

Cas pratique



JAMBES LOURDES



GÉNÉRALITÉS

La sensation de jambes lourdes se produit chez quelqu'un ayant une insuffisance veineuse. Cependant, pas toutes les personnes présentant une insuffisance veineuse en souffrent. Certaines personnes ayant de **gros cordons variqueux** n'ont pas de douleurs.

Il n'est pas rare que les gens se trompent, et confondent "**sensations désagréables dans les jambes**" avec "**troubles circulatoires**".

Combien de fois n'ai-je pas entendu dans mon cabinet

« j'aimerais que vous me donniez une plante pour la circulation".

Combien de fois ai-je posé la question

« comment savez-vous que vous avez des problèmes circulatoires ?"

Et combien de fois, après examen, me suis-je rendu compte que la circulation n'était pour rien dans les douleurs de jambe de la dame... qui souffrait tantôt de crampes, tantôt de douleurs tendineuses, tantôt de douleurs irradiant les membres inférieurs sur un bassin bloqué, et parfois d'une neuropathie périphérique...

La meilleure façon de savoir si les jambes lourdes sont d'origine veineuse, en dehors de ce qu'en pense le médecin, est de poser les questions suivantes :

"Etes-vous améliorée en position allongée, jambes surélevées ?"

"Commencez-vous à souffrir en fin de journée et quand il fait chaud ?"

Les jambes lourdes d'origine veineuse sont toujours améliorées en position allongée, et aggravées exposition debout longtemps et quand il fait chaud.





QUESTIONS À POSER

"Qu'en dit votre médecin ?"

Il est indispensable de savoir si les signes ressentis sont bien veineux.

Sinon, notre conseil ne servira à rien.

"Prenez-vous un traitement ?"

Certaines plantes, comme le **mélilot**, doivent être maniées avec précautions si la personne est **sous anticoagulants** par exemple.



Conseils

Certains conseils simples peuvent être efficaces :

- favoriser une alimentation riches en fruits frais (fruits rouges, agrumes, kiwis, raisin...) pour leur apport en flavonoïdes protecteurs veinotoniques...
- bouger, marcher, le mouvement facilite le retour veineux, il actionne une pompe sous la voute plantaire qui propulse le sang dans les veines ; par exemple une marche quotidienne de 30 minutes. Cette pompe devient inopérante en cas d'affaissement de la voute plantaire comme on le rencontre chez les gens qui on les pieds plats.
- aller à la piscine, nager, les séances d'aquagym sont excellentes, 2 fois 45 minutes par semaines, c'est l'idéal.

Si on prend l'avion, penser à porter des bas de contention pendant la durée du vol, penser à se lever régulièrement pendant le vol. Ne pas boire d'alcool, boire en revanche beaucoup d'eau.

- Chaque matin après la douche, une aspersion d'eau froide sur les jambes, du bas vers le haut pendant une demi minute.
- Surélever les pieds du lit.



Ce qu'il faut éviter :

- Les positions statiques
- Les jambes croisées
- Les vêtements serrés
- Le surpoids
- Une alimentation trop riche et sans fibre
- Les talons trop hauts ou trop plats
- L'alcool, le tabac



PRODUITS NATURELS

Voici ce que l'on pourrait conseiller pour un adulte dans le respect des contre-indication propres à chaque plante et huile essentielle.

Pour une personne qui se plaint de jambes lourdes et gonflées en fin de journée :

- **Petit houx** (*Ruscus aculeatus*) ES 200 mg
- **Hamamelis** (*hamamelis virginiana*) ES 200 mg

Prendre 1 gélule de chaque le matin

Cette préparation peut être très utile également en prévention, avant voyage en avion, ou trajet prolongé en voiture, avec la contention veineuse.



Pour une personne présentant une fragilité vasculaire (télangiectasies) avec varicosités, (et éventuellement couperose)

- Vigne rouge (*Vitis vinifera*) ES 200 mg
- Myrtille (*Vaccinium myrtillus*) ES 200 mg

1 gélule de chaque le matin

On pourrait conseiller également :

En application cutanée

- HE Cyprès toujours vert (*Cupressus sempervirens*) 2 gouttes
- HE Menthe poivrée (*Mentha piperata*) 1 goutte
- HE Eucalyptus citronné (*Lippia citriodora*) 1 goutte
- HV Macadamia ou HV Calophylle 10 gouttes

Massage des 2 jambes avec ce mélange, 2 fois par jour, en remontant à partir de la cheville vers genou



On aurait pu proposer également :

- HE **lentisque pistachier** (*Pistacia lentiscus*) 2 ml
- HE **Cyprès toujours vert** (*Cupressus sempervirens*) 2ml
- HE **Lavande vraie** (*Lavandula angustifolia*) 2 ml
- HV Noyau **d'abricot** qsp 30 ml

En massage 10 gouttes sur chaque jambe 2 fois par jour.



