

Relevez les plutôt avec des herbes aromatiques. Vous pouvez boire de l'eau à volonté (jusqu'à 1,5 litre par jour). « Contrairement aux idées reçues elle n'a aucun effet négatif sur la rétention d'eau. Il est même important de varier les eaux en les choisissant pauvres en sodium (Courmayeur[®], Thonon[®], Salvetat[®]) afin d'inciter votre organisme à faire fonctionner vos reins ce qui améliore le drainage des déchets indique le spécialiste. Par ailleurs on recommande une alimentation riche en fibres (pruneaux, figues, flocons d'avoine, pain complet) qui permet de lutter contre la constipation souvent associée à une

insuffisance veineuse ». Sirotez également des tisanes riches en plantes et fruits drainants (myrtille, ortie, orange cannelle) pour favoriser le retour veineux et lymphatique. Vous pouvez aussi prendre des compléments alimentaires à base de plantes (vigne rouge, fragon, hamamélis) aux propriétés tonifiantes et protectrices de la paroi des veines et des vaisseaux capillaires. ■

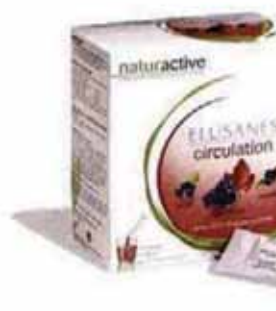
*Etude SU V MAX. Suppléments en Vitamines et Minéraux Antioxydants

Je bouquine
Le Guide Santé beauté de vos jambes
du docteur Ariel Toledano Editions du Dauphin

Les risques du surpoids

« Au niveau des jambes, les méfaits d'une surcharge pondérale touchent avant tout les articulations et le système veineux. Si vous êtes en surpoids et que vous souffrez notamment d'insuffisance veineuse, la perte de deux à trois kilos peut avoir un effet positif visible sur votre retour veineux », recommande l'angiologue-phlébologue. Pour cela, évitez la consommation d'aliments trop industriels, riches en sucres raffinés et/ou en graisses cuites. « Pensez à pratiquer régulièrement une activité physique pour renforcer la pompe musculaire de vos mollets ; une marche quotidienne d'au moins une demi-heure à une heure est bénéfique car elle permet de solliciter vos muscles et d'améliorer ainsi le retour veineux. Et consultez une fois par an un phlébologue pour qu'il évalue l'état de vos jambes », conclut le docteur Ariel Toledano.

Les activateurs de circulation express



Complet

À base d'extraits de vigne rouge, de cassia et de myrtille, il favorise la circulation veineuse pour des jambes plus légères. Diluer un sachet-stick (goût fruits rouges) dans un verre d'eau le matin.
Elusanes Circulation Naturactive
Laboratoires Pierre Fabro, 15 sachets-sticks, 10 €



Protectrice

La rutine a des vertus antioxydantes, anti-inflammatoires, vasoprotectrices (protection des vaisseaux sanguins) et antithrombotiques (protection contre la formation de caillots sanguins). Elle renferme des oxérutines efficaces contre l'insuffisance veineuse.
Un à deux comprimés / jour.
Rutine Solgar, 50 comprimés, 16,40 €



Stimulant

Sa formule à base de plantes aromatiques (ginkgo biloba, marronnier d'Inde, fragon, hamamélis, essence de citron) aide à améliorer la circulation veino-lymphatique. Deux à quatre gélules / jour.
Quanta Veine Phytoquant, 60 gélules, 26,50 €

Veinotonique

Sa formule à base de fragon a une action vasoconstrictrice, anti-inflammatoire et anti-œdémateuse utile dans le traitement des jambes lourdes, varices et varicosités. Quant au rutinoside, il a une activité vitaminique P, améliorant la résistance des capillaires. Une gélule matin, midi et soir.
Arkogélule Fragon
Laboratoires Arkopharma, 45 gélules, 6,05 €



Apaisant

Il contient des plantes (fragon épineux, écorce de citrus, vitamine C) aux propriétés veinotoniques qui soulagent, apaisent et stimulent le retour veineux. Une gélule matin et soir.
Circulation Beautysan, 60 gélules, 29,50 €



Tonifiant

Ce médicament à base de plantes (hamamélis, viburnum, calamus, piscidia...) permet de diminuer les sensations de jambes lourdes. Six comprimés / jour.
Jouvence de l'Abbé Soury, 180 comprimés, 15,30 €



Bio

Ce complexe bio à base de neuf plantes et fruits bio (ginkgo biloba, mélilot, cranberry...), riches en vitamines P et C, est indispensable pour favoriser la circulation et garder des jambes légères. Une ampoule / jour dans un demi verre d'eau.
Fluidilège Bio Super Diet, 20 ampoules buvables, 19,90 €



Drainant

Grâce à l'association entre le bioflavonoïde de citron, le bromélaïne de l'ananas, la vigne rouge, le magnésium, le potassium et les extraits de neuf autres composants, il favorise le drainage lymphatique et la circulation, et combat la sensation de jambes lourdes. Deux comprimés / jour à jeun.
Circulymphe Laboratoires Santé Werte, 60 comprimés, 19 €