

# 5 plantes pour améliorer la circulation sanguine

Publié le 25/04/2022

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)

Vous avez souvent une sensation de jambes lourdes, les mollets qui gonflent ou les pieds froids ? Tous ces désagréments très fréquents sont liés à une mauvaise circulation du sang dans les veines. Pour y remédier, plusieurs plantes peuvent vous aider. Tour d'horizon des plantes à privilégier !

## Mauvaise circulation sanguine : quels sont les signes ?

Ce trouble est le résultat d'une **perte d'élasticité et de tonicité des veines**, rendant la circulation du sang plus lente et plus difficile. C'est pourquoi les symptômes d'une mauvaise circulation s'observent surtout dans les membres inférieurs : le sang doit y parcourir plus de trajet et la pesanteur en position debout accentue la force nécessaire pour le faire remonter jusqu'au cœur.

Le premier signe est l'apparition d'un **œdème localisé le plus souvent au niveau de la cheville**. Le gonflement est important en fin de journée et a disparu le matin, puisque les jambes ont été relevées pendant la nuit. Ce gonflement est soit très visible et ne laisse aucun doute, soit beaucoup plus discret. Vous pouvez alors le constater à la marque circulaire laissée par les chaussettes autour du mollet.

D'autres signes sont susceptibles d'apparaître : une sensation de jambes lourdes à la fin de la journée ou en position debout statique, des fourmillements, picotements ou crampes musculaires nocturnes dans les mollets, les extrémités légèrement froides, tout particulièrement au niveau des pieds quand vous restez longtemps immobile.

## Un traitement naturel contre la mauvaise circulation sanguine

Pour aider à apaiser la sensation de jambes lourdes, de nombreuses solutions existent. Un professionnel de santé peut vous proposer des traitements médicaux si l'atteinte est importante. Avant d'arriver à ce point, n'hésitez pas à vous tourner vers des solutions naturelles, douces et sans effets secondaires dès les premiers signes d'inconfort.

Tout d'abord, surélever les jambes régulièrement aide à réduire la stagnation du sang. Terminer la douche par un jet d'eau froide sur les mollets est aussi bénéfique, même si les effets restent ponctuels. L'activité physique est essentielle, un minimum de 30 minutes de marche par jour limitera les gonflements.

Pour un soulagement plus pérenne, il peut être intéressant de considérer [une cure à base de plantes](#), soit par voie orale, soit [par voie cutanée en massage](#). Dans le cas de troubles circulatoires, certaines plantes bien ciblées servent à la fois à aider à réduire les œdèmes, relancer la circulation et renforcer les parois veineuses.

## 5 plantes bénéfiques pour améliorer la circulation sanguine

### 1. La vigne rouge

Souvent appelée « [la plante de la circulation sanguine](#) », elle est l'ingrédient phare des compléments et produits destinés à soulager la sensation de jambes lourdes. L'action est due à sa richesse en polyphénols et en flavonoïdes, qui lui confèrent des propriétés antioxydantes et vasoconstrictrices. Son efficacité pour retrouver des jambes légères a été prouvée scientifiquement<sup>1</sup>, à la fois en stimulant la circulation sanguine générale et en protégeant les vaisseaux contre le vieillissement.

### 2. Le marronnier d'Inde

Autre remède ancestral contre la mauvaise circulation, il préserve la perméabilité et la tonicité des parois veineuses. On parle d'effet veino-tonique. Les graines de marron d'Inde ont été longuement étudiées<sup>2</sup>. Elles aident à prévenir l'œdème et facilitent le retour du sang vers le cœur, notamment grâce à un principe actif : l'escine.

### 3. Le cyprès

Excellent tonique, il a des propriétés décongestionnantes veineuses et lymphatiques et agit donc de manière globale sur les troubles de la circulation. Il est à la fois protecteur de la paroi des vaisseaux, vasoconstricteur et astringent. En utilisation externe, le cyprès est très efficace pour soulager immédiatement la sensation de jambes lourdes.

### 4. L'arnica

Cette plante utilisée en massage est capable de stimuler la microcirculation, en agissant sur les capillaires, les plus petits vaisseaux de l'organisme. L'arnica possède de nombreux bienfaits. Il aide à réduire le gonflement des jambes.

## 5. L'hamamélis

Celui que l'on surnomme le « noisetier des sorcières » possède bien des vertus utiles en cas de troubles circulatoires. L'hamamélis active la circulation sanguine et augmente la résistance et l'élasticité de la paroi des veines, grâce notamment à ses flavonoïdes. C'est également un très bon tonique pour la peau. En application locale il procure une sensation immédiate de légèreté.

Le [complément alimentaire VEINOCALM](#) du Laboratoire Lescuyer combine 4 plantes qui aident à apaiser la sensation de jambes lourdes.



Veinocalm  
93% of 100  
(282)

Aide à diminuer la sensation de jambes lourdes et à maintenir la circulation veineuse

[En savoir plus](#)

La vigne rouge et le marronnier d'Inde sont associés au [gotu kola](#) et au petit houx. Cette synergie contribue à **restaurer une bonne circulation et à retrouver un vrai confort au quotidien**. Si vous préférez une utilisation cutanée, le gel VEINOCALM contient de la vigne rouge, du marronnier d'Inde, de l'arnica, du cyprès et de l'hamamélis. Sa formule pénètre rapidement, ne colle pas et apporte un effet fraîcheur instantané. Vous pouvez choisir d'opter pour l'un de ces produits ou les deux, en utilisant le complément VEINOCALM régulièrement et le gel ponctuellement, si les températures sont particulièrement chaudes ou lors de journées où vous bougez peu.

1. A review of evidence on red vine leaf extract in the prevention and management of ve-nous disease, Journal of Wound Care, 2013
2. Treatment of patients with venous insufficiency with fresh plant horse chestnut seed extract: a review of 5 clinical studies

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



## Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Circulation et jambes légères ,

### **Le marron d'Inde, allié de la circulation veineuse**

13/01/2017

3 minutes de lecture

Au-delà de sa fonction ornementale dans les parcs et avenues, le marronnier d'Inde possède des propriétés intéressantes notamment sur le confort circulatoire.

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Circulation et jambes légères ,

### **Retrouvez des jambes légères**

23/07/2021

2 minutes de lecture

Des gestes simples quotidiens et les bienfaits de certaines plantes peuvent limiter les désagréments liés aux jambes lourdes. Découvrez-les !

[Lire la suite](#)



3. Catégorie Circulation et jambes légères ,

### **Vigne rouge : maintenez une bonne circulation sanguine**

07/08/2018

3 minutes de lecture

Des soucis de circulation sanguine ? Il existe des plantes qui favorisent la stimulation veineuse. Profitez des bienfaits de la vigne rouge !

[Lire la suite](#)