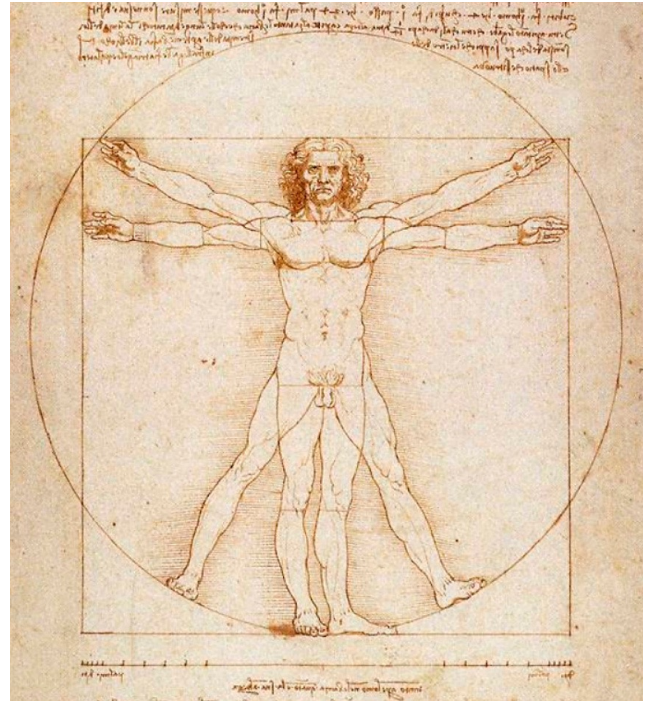


conseils pour les jambes

Jambes lourdes, fourmillements, crampes la nuit, impatiences, jambes sans repos, sensation de chaleur, de gonflement... tous ces signes sont l'expression d'une insuffisance veineuse.

Cela n'est pas une fatalité, vous pouvez améliorer votre confort en suivant les conseils de cette plaquette réalisée spécialement pour vous.

Dr G. MULLER
Dr M. SERGENT-FERRERI



prendre soin des jambes pour améliorer le bien-être général



la marche est le moteur de la circulation de retour, veineuse et lymphatique.

la marche

La marche est nécessaire au bon retour veineux des jambes. Dès lors que l'on est sédentaire la fatigue veineuse peut apparaître, se manifestant par des lourdeurs, des crampes la nuit, une sensation de jambes sans repos.

Pour être efficace la marche doit se faire avec des **chaussures confortables**, avec un léger talon (2 cm), et éventuellement avec des **semelles** à vos mesures.

Le **vélo** et la **natation** sont également très recommandés.

un mal professionnel :

de nombreuses professions favorisent la lourdeur de jambe. Piétinement, activité sédentaire de bureau ou encore exposition à la chaleur, nombreux sont les facteurs qui malmènent les jambes. Ces lourdeurs de jambes sont un mal lancinant qui induit une fatigue générale.

les chaussettes compressives

Dès lors que vous ne marchez pas ou peu (station assise prolongée au bureau, piétinement, shopping, voyages) il est recommandé de porter **mi-bas** de maintien. Ces chaussettes sont désormais agréables à porter et esthétiques. Il existe différentes forces de compression, adaptées à chaque personne.



VARICES +

l'institut des varices
taitement complet des varices

Les lourdeurs de jambe affectent 30% de la population française (journal "Le Monde"). Elles sont largement favorisées par la station immobile prolongée, debout, mais aussi assise, de même que le piétinement. Elles sont avant tout le symptôme d'un mode de vie moderne trop sédentaire. Mais elles ne sont pas une fatalité, l'INSTITUT des VARICES met à votre disposition tout l'arsenal thérapeutique moderne, pour vous soulager et traiter vos varices.

petite gymnastique	mouvements (2 mn)	relaxation (3 mn)
<p>(5mn par jour)</p> <p>ces exercices s'effectuent allongé le soir</p>	<p>1 une jambe après l'autre 10 fois de chaque côté - fléchir la cuisse sur le ventre - étendre la jambe et l'allonger</p> <p>2 les 2 côtés en même temps - pendant 30s : fléchir et étendre les orteils</p>	<p>3 rester allongé, et poser les pieds au mur, maintenez ainsi cuisses et jambes à la verticale.</p> <p><i>Le retour veineux est accéléré, les toxines s'éliminent, votre jambe est en train de récupérer.</i></p>

la pressothérapie

la **PRESSOTHERAPIE** apporte un réconfort manifeste. A réaliser toute l'année, mais à privilégier en été, lorsque la contention est plus difficile à porter.



réalisée en toute sécurité et confortablement installé au centre ESTHETIC PRO.

L'INSTITUT des VARICES vous propose des forfaits de 10 séances de pressothérapie, renouvelables, **totalemment pris en charge** par votre couverture sociale.

prendre soin de soi

le poids : la perte de quelques kilo peut être spectaculaire, le bénéfice au niveau des jambes est toujours stupéfiant.

éviter la chaleur excessive au niveau des jambes (bains trop chauds, chauffage par le sol)

boire suffisamment, c'est à dire 1,5 l d'eau par jour, et un peu plus l'été.

douches froides sur les jambes, pendant quelques secondes, le soir avant de vous coucher.

pieds du lit surélevés de 10 cm

Les cures thermales

les cures sont particulièrement indiquées chez les personnes qui souffrent beaucoup. Elles permettent de réaliser une physiothérapie intensive, de prendre en charge les problèmes diététiques et de "déstresser".

une douzaine d'établissements à travers la France ont une orientation phlébologique, parlez-en avec votre médecin de l'INSTITUT des VARICES.