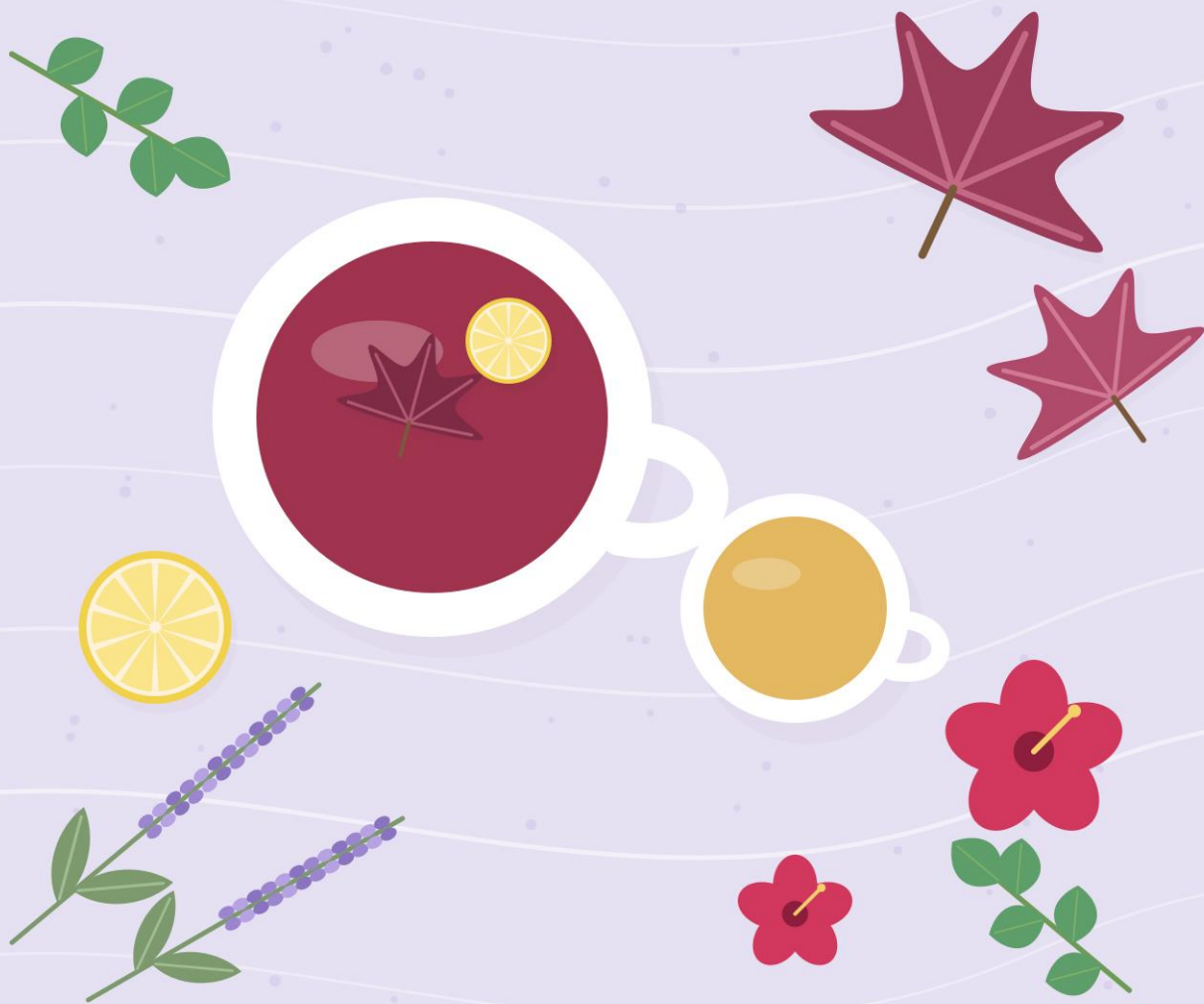




LIVRET BIEN-ÊTRE

Jambes légères

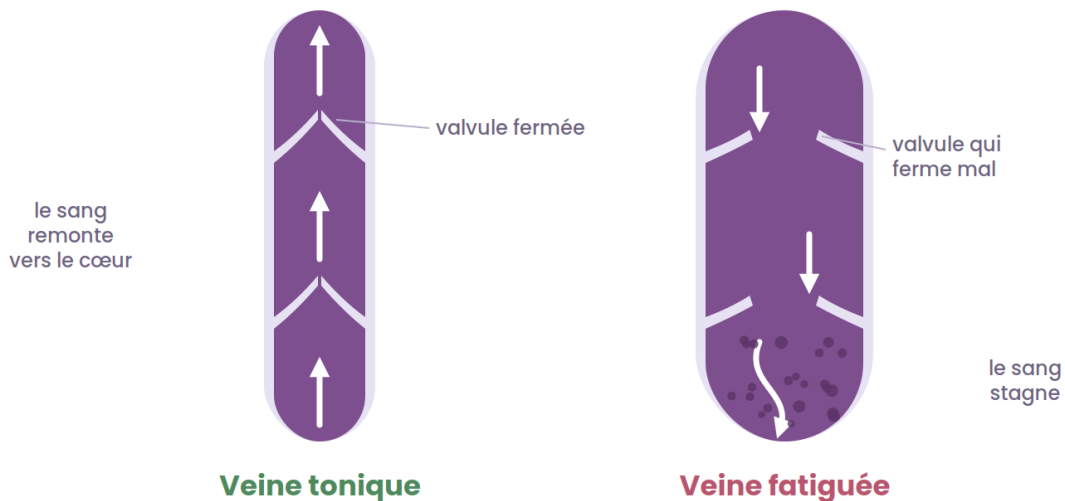
Comprendre, soulager et retrouver la légèreté au quotidien

Pistes • Rituel • Astuces • Tisanes

Par Natacha

Pourquoi mes jambes gonflent ?

Chaque jour, le sang de nos jambes doit remonter jusqu'au cœur... contre la gravité ! Pour y parvenir, il compte sur trois alliés : la **voûte plantaire**, qui chasse le sang à chaque pas, les **muscles du mollet**, véritable « deuxième cœur », et de petits clapets à l'intérieur des veines, les **valvules**, qui l'empêchent de redescendre.



Quand ces alliés fatiguent, le sang et la lymphe stagnent : les jambes deviennent lourdes, les chevilles gonflent, et des fourmillements ou des crampes peuvent apparaître le soir.

Les pistes les plus fréquentes

La chaleur

Elle dilate les veines : les jambes pèsent plus en été, après un bain chaud ou un sauna.

L'immobilité

De longues heures assise ou debout : la pompe du mollet se met en veille.

Les hormones

Cycle, pilule, grossesse, ménopause : les hormones féminines assouplissent la paroi des veines.

L'hérédité

Si votre mère ou votre grand-mère avait les jambes lourdes, la tendance peut se transmettre.

Le mode de vie

Manque d'activité, excès de sel, déshydratation, kilos en trop.

Vêtements & chaussures

Jeans trop serrés, talons hauts ou chaussures trop plates freinent le retour du sang.

Quand consulter ?

Sans attendre si une seule jambe est gonflée, rouge, chaude ou douloureuse, si le gonflement apparaît brutalement ou s'accompagne d'un essoufflement.

Mon rituel drainage jambes légères

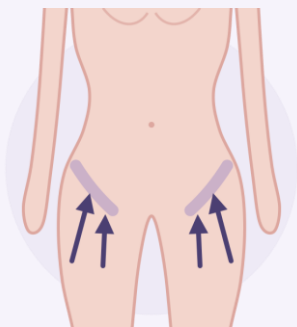
Dix minutes pour accompagner le retour du sang et de la lymphe vers le haut. On commence en haut des cuisses pour « ouvrir le passage », puis on descend étape par étape jusqu'aux chevilles.

