

# Jambes lourdes : comment les soulager ?

Publié le 16/07/2020

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

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



*Liée à une mauvaise circulation du sang, la sensation de lourdeur dans les jambes peut être gênante et douloureuse. Découvrez tous nos conseils pour prévenir et soulager les jambes lourdes.*

## Jambes lourdes : d'où vient cette sensation ?

La sensation de jambes lourdes est bien souvent due à une insuffisance veineuse. Un phénomène qui est lui-même lié à une [mauvaise circulation sanguine](#). Au quotidien, cela se traduit par des gênes localisées, des crampes ou des engourdissements au niveau des pieds ou des mollets par exemple. Cette sensation inconfortable a tendance à s'aggraver avec la chaleur mais aussi au terme d'un long trajet en voiture, en avion ou d'une position debout prolongée. Si vous avez des antécédents veineux ou artériels, il est recommandé de consulter un médecin avant un long déplacement. « *Cette problématique touche 1 Français sur 3 et surtout les femmes*, explique Nathalie Ballesteros, Docteur en pharmacie au Laboratoire LESCUYER. *L'âge et le poids sont des facteurs pouvant favoriser l'insuffisance veineuse.* »

Les futures mamans, plus sensibles, sont également davantage confrontées à la sensation de jambes lourdes. En cause ? Des bouleversements hormonaux qui fragilisent la paroi vasculaire et le volume de sang qui augmente pendant la grossesse, intensifiant dans le même temps, la pression exercée sur les veines. Les personnes âgées peuvent aussi être concernées par le phénomène car les veines ont tendance à se relâcher avec l'âge.

## Quelles solutions pour soulager les jambes lourdes ?

Lorsque vos jambes deviennent lourdes et douloureuses, il convient d'agir rapidement. Si vous travaillez assis, faites régulièrement des pauses pour mobiliser les muscles et faire circuler le sang dans les jambes. [La pratique d'une activité physique régulière](#) est fortement conseillée pour stimuler la circulation. La natation, la course à pied et le vélo sont par exemple des activités idéales pour lutter contre le phénomène des jambes lourdes.

Vos vêtements ont aussi un rôle à jouer. Attention aux talons hauts qui dénaturent le mouvement de marche et peuvent compliquer le retour veineux dans les mollets. Evitez également les vêtements trop serrés comme les jeans slim qui compriment les vaisseaux sanguins et peuvent avoir des conséquences néfastes sur le retour veineux. Préférez des pièces fluides et amples, beaucoup plus confortables pour les jambes. Et lorsque vous le pouvez, pensez à surélever légèrement vos jambes pour aider le sang à remonter.

Enfin, l'eau froide et le massage sont très efficaces pour soulager les jambes lourdes. En cas de besoin, massez-vous les jambes énergiquement avec un gel rafraîchissant. Le bon geste : de bas en haut pour faire remonter le sang en direction du cœur. [Certains compléments alimentaires](#) à base de plantes peuvent également permettre de maintenir une bonne circulation veineuse. La centella asiatica, aussi appelée gotu kola, la vigne rouge ainsi que le marronnier d'Inde possèdent des vertus reconnues pour traiter l'insuffisance veineuse et aider l'organisme à maintenir une bonne circulation sanguine.

Si vous constatez que le phénomène dure dans le temps malgré le changement de certaines habitudes et que de petites varices apparaissent sur vos jambes, pensez à prendre rendez-vous chez le médecin.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## 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](#)