



## Adieu les poteaux, à moi les jambes poids plume !

Jambes lourdes, chevilles qui gonflent... autant de sensations désagréables qui augmentent avec le surpoids mais aussi avec la chaleur. Voici quelques astuces pour arrêter de se faire du mauvais sang et retrouver des jambes légères !

### Pourquoi a-t-on des jambes lourdes ?

Le phénomène de jambes lourdes est le résultat d'une mauvaise circulation du sang. Ce dernier, au lieu de remonter des pieds pour repartir vers le cœur, stagne dans les jambes !

Les causes de ce phénomène sont nombreuses : excès de poids, chaleur, hérédité, mais aussi tabagisme ou abus d'alcool ; tout comme les symptômes, qui peuvent varier d'une personne à l'autre : gonflement, fourmillements, douleur ou encore apparition de varices.

### Voici 10 réflexes faciles à adopter au quotidien pour se faire des jambes 'catégorie poids plume'

- 1) **Prenez une douche froide** : commencez par les orteils et remontez doucement vers le haut des jambes. L'idéal est de le faire plusieurs fois de suite. Cela va non seulement vous réveiller... mais aussi favoriser la circulation du sang ! Si besoin, répétez l'opération le soir pour vous soulager.
- 2) **Fuyez la chaleur**. Au revoir bains chauds (oui je sais, dommage...), mais aussi exposition solaire prolongée, saunas, hammams ou encore jacuzzis.
- 3) **Oubliez les vêtements trop serrés** comme les jeans moulants et les bottes.
- 4) **Bougez**. Eh oui, la meilleure des contentions reste le muscle ! Ne restez donc pas assis toute la journée et ne croisez pas les jambes trop longtemps. Évitez les sports traumatisants pour les

jambes comme la course à pied ou le tennis. Jetez-vous plutôt à l'eau avec la natation ou l'aquabiking, qui combinent une température fraîche et un massage, provoqué par la pression de l'eau sur vos jambes.

Vous avez peur de l'eau ? Marchez ! L'idéal si vous le pouvez : marchez pieds nus sur le sable ou dans la mer, ça stimule le retour veineux ! Petite astuce discrète pour les sédentaires : apportez une balle de tennis au bureau. Une fois assise, enlevez vos chaussures et faites rouler la balle sous vos pieds...

5) **Dormez les pieds surélevés.** Ne glissez rien directement sous vos pieds ou sous le matelas car c'est mauvais pour le dos. Choisissez des cales de 10 centimètres maximum et mettez-les directement sous les pieds du lit !

6) **Buvez !** Au moins 1,5 à 2 litres d'eau par jour. Vous pouvez également boire du thé glacé, des tisanes, des citronnades... Et pour l'apéritif, on limite l'alcool !

7) **Haro sur le sel !** Evitez les mets salés qui favorisent la rétention d'eau (comme par exemple le fromage, les chips, les gâteaux apéritifs, la charcuterie...).

8) **Faites-vous du bien !** En clair, massez-vous, des chevilles jusqu'en haut des cuisses. Petit exercice : allongé, les jambes en l'air, posez les pieds à plat sur le mur avec les jambes pliées à angle droit. Glissez vos orteils de plus en plus hauts et terminez par un massage.

Si vous le désirez, vous pouvez vous masser avec une crème ou un gel. Gardez votre tube au réfrigérateur pour un effet glaçon garanti !

9) **Portez des bas de contention.** De nos jours, vous trouverez des modèles variés et adaptés à votre problématique. Certains sont à la fois légers et discrets.

10) **Bonus – Adoptez les compléments alimentaires.** Il existe là encore divers produits. Notre petit chouchou ? **Circulation** by **Beautysané**. Il associe les propriétés veinotoniques du petit houx, de l'écorce de citrus et de la vitamine C, pour renforcer vos vaisseaux sanguins. Vous verrez, cela vous fera une belle jambe !