QUAND ?
Le soir, 10 min

PRESSION ?
Très légère

SENS ?
Toujours vers le haut

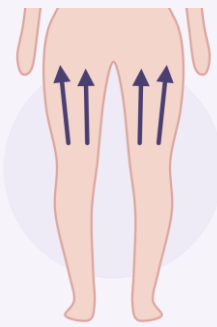
ASTUCE
Un peu d'huile ou de gel frais



1 Libérer les aines

Mains à plat en haut des cuisses, faites de douces pressions qui remontent vers le pli de l'aîne.

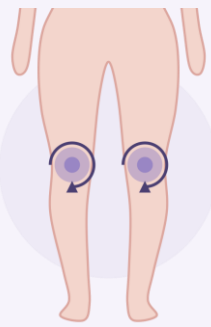
10 PRESSIONS



2 Drainer les cuisses

À mains pleines, effleurez la cuisse du genou vers l'aîne, sur le devant puis à l'intérieur.

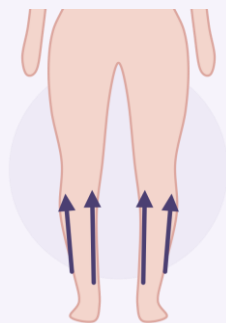
5 PASSAGES PAR JAMBE



3 Réveiller les genoux

Petits cercles doux autour du genou, puis pressions légères dans le creux, derrière.

10 CERCLES



4 Remonter les mollets

Enveloppez le mollet de vos deux mains et remontez lentement de la cheville vers le genou.

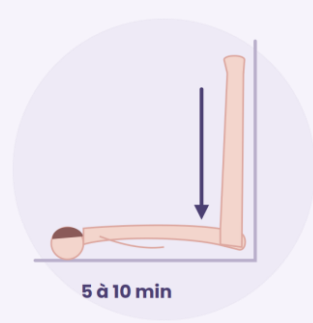
5 PASSAGES PAR JAMBE



5 Chouchouter les chevilles

Dessinez des cercles autour des chevilles, puis massez la voûte plantaire avec le pouce.

10 CERCLES



6 Jambes au mur

Allongée, fesses près du mur, jambes à la verticale : respirez calmement par le ventre.

5 À 10 MINUTES

À éviter en cas de phlébite, de varices douloureuses ou de jambe rouge et chaude : demandez d'abord l'avis de votre médecin.

Mes astuces pour soulager mes jambes

De petits gestes, répétés chaque jour, font une vraie différence. Choisissez-en deux ou trois pour commencer, puis ajoutez-en au fil des semaines.

01 Le jet d'eau fraîche

Terminez la douche par de l'eau fraîche, des chevilles vers les cuisses.

02 Les pieds surélevés

Surélevez le pied du lit de 10 cm et posez les jambes sur un coussin le soir.

03 Bouger souvent

Levez-vous toutes les heures : quelques pas suffisent à relancer la pompe du mollet.

04 Les bons sports

Marche, natation, vélo, aquagym : l'eau masse les jambes en douceur.

05 Fuir la chaleur

Évitez bains très chauds, sauna, cire chaude et soleil prolongé sur les jambes.

06 Décroiser les jambes

Assise, gardez les deux pieds au sol : croiser les jambes comprime les veines.

07 Bien se chausser

Un talon de 3 à 4 cm est idéal : ni talons hauts, ni ballerines trop plates.

08 Des vêtements souples

Jeans slim, chaussettes à élastique serré : privilégiez l'aisance.

09 Boire plus, saler moins

1,5 L d'eau par jour et des herbes aromatiques plutôt que du sel.

10 Les fruits colorés

Myrtilles, cassis, raisin noir, agrumes : riches en flavonoïdes, amis des vaisseaux.

Au bureau : 3 exercices discrets

Montées sur pointes

Debout, montez sur la pointe des pieds puis redescendez doucement.

20 FOIS

Flexions de chevilles

Assise, pointez puis ramenez les orteils vers vous.

