

# Notre plan d'attaque contre les jambes lourdes

RÉDACTION LIFESTYLE Publié le vendredi 29 juin 2018 à 14h19 - Mis à jour le vendredi 29 juin 2018 à 14h37



- [Cette couleur de vêtements va à tous les teints de peau](#)
- [4 conseils pour éviter les pellicules pour de bon](#)
- [L'épilation définitive en 10 questions et un test grandeur nature](#)

## MODE ET BEAUTÉ

**S'il fallait trouver un désavantage à la chaleur estivale, ce serait sans nul doute celui-ci: les jambes lourdes, mais aussi si les chevilles ou les pieds gonflés...**  
Comment retrouver de la légèreté ?

## Massages

### Drainage lympho-énergétique

Les jambes gonflées sont le signe d'une mauvaise circulation sanguine et lymphatique, qui favorise l'accumulation de l'eau dans les tissus. Les tissus se gorgent d'eau et gonflent. Pour y remédier, il faut donc éliminer les toxiques et réactiver la circulation. Le drainage lympho-énergétique – sorte de massage réalisé avec des ventouses - permet de réactiver la circulation sanguine. Idéal contre la rétention d'eau. Ce type de massage est aussi utilisé dans les traitements contre la cellulite.

### Endermologie

L'endermologie, formule déposée, est une technique 100 % naturelle de stimulation mécanique de la peau. Elle est utilisée pour raffermir la peau, déstocker les graisses et aussi alléger les jambes. Cette technique, grâce à un appareil sophistiqué, stimule et mobilise les tissus en profondeur.

*Prix conseillé pour une séance de soin Détox de 30 minutes : 60 euros  
Liste des praticiens et des instituts sur [www.endermologie.com](http://www.endermologie.com)*

Auto-massage

On peut aussi réaliser des massages drainants soi-même. Des tutoriels sur Internet permettent d'apprendre la technique.

## Sprays et crèmes



© Endermologie

Ce spray fraîcheur concentre plusieurs actifs végétaux (Arnica, Cyprès et Sceau de Salomon) qui favorisent la circulation et renforcent les parois veineuses. Résultat : une sensation de fraîcheur et de légèreté. On l'applique sur les jambes et les chevilles du bas vers le haut.

Spray Fraîcheur Jambes Légères LPG® - 32 € le spray de 200ml

  
**Puresentiel**

**CIRCULATION**

**CIRCULATION**

CRÈME FRAÎCHEUR HYDRATANTE  
CRÈME FRAÎCHEUR HYDRATANTE

SANS  
ALCOOL  
ALCOHOL  
FREE

17

HUILES  
ESSENTIELLES  
ESSENTIAL  
OILS

100% PURES & NATURELLES

100% PURE & NATURAL

Pour aider à / To help:

- Soulager instantanément les jambes lourdes, chevilles et pieds échauffés<sup>1</sup>
- Tonifier et stimuler<sup>1</sup>

- *Soulager instantanément les jambes lourdes, chevilles et pieds échauffés<sup>1</sup>*
- *Tonifier et stimuler<sup>1</sup>*

© Pure Essentiel

Cette crème à la formule 99,5% naturelle tonifie et stimule. A appliquer en douceur sur les jambes gonflées, chevilles et pieds échauffés.

Crème Circulation Pure Essentiel - 21,20 € 100ml

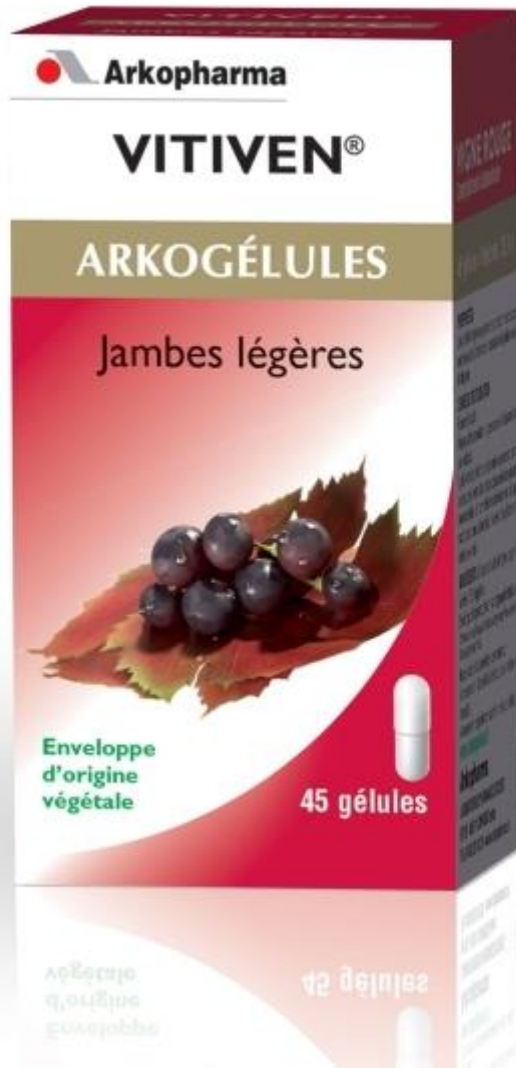
## Plantes

Une multitude de plantes ont des effets stimulants sur la circulation sanguine. Les médicaments veinotoniques vendus (Daflon, Veinostase, Cyclo 3 Fort) en pharmacie sont d'ailleurs composés d'extraits végétaux.

Parmi les plantes à effet veinotonique, on trouve le marronnier d'Inde, la vigne rouge, l'hydrocotyle, le petit houx, ou encore l'hamamélis. On les trouve sous différentes formes en pharmacie, dans des magasins bio ou dans des herboristeries. Attention de lire attentivement la notice.

*L'infusion Circulation aide à garder les jambes légères grâce à l'association du cassis, de la myrtille, de l'hibiscus, de l'orange, de la cannelle et de l'hamamélis.*

[Natura Fusion Circulation/ Arôme fruits rouges](#) - 9,50€ la boîte de 100 grammes



© arkopharma

*Complément alimentaire de phytothérapie à base de vigne rouge. Arkogélules Vitiven - Vigne Rouge, environ 20€*

## Les bas de contention

Peu esthétiques mais très efficaces contre les jambes lourdes, les bas de contention sont conseillés pour les personnes souffrant de mauvaise circulation pour les longues périodes de sédentarité comme les trajets en avion.

## Se mettre en mouvement

Le meilleur remède à long terme contre les jambes lourdes reste bien sûr le sport. Marchez, courez, faites du vélo. Pensez aussi à surélever les jambes pendant quelques minutes plusieurs fois par jour. Des jets d'eau froide sur les jambes avant d'aller dormir vous feront aussi le plus grand bien.

## Boire beaucoup d'eau

Cela peut paraître surprenant de lutter contre la rétention d'eau en buvant de l'eau, et pourtant, il le faut. Boire de l'eau en quantité permet au corps mieux éliminer les

toxines et donc justement d'éviter les stockages et les gonflements. Il va de soi qu'une alimentation équilibrée - moins de sucre, moins de sel, moins de graisses, surtout le soir- aidera aussi le corps à maintenir une bonne circulation sanguine.