



Fourmillements, picotements (sensation de brûlures), crampes nocturnes, gonflements au niveau des pieds, rougeur au niveau des chevilles et voici les 1er symptômes de l'insuffisance veineuse bien souvent désignée par le terme de jambes lourdes.

L'insuffisance veineuse concerne 1 français sur 3, et tous ces signes correspondants au 1^{er} stade de l'insuffisance veineuse doivent vous interpeller. En effet si rien n'est fait, l'état des veines peut se dégrader entraînant varices, phlébites et stade extrême : l'embolie pulmonaire.

Comment ça marche :

Le sang pour revenir au cœur depuis les pieds, doit parcourir près de 1m 50. Deux mécanismes sont impliqués :

Chaque fois que nous posons le pied par terre, la pression exercée sur la plante des pieds chasse le sang vers le haut du corps, et la contraction des muscles des jambes masse les parois des veines.

A l'intérieur des veines, des petites valvules anti-reflux s'ouvrent pour laisser passer le sang du bas vers le haut et se ferment pour l'empêcher de redescendre sous l'effet de la gravité (ou pesanteur). C'est la perte d'élasticité et de tonicité des parois veineuses qui entraîne l'insuffisance veineuse. La paroi veineuse tend à devenir perméable et à laisser passer les liquides organiques entraînant ainsi un œdème.

Les valvules ne remplissant plus leur rôle, le sang, encombré de toxines alimentaires et de gaz carbonique, s'accumule dans les veines en provoquant une dilatation plus ou moins importante pouvant aller jusqu'à l'apparition de varice.

La peau des jambes peut se colorer de pigments brun surtout au niveau des chevilles, on observe aussi des taches rouges pouvant démanger : c'est l'eczéma variqueux.

L'œdème lymphatique souvent associé à l'insuffisance veineuse est dû à l'insuffisance circulatoire de retour lymphatique.

Les facteurs déclenchant :

- hérédité
- la sédentarité, la station debout prolongée, le piétinement, les voyages prolongés
- certains sports (hand ball, tennis, squash ; football, et le sport pratiqué de façon intensive)
- le vieillissement occasionne un stress oxydatif : les veines sont de moins en moins toniques, se dilatent et entraînent une paresse du retour sanguin
- la grossesse du fait des bouleversements hormonaux et de la congestion des veines pelviennes

Que faire :

1. S'aider des plantes et micronutriments

Depuis des millénaires certaines plantes grâce à leur richesse en principes actifs permettent d'apporter des solutions efficaces et fiables pour améliorer le confort veineux.

- **Les plantes**



L'hamamélis (feuille), la vigne rouge (feuille)
le mélilot (sommets fleuris), le marron d'inde (graine),
le petit houx ou fragon (rhizome),
le citron citrus limon, le cyprès (cône), le cassis (fruit) le châtaignier
Bourgeon Macérat glycéринé, le Sorbier Bourgeon Macérat glycéринé
Les OPC (Proanthocyanidols) issus des pépins de raisin, de la myrtille, du pin maritime.

Ce sont des protecteurs vasculaires grâce à leur action Vitamine P : ils permettent de baisser la perméabilité capillaire et augmentent leur résistance

Les flavonoïdes donnent la couleur à de nombreux végétaux : baies, raisin, agrumes

Ce sont de puissants antioxydants et des piègeurs de radicaux libres. Ils luttent contre la cascade des réactions oxydatives, sont anti-inflammatoires et anti-oedémateux.

- Les saponosides et les tanins ont une action veinotonique : ils stimulent la contraction des cellules musculaires des vaisseaux.

Fragon ou petit houx, marron d'inde (graine), cyprès.

- Les coumarines ont une action fluidifiante et facilitent la micro-circulation mélilot, marronnier d'inde (écorce), ail.

Bien souvent les plantes actives dans les troubles circulatoires combinent plusieurs de ces propriétés.

Toutes ces plantes s'utilisent sous forme de tisanes, de teinture mère, SIPF, de macérats de bourgeon, d'extraits secs.

De plus en plus on trouve des compléments alimentaires associant plantes et micronutriments qui permettent une action synergique.

- Les vitamines A E C naturelle, vit B9, B12, B6

Remarque : De nombreuses études ont mis en évidence que la vitamine E naturelle possède une biodisponibilité supérieure à la vitamine E synthétique c'est-à-dire qu'elle est bien mieux assimilée.

