

Jambes lourdes, varices... La fin des souffrances estivales

Vanessa Périnat Bard

Les jambes lourdes en été, c'est fréquent. Mais s'il y a aussi des varices inesthétiques, la belle saison est difficile : on cache ses jambes sous des pantalons trop chauds, on fuit les marches avec ces jambes qui pèsent tant... Heureusement, des solutions naturelles existent pour vous soulager. Découvrez les trésors de l'aromathérapie et des plantes drainantes pour prévenir l'insuffisance veineuse.

- Les réseaux veineux superficiels, reliés entre eux par différentes branches communicantes. Ils sont également connectés au réseau veineux profond par des veines dites perforantes.

Douleurs, gonflements : quand le sang remonte mal^{4...}

On parle d'insuffisance veineuse lorsque les veines des jambes rencontrent des difficultés à transporter le sang des jambes vers le cœur. Ce trouble peut se manifester sous différentes formes telles que les

Bougez et circulez !

Le mouvement est le meilleur moyen de prévenir les problèmes veineux. En effet, la musculature (jambes, bras, dos, estomac, etc.) agit en comprimant les veines quand nous sommes en mouvement. Quand nous marchons, la plante du pied, irriguée par de multiples vaisseaux sanguins, agit comme une éponge, chassant le sang vers le haut à chaque nouveau pas. Marcher, bouger et respirer correctement est donc essentiel pour un bon fonctionnement du système veineux !

La période estivale est l'occasion pour nos jambes de prendre enfin l'air ! C'est un bonheur pour certains... mais un calvaire pour tant d'autres qui souffrent d'insuffisance veineuse. Ce trouble se traduit souvent par des lignes bleu sombre et parfois enflées, visibles sous la peau : les varices. Elles ont tendance à s'accroître avec la chaleur. On estime qu'environ 60% des adultes souffrent d'insuffisance veineuse et de varices, maux qui empirent lorsque les températures augmentent.

Quand la circulation sanguine devient laborieuse^{1,2,3}

Notre corps est constitué de milliers de petites veines. Leur paroi extensible ne contient pratiquement aucune musculature lisse, permettant au système veineux d'assurer un rôle de réservoir de sang. Ces veines peuvent se dilater de façon

importante mais elles ne sont pas capables de se contracter.

Valvules fatiguées : les ennuis commencent^{2,3,6,7}

C'est par les veines que le sang bleuâtre, pauvre en oxygène et riche en gaz carbonique (CO₂), effectue son voyage de retour, des organes vers le cœur.

Pour empêcher le sang de refluer vers le bas, les veines possèdent des valvules (des petites membranes souples) que l'on retrouve en grande quantité dans les membres inférieurs. Lorsque ces valvules se fatiguent, elles ne remplissent plus correctement leur rôle et des varices peuvent alors apparaître.

Au niveau des membres inférieurs, on distingue deux réseaux veineux qui sont reliés entre eux :

- Le réseau veineux profond qui draine 90% du sang veineux des membres inférieurs ;

varices, des douleurs dans les jambes ou encore des œdèmes. Il est important de ne pas sous-estimer une insuffisance veineuse car, à son dernier stade, il apparaît des ulcérations de la peau, appelées eczéma variqueux, qui sont très difficiles à traiter et peuvent provoquer une infection.

Les symptômes de l'insuffisance veineuse sont plus fréquemment ressentis le soir, car elle est généralement provoquée par une pression excessive sur les veines des jambes à cause de la position debout ou assis prolongées, du piétinement, de l'obésité ou encore de la grossesse. Elle peut également être d'origine physiologique, comme des lésions aux veines. Des antécédents familiaux font aussi partie des causes possibles.

Qu'est-ce qui provoque la sensation « jambes lourdes » ?

Au début, la mauvaise circulation du sang se manifeste souvent par une sensation de jambes lourdes, de fourmillements, de démangeaisons et de crampes nocturnes. Lorsque la stase veineuse augmente encore, du liquide se répand à travers les veines en direction des tissus sous-cutanés, provoquant ainsi des œdèmes et/ou des varices (une dilatation anormale de veines situées à la surface des membres inférieurs).

