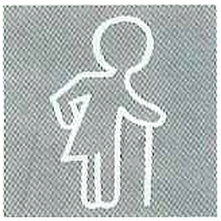
# MAL AUX JAMBES

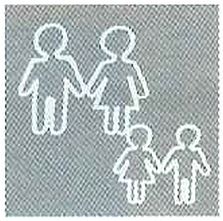
*Jambes lourdes, crampes, chevilles qui gonflent...*

*Ces douleurs sont dues :*

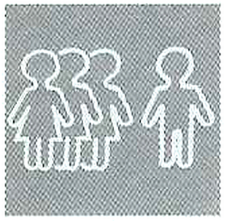
▶ à des paramètres indépendants de votre volonté



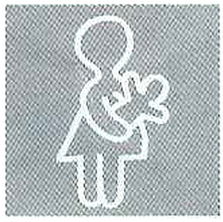
AGE



HEREDITE



SEXE



GROSSESSE, MENOPAUSE, SYNDROME PREMENSTRUEL

**HELAS, VOUS N'Y POUVEZ... RIEN**

▶ à des paramètres dépendants de votre volonté



SURPOIDS, OBESITE



SEDENTARITE



SOLEIL EXCESSIF

**SUR LESQUELS, HEUREUSEMENT, VOUS POUVEZ ET DEVEZ AGIR.**

**COMMENT ?**

**EN SUIVANT DES REGLES HYGIENO-DIETETIQUES SIMPLES** ▶

# IL NE FAUT PAS



**Rester sédentaire**
(stagnation du sang dans les veines)



**Piétiner sur place toute la journée**
(accumulation du sang dans les veines)



**Faire des expositions trop prolongées au soleil, des épilations à la cire chaude**
(la chaleur dilate les veines)



**Pratiquer des sports néfastes pour la circulation veineuse : tennis, squash, équitation…**
(entraînant des variations de pression néfastes)



**Porter des vêtements (ou sous-vêtements) trop serrés : proscrire gaines, mi-bas avec élastiques trop forts…**
(risquant de bloquer la circulation)



**Prendre des bains trop chauds, ainsi que des saunas ou des hammams**
(la chaleur dilate les veines)

# IL FAUT



Lutter contre la prise de poids en suivant un alimentation équilibré



Dormir les jambes surélevées




Porter des talons de hauteur moyenne (pas plus de 3 cm)



Pratiquer des sports doux : marche, natatio vélo...



Prendre des douches froides sur les jambes



Prendre régulièrement les phlébotoniques prescrits par votre médecin