- Les minéraux : zinc, cuivre, magnésium, silicium (participent à la formation des tissus conjonctifs)

Remarque :

Les médicaments veinotoniques, vasculoprotecteurs sont à base de fractions purifiées de flavonoïdes extraits de plantes.

Localement :

Les huiles essentielles présentent un grand intérêt pour soulager les jambes lourdes. Elles peuvent s'utiliser conjointement par voie externe en association à la voie interne. Masser les jambes du bas vers le haut active la circulation.

Les huiles essentielles de la circulation veineuse sont décongestionnantes veineuses et lymphatiques, fluidifiantes, tonifiantes :

HE lentisque pistachier : *Pistachia lentiscus* décongestionnant veineux et lymphatique

HE Hélichryse : *Helicrysum italicum* : anti-hématome

HE Cyprès toujours vert – Cupressus sempervirens rameau : vasoconstricteur veineux facilite le retour veineux. Décongestionnant veineux et lymphatique

Remarque : l'huile essentielle de cyprès est contre indiquée dans les pathologies cancéreuses hormonodépendantes, dans les cas de mastose, chez la femme enceinte et allaitante.

HE citron : *Citrus limonum* zeste fluidifiant sanguin

HE Menthe poivrée : *Mentha pipérata*

Ces huiles essentielles sont à utiliser diluées dans une huile végétale ou dans du gel de silice.

HV calophylle pour ses actions : décongestionnante, fluidifiante sanguine, cicatrisante

HV Arnica

La puissance des huiles essentielles apporte une sensation de fraîcheur et un soulagement très rapide.

Quelques formules :

Lentisque pistachier 2 gouttes

HE helichryse 1 goutte

HE Cyprès 2 gouttes

HV Calophylle 10 gouttes

Appliquer 2 gouttes en massage en partant des chevilles vers le haut

D'après Danièle Festy ma bible des huiles essentielles.

Lentiscus pistachia :

5 gouttes mélangées à 5 gouttes d'huile végétale de calophylle, à appliquer sur les zones douloureuses, matin et soir.

2. La contention veineuse médicale

Les chaussettes, les bas ou les collants de contention, prescrits par le médecin, ont une action mécanique en exerçant une pression constante sur les muscles des jambes et le réseau veineux de manière à faciliter le retour veineux.

3. Bien s'alimenter

L'alimentation est le facteur prioritaire à considérer dans la prévention et le traitement de l'insuffisance veineuse. La qualité des parois en dépend.

- Manger des protéines ; la diversité des acides aminés sont garants de la structure du collagène entraînant aussi souplesse, élasticité, déformabilité
- Manger des fruits : surtout ceux qui renferment des flavonoïdes : baies, myrtilles, cassis, agrumes, raisin noir
- Buvez du thé si possible vert, un verre de vin rouge à chaque repas (sauf femmes enceintes)
- Légumes divers : ail, curcuma, gingembre, fines herbes
- Manger des aliments riches en acides gras essentiels Oméga 3

o Poisson gras, huile d'olive, colza

o Oléagineux : noix, noisette, amande

Ils sont anti-inflammatoires et permettent une meilleure fluidité des membranes cellulaires.

- Manger moins de sel

- Apporter des aliments riches en micronutriments, aliments non raffinés.

[Consultez le dossier sur l'Alimentation Santé](#)

4. Quelques règles hygiéno-diététiques :

- Privilégier la marche de façon régulière, la natation, le vélo. Prenez les escaliers plutôt que les ascenseurs
- Dormez avec les jambes légèrement surélevées pour faciliter le retour veineux
- Eviter chaussures et vêtements trop serrés
- Eviter la chaleur qui dilate les veines : bain trop chaud, sauna, épilation à la cire chaude
- Eviter les épices irritantes (poivre, harissa, paprika, moutarde ...) qui dilatent les veines ; éviter le café, l'alcool

Conclusion

Prévenir est le maître mot dans l'insuffisance veineuse, la prise en charge doit être précoce en particulier s'il existe des antécédents familiaux pour éviter l'apparition des complications. Parlez-en à votre médecin.

Bibliographie

Huiles essentielles Médecine d'avenir. Dr. JP Willem

La bible des huiles essentielles, D. Festy.

La nutrithérapie, Professeur Michel Massol

Les guide familial des aliments soigneurs Dr Jean-paul Curtay , Dr Rose Razafimbelo

L'équipe Nutrimenthe

Copyright Nutrimenthe 2020 © tous droits réservés.