Après une longue journée en position assise, l'insuffisance veineuse peut commencer par une sensation d'avoir les « pieds froids » qui disparaît aussitôt en marchant, ou par une lourdeur accrue des jambes.

Plusieurs facteurs peuvent expliquer cette mauvaise circulation veineuse :

- L'âge (les veines et les valvules se fatiguent, le retour veineux est ainsi fragilisé)
- L'hérédité
- L'obésité
- Le tabac

- La chaleur (bain chaud, hammam, canicule, etc.)
- La constipation (à cause des efforts de poussée qui augmentent la pression intra-abdominale)
- La position debout prolongée (comme dans les métiers où les personnes piétinent toute la journée)
- La contraception œstro-progestative.

Malheureusement, il n'existe pas encore de traitements capables de guérir l'insuffisance veineuse. Dans les cas les moins graves, il peut être recommandé de changer de style de vie. Dans les cas plus sérieux, un traitement chirurgical est parfois nécessaire pour soulager les symptômes et prévenir les complications.

La prévention est donc une priorité

Nous verrons dans cet article qu'en plus des conseils ci-dessous (voir encadré), il existe aussi de nombreuses solutions naturelles qui permettent

tout à la fois de prévenir cette pathologie et de soulager les symptômes qui seraient déjà installés.

Les varices sont l'une des manifestations les plus visibles de l'insuffisance veineuse. Au-delà de l'aspect esthétique et de la gêne qu'elles provoquent, elles sont révélatrices d'une accumulation de sang qu'il vaut mieux surveiller. Explications.

Varices : des lignes bleues, rouges ou violettes sur les jambes^{1,3,6,7}

Les varices sont des veines dilatées apparaissant le plus souvent au niveau des jambes. Elles se forment lorsque les valves unidirectionnelles des veines ne fonctionnent plus correctement, ce qui empêche le sang de circuler efficacement et provoque ainsi une accumulation de sang.

Les varices peuvent être visibles sous la peau et apparaissent alors bleues, rouges ou violettes, planes ou boursoufflées.

10 solutions à adopter d'urgence

Ces habitudes vous aideront à lutter efficacement contre l'insuffisance veineuse :

1. Porter des bas de contention
2. Dormir les pieds surélevés
3. Relancer le retour veineux (exercice conseillé : pendant 10 minutes, faites rouler une bouteille d'eau remplie sous vos deux pieds, d'avant en arrière)
4. Éviter la chaleur (chauffage au sol, bain chaud, hammam et sauna)
5. Faire de l'exercice physique
6. Éviter le piétinement
7. Perdre du poids si l'on souffre d'obésité
8. Bannir les vêtements trop serrés
9. Bien s'hydrater

10. Adopter une alimentation équilibrée. Voici quelques produits qui vous aideront⁴ :

- **L'ail** : relâchement des muscles des vaisseaux sanguins, ce qui permet d'augmenter leur diamètre.
- **Le curcuma, la grenade, le gingembre et la betterave** : dilatation des vaisseaux sanguins.
- **Les baies rouges** : les anthocyanines contenues dans ces fruits protègent les parois des artères et maintiennent l'élasticité des vaisseaux.
- **Les poissons gras** : les oméga-3 contenus dans les huiles de poisson stimulent la circulation sanguine.

Elles sont parfois accompagnées de douleurs, de lourdeurs, d'enflures, de démangeaisons ou de crampes dans les jambes.

Bien qu'elles ne soient généralement pas dangereuses pour la santé, elles peuvent parfois provoquer des complications comme des ulcères cutanés, des caillots sanguins ou encore des saignements.

Heureusement, l'aromathérapie propose des solutions intéressantes pour vous aider contre les varices.

Le pouvoir des plantes au secours de vos jambes^{3,7}

Lors de troubles de la circulation sanguine, il est primordial de consulter un médecin pour qu'il pose le diagnostic et qu'il fasse le suivi (ceci pour éviter des complications qui peuvent être graves).

Notez bien qu'il est absolument déconseillé d'utiliser les huiles essentielles lors d'un traitement aux anticoagulants oraux, car elles peuvent modifier (même à faible dose) le taux de prothrombine (TP) qui évalue la capacité du sang à coaguler.

