration.

Pour qui ? Accessible à tous, même si un avis médical est conseillé. Pour ceux qui veulent, en plus de profiter des bienfaits santé de la marche, développer leur coordination, se tonifier, soulager leurs articulations et leur dos, rencontrer du monde.

LA RANDONNÉE PÉDESTRE

On chemine en pleine nature sur des sentiers avec ou sans balisage, avec des dénivelés possibles et sur des distances variées.

Perception de l'effort : facile sur un terrain stable et à un rythme de promenade (3 à 4/10 sur l'échelle de Borg), modéré à un rythme d'endurance (5 à 6/10), voire difficile en accélérations ou en montées.

Sensation physique : essoufflement selon l'intensité, transpiration, conversation possible.

Pour qui : les amoureux de la nature, ceux qui veulent créer du lien social, entraîner leur cœur et leurs muscles et déconnecter.

LA MARCHÉ AFGHANE

Cette marche synchronisée avec le souffle, née dans les années 80, s'inspire des caravaniers afghans qui harmonisaient leur pas avec leur rythme respiratoire pour parcourir de longues distances. Le principe de base se fait sur 8 temps : on inspire sur 3 pas, on bloque sa respiration poumons pleins sur 1 pas, on expire sur 3 pas et on bloque sa respiration sur 1 pas, poumons vides.

Perception de l'effort : modéré (5-6/ 10 sur l'échelle de Borg).

Sensation physique : léger essoufflement, un peu de transpiration.

Pour qui ? Tout le monde. On adapte la respiration à sa vitesse et sa condition physique. Indiquée pour améliorer son endurance, maîtriser sa respiration, développer sa concentration ou réduire son stress. Un avis médical est conseillé avant la pratique.

AU BORD DE LA MER

Pieds nus dans le sable

Si on ne souffre pas de trouble de l'équilibre, fouler le sable sans chaussures est une activité réalisable, de façon ponctuelle pour ménager ses articulations.

Pourquoi ça fait du bien : sur terrain instable, le corps travaille son équilibre, stimule les récepteurs sensoriels des chevilles et des genoux, active les muscles des pieds, des jambes, du dos et les abdominaux. On alterne entre le sable mou et mouillé, pour stimuler davantage sa proprioception.



Marcher dans l'eau

Cet exercice est souvent prescrit en rééducation pour ses effets tonifiants, drainants et relaxants.

Pourquoi ça fait du bien : l'eau allège le poids du corps, ce qui soulage les articulations, notamment en cas d'arthrose. La résistance de l'eau favorise un travail musculaire. Bouger dans l'eau relance aussi la circulation veineuse.