

# Jambes & circulation

## Nos conseils pour l'été

Des solutions naturelles pour conserver une bonne circulation des jambes sont à la portée de toutes les femmes. Encore faut-il s'interroger sur les raisons pour lesquelles ce phénomène est essentiellement féminin.

La médecine recommande des veinotoniques et sclérose les veines qui par excès de dilatation ne répondent plus à l'action des médicaments sans pour autant résoudre le problème de fond. D'où l'intérêt de l'ostéopathie viscérale qui propose des solutions adaptées.

### Comprendre pour agir

Le sang artériel lors de son passage dans le ventre puise les nutriments apportés par l'alimentation. Grâce à l'apport de l'oxygène, ces nutriments libèrent de l'énergie. Le surplus de nutriments est stocké en réserve dans le foie. Les déchets de la combustion cellulaire sont éliminés par la lymphe et le sang veineux repart se recharger d'oxygène. Pour cela, il remonte vers le cœur qui le diffuse vers les poumons avant de repartir dans la circulation artérielle qui distribue l'oxygène aux cellules.

### Les pompes veineuses

Alors que la circulation artérielle bénéficie de l'impulsion donnée par la pompe cardiaque et des relais assurés par les diaphragmes (thoracique et pelvien, le périnée) et les muscles, la circulation veineuse doit remonter vers le cœur avec pour seule aide, le travail de pompage assuré par les muscles et au niveau du pied, par la voute plantaire.

### Les 3 principaux obstacles au retour veineux

#### 1. Le cycle menstruel

Lors de la deuxième partie du cycle, l'épaississement de la muqueuse utérine absorbe une plus grande quantité de sang. Les muscles de proximité mal vascularisés se contractent et compriment les veines. Rappelons que 80% des veines traversent les muscles.

#### 2. Le couple foie - diaphragme

Avant de remonter au cœur et traverser la diaphragme, la veine cave qui regroupe les veines venant des jambes, longe le foie. Cela suppose que le foie, ce réservoir de sang qui est suspendu sous le diaphragme soit souple comme une éponge. En cas d'excès de toxiques, de prise régulière de médicaments, le foie s'épuise. Au lieu de libérer le glucose dans le sang, il le transforme en graisse. Sa densité augmente et bride le diaphragme qui se spasme et comprime la veine cave.

#### 3. Le stress

Le muscle diaphragme sert à respirer mais aussi à amortir les émotions. En cas de stress répétés, il se spasme et comprime l'artère qui distribue le sang dans le ventre. Le foie étant l'organe le plus vascularisé, il est le plus pénalisé et s'épuise d'autant plus.

### Nos conseils pour cet été

#### ✓ Faites travailler vos mollets

Une marche quotidienne de 45 minutes, une course à pied de 30 minutes, ou tout autre exercice qui fait travailler les muscles des membres inférieurs. Pour activer le travail de la voute plantaire, pensez à la montée d'escalier et à la marche sur la plante des pieds. Dormez les pieds légèrement surélevés. Faites attention aux talons trop hauts qui diminuent le travail de pompage de la voute plantaire. Marchez le long de la plage, l'eau de mer à mi-cuisse et demandez à votre conjoint de vous masser la plante des pieds et les mollets.

#### ✓ Adoptez une alimentation équilibrée

Un guide peut vous être gratuitement transmis sur simple demande à [www.europromosteo.com](http://www.europromosteo.com)

#### ✓ Consulter un ostéopathe viscéral

Si possible au printemps et à l'automne, pour drainer votre foie et libérer les tensions musculaires au niveau du petit bassin et des membres inférieurs. ■

Jean-Pierre  
Marguaritte  
Ostéopathe  
Micronutritionniste