20 FOIS

Cercles de chevilles

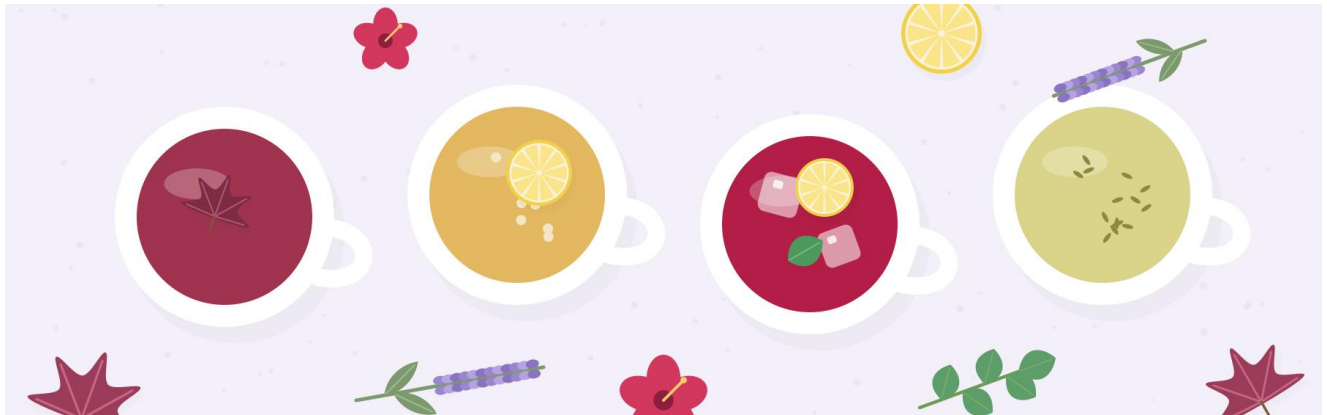
Pieds décollés du sol, dessinez de grands cercles.

10 DANS CHAQUE SENS

Bon à savoir : pour les longs trajets ou le travail debout, des chaussettes de contention peuvent vraiment soulager. Demandez conseil à votre pharmacien.

Mes tisanes jambes légères

Certaines plantes sont traditionnellement utilisées pour soutenir la circulation ou limiter la rétention d'eau. En cure de 3 semaines, elles complètent joliment le rituel.



Tisane « Jambes légères »

Vigne rouge, hamamélis & menthe

INGRÉDIENTS 1 c. à c. de feuilles de vigne rouge, 1 c. à c. de feuilles d'hamamélis, quelques feuilles de menthe poivrée, 25 cl d'eau frémissante.

PRÉPARATION Infusez 10 minutes à couvert, puis filtrez.

QUAND ? 2 à 3 tasses par jour

Infusion du soir « Douceur »

Cassis, reine-des-prés & citron

INGRÉDIENTS 1 c. à c. de feuilles de cassis, 1 c. à c. de reine-des-prés, 1 zeste de citron bio, 25 cl d'eau frémissante.

PRÉPARATION Infusez 10 minutes à couvert, puis filtrez.

QUAND ? 1 tasse le soir

Thé glacé « Fraîcheur d'été »

Vigne rouge, hibiscus & menthe

INGRÉDIENTS Pour 1 L : 2 c. à s. de vigne rouge, 1 c. à s. de fleurs d'hibiscus, 1 citron en rondelles, menthe fraîche.

PRÉPARATION Infusez 10 minutes dans l'eau chaude, laissez refroidir et servez bien frais avec des glaçons.

QUAND ? Tout au long des journées chaudes

Tisane drainante

Queue de cerise, piloselle & fenouil

INGRÉDIENTS 1 c. à c. de queues de cerise, 1 c. à c. de piloselle, ½ c. à c. de graines de fenouil, 30 cl d'eau.

PRÉPARATION Faites bouillir les queues de cerise 5 minutes, ajoutez le reste et infusez 10 minutes hors du feu.

QUAND ? Le matin et en début d'après-midi

Les plantes ne sont pas anodines

Demandez conseil à votre médecin ou pharmacien si vous êtes enceinte ou allaitez, si vous prenez un traitement (notamment anticoagulant), ou en cas de problème rénal, cardiaque ou d'hypertension. Choisissez des plantes de qualité, en herboristerie ou en pharmacie.