En dehors de cette interdiction, de nombreuses huiles essentielles sont très intéressantes et utiles en prévention et pour soulager certains symptômes associés aux varices, car elles agissent en diminuant la perméabilité des capillaires en les renforçant, en augmentant la circulation sanguine en fluidifiant le sang, ou encore en tonifiant le système lymphatique.

Huiles essentielles : qui fait quoi ?

Pour la paroi veineuse

- **Huile essentielle de cyprès** – décongestionnant veineux majeur et restructurant de la paroi veineuse

- **Huile essentielle de patchouli** – régénérant tissulaire et cicatrisant

- **Huile essentielle de niaouli** – facilitateur du retour veineux

- **Huile essentielle de genévrier** – décongestionnant majeur

- **Huile essentielle de ciste** – active la microcirculation et augmente l'élasticité des parois veineuses

- **Huile essentielle de lentisque pistachier** – décongestionnant veineux et lymphatique

- **Huile essentielle de romarin 1.8-cinéol** – tonique circulatoire et veineux

Pour fluidifier le sang

- **Huile essentielle d'immortelle** – diminue la viscosité du sang et ouvre le sphincter précapillaire

Pour calmer les douleurs

- **Huile essentielle de menthe poivrée** – antalgique et anti-inflammatoire

Comment utiliser les huiles essentielles ?

En massage : massage avec une synergie à 15% dans une huile végétale neutre (macadamia, sésame, pépins de raisin, arnica).

Mes 7 huiles de prédilection^{3,5,8,9}

- **L'huile essentielle de ciste** (*Cistus ladaniferus*) est réputée pour ses propriétés cicatrisantes et hémostatiques. Elle tonifie également la musculature lisse des parois des veines et renforce le drainage lymphatique.

Contre-indications : prudence chez la femme enceinte avant 3 mois et chez l'enfant avant 3 ans, épilepsie, troubles de la coagulation du sang.

- **L'huile essentielle de cyprès toujours vert** (*Cupressus sempervirens*) est indispensable pour les pathologies circulatoires. C'est une puissante décongestionnante

et tonifiante veineuse. Elle est utilisée lors de varices, œdèmes, hémorroïdes et jambes lourdes.

Contre-indications : durant la grossesse, chez les enfants avant 3 ans (la voie orale n'est pas conseillée chez la femme allaitante et chez les enfants avant 12 ans sans suivi médical), lors d'antécédents de cancers hormonodépendants (seins, utérus, testicules...) ou en cas de mastose ou de fibrome. Ne pas utiliser la voie orale chez les personnes polymédicamentées et prudence pour la voie cutanée, épilepsie.

- **L'huile essentielle d'immortelle italienne** (*Helichrysum italicum*) est l'huile essentielle « anti-hématome » par excellence. Elle diminue la viscosité du sang, donc le rend plus fluide et ouvre le sphincter précapillaire, donc permet de le faire circuler plus facilement.

Contre-indications : prudence chez la femme enceinte et chez l'enfant avant 3 ans, en cas d'épilepsie, lors de règles abondantes ou chez les personnes sous traitement anticoagulant.

- **L'huile essentielle de lentisque pistachier** (*Pistacia lentiscus*) est une extraordinaire décongestionnante veineuse et lymphatique. C'est l'huile essentielle des stases veineuses, lors de varices et d'hémorroïdes.

Contre-indications : prudence les 5 premiers mois de la grossesse et chez l'enfant avant 3 ans, épilepsie, lors de phlébite.

Le lentisque pistachier peut remplacer le cyprès chez les personnes atteintes de congestion veineuse et/ou lymphatique, en cas de mastose ou de cancer hormonodépendant.

- **L'huile essentielle de menthe poivrée** (*Mentha piperita*) : le menthol qu'elle contient lui confère ses propriétés antidouleurs et anti-inflammatoires. Le menthol active les thermorécepteurs TRPM8 de la peau (ce qui donne cette sensation

La méthode pour faire vos propres huiles de massage

Dans des flacons de 50 ml, ajoutez les huiles essentielles dans les proportions indiquées, complétez avec 5 ml d'huile végétale de *Calophyllum-inophyllum* (anti-inflammatoire et circulatoire) puis avec de l'huile végétale de pépins de raisin (huile rafraîchissante) ou de macadamia.