Rappels

Petit houx (*Ruscus aculeatus*)

- Vaso-constricteur veineux puissant, s'oppose à la distension du réseau veineux en surcharge, inhibition de l'élastase,
- Effets vasoprotecteurs et anti-inflammatoires par activation des récepteurs muscariniques,
- Anti-œdémateux

Contre-indication :

- Nausées, gastralgies,
- Diarrhées parfois sévères réversibles à l'arrêt du traitement
- Dans certains cas (ou chez certains patients), dans une association ruscosides + corticoïdes + lidocaïne, une colite lymphocytaire peut se rencontrer,
- Interactions potentielles avec les médicaments agissant sur les récepteurs alpha-adrénergiques,
- Risque potentiel d'acidocétose et d'hyperkaliémie chez le diabétique,
- Le fruit est toxique.



Hamamelis (*hamamelis virginiana*)

- Protecteur de l'endothélium vasculaire,
- Tonique,

Menthe poivrée (*Mentha piperata*)

- Analgésique,
- anti-migraineuse.
- Décontracturant musculaire, antispasmodique, relaxant des muscles lisses intestinaux.
- Stimule la sécrétion biliaire et les autres sécrétions digestives, facilite l'expulsion des gaz intestinaux.
- Stimulant général et tonique, un peu excitante.
- Antiseptique, antifongique, antivirale.
- Facilite les sécrétions nasales, décongestionnante nasale.

Contre-indication :

- Interdite chez les femmes enceintes et les enfants (pas avant 7 ans), HE à réserver à l'adulte.
- Neurotoxique à hautes doses.
- Excitante en diffusion atmosphérique, après un premier effet apaisant.
- Peut entraîner un spasme bronchique chez les jeunes enfants.
- Allergies possibles.



Lentisque pistachier (*Pistacia lentiscus*)

- Décongestionnante veineuse puissante
- Décongestionnante lymphatique puissante
- Antispasmodique
- Anti-bactérienne
- Antifongique

Contre-indication :

- Déconseillé aux enfants de moins de 6 ans et dans les 3 premiers mois de la grossesse.
- Dermocausticité possible de l'H.E. à l'état pur.

Cyprès (*Cupressus sempervirens*)

- Antitussif
- Mucolytique
- Antispasmodique bronchique
- Anti-inflammatoire des veines et des vaisseaux lymphatiques
- Astringent
- Vasoconstricteur
- Neurotonique
- Immuno-fortifiant
- Décongestionnant de la prostate

Contre-indication :

- Déconseillée chez la femme enceinte et allaitante.
- Pas d'usage prolongé



Eucalyptus citronné (*Lippia citriodora*)

- Anti-inflammatoire
- Antivirale et antifongique
- Répulsive pour les moustiques.

Contre-indication:

- Déconseillée pendant la grossesse et chez l'enfant

Lavande vraie (*Lavandula angustifolia*)

- Anxiolytique
- Sédatif
- Antalgique
- Anti-inflammatoire
- Antispasmodique
- Décontracturante
- Sympatholytique, hypotensive
- Antibactérienne
- Cicatrisante, régénératrice cutanée, en application locale

Contre-indication :

- Éviter pendant les trois premiers mois de la grossesse.
- Respecter les dosages chez l'enfant.
- Des effets gynécomastians chez le jeune garçon ont été décrits.



HV Macadamia

- Emolliente,
- antioxydante,
- nourrissante,
- régénérante,
- apaisante cutanée.
- Elle est très pénétrante, et donc un bon vecteur de pénétration en association avec les HE.
- Intéressante pour l'acné, la couperose, les crevasses, la peau sèche, l'irritation du cuir chevelu, la peau sensible, fragile, la prévention des vergetures, par exemple en période de grossesse où la peau est soumise à de très fortes tensions.

HV Calophylle

- Cicatrisante,
- antioxydante,
- régénérante cutanée,
- anti-inflammatoire fort intéressante



Vigne rouge, *Vitis vinifera*

- Soutient la circulation,
- Recommandé en cas d'insuffisances veineuses,
- Soulage les jambes lourdes.

Contre-indication :

- Prudence chez la femme enceinte,
- pas de toxicité connu.



Myrtille, *Vaccinium myrtillus*

- Fruits :

antioxydant puissant

angioprotecteur

améliore micro-vascularisation

anti-oedémateux

anti-diarrhéique

protecteur muqueuse gastrique

antibactérien

- Feuilles :

hypoglycémiant

astringent, antidiarrhéique

veino-tonique

Contre-indication :

- extrait de *Vaccinium myrtillus* peut s'opposer partiellement à la toxicité de la doxorubicine (anticancéreux) par son effet antioxydant et diminuer ainsi son efficacité, ne pas associer
- éviter chez femme enceinte et allaitante en raison de l'absence de données
- les feuilles contiennent des hydroquinones qui peuvent à dose très forte et prolongée provoquer une intoxication