Contre-indications : pas chez la femme enceinte, prudence lors de l'allaitement, pas chez les enfants avant 12 ans ni chez les personnes médicamenteuses et épileptiques. Ne pas utiliser sans avis médical chez les personnes sous anticoagulants oraux.

Important : pour toutes les formules, faire une pause de 7 jours après 3 semaines d'application.

intense de froid), entraînant une analgésie locale et une diminution de l'inflammation. Ne pas appliquer pure, mais à diluer à maximum 3%.

Contre-indications : ne pas utiliser chez la femme enceinte et allaitante ni chez l'enfant avant 6 ans, en cas d'épilepsie, ne pas appliquer sur peau lésée.

- **L'huile essentielle de patchouli** (*Pogostemon cablin*). Au niveau olfactif, elle plaît ou elle déplaît... il n'y a pas d'entre-deux ! Au niveau thérapeutique, elle a de nombreuses propriétés, tout particulièrement circulatoires. C'est une merveilleuse tonique et décongestionnante veineuse et lymphatique. Elle tonifie les parois veineuses et fluidifie le sang en inhibant l'agrégation plaquettaire. Elle est également fortement anti-inflammatoire.

- Contre-indications : prudence chez la femme enceinte jusqu'au 2^e trimestre, chez l'enfant de moins de 3 ans et en cas d'épilepsie.

- **L'huile essentielle de romarin 1.8-cinéol** (*Rosmarinus officinalis 1.8-cinéol*) est un tonique général du corps. Autant au niveau nerveux qu'au niveau ostéoarticulaire et circulatoire. Il améliore la microcirculation et augmente le flux sanguin dans les stases.

Contre-indications : prudence chez la femme enceinte jusqu'au 2^e trimestre, chez l'enfant avant 3 mois et en cas d'épilepsie

La synergie des jambes en bonne santé

Recette antivarices (formule à 15 % d'huiles essentielles) :

- HE de niaouli *Melaleuca quinquernifolia* 40 gouttes
- HE de cyprès toujours vert *Cupressus sempervirens* 30 gouttes
- HE de romarin 1.8-cinéol *Rosmarinus officinalis* 30 gouttes
- HE de ciste *Cistus communis* 20 gouttes
- HE d'immortelle *Helichrysum italicum* 20 gouttes
- HE de menthe poivrée *Mentha piperita* 10 gouttes

À utiliser en massage des jambes (en partant des chevilles et en remontant vers le haut des jambes), 2 ou 3 fois par jour.

Les hydrolats : riches en molécules actives et adaptés à tous

Les hydrolats sont l'eau de distillation des huiles essentielles. Ils sont

très intéressants, car ils sont riches en molécules aromatiques autant hydrophiles que lipophiles, mais ne présentent pas les mêmes précautions et contre-indications que les huiles essentielles. Ils sont bien adaptés pour un traitement de fond, en prévention, sur du long terme.

Formule « drainante, circulatoire, anti-inflammatoire et renforçant les parois veineuses » (à base d'hydrolats)

- HA de genévrier *Juniperus communis* 100 ml
- HA de cyprès *Cupressus sempervirens* 70 ml
- HA de menthe poivrée *Mentha piperita* 50 ml
- HA d'immortelle *Helichrysum italicum* 30 ml

Réalisation de votre mélange : dans un flacon de 250 ml, ajoutez les hydrolats dans les proportions indiquées ci-dessus.

Contre-indications : pas sans avis médical chez la femme enceinte et chez les enfants avant 12 ans.

Utilisation : avaler 1 cuillerée à soupe du mélange diluée dans un grand verre d'eau le matin, à prendre pendant au moins 4 mois de suite (si possible, commencer 1 mois avant les grandes chaleurs). S'il y a un traitement médicamenteux prescrit par le médecin, il faut en parler avec lui avant de prendre ce mélange. Attention : ce mélange ne remplace en aucun cas le traitement prescrit par le médecin !

Conservation : au frigo pendant 30 jours.



Vanessa Périnat Bard Diplômée en pharmacie (université de Lausanne) et en aromathérapie (école ERA), elle pratique depuis plus de vingt ans en officine. Elle anime le blog <https://naturhessentielle.ch/>