

@LETOUCHER_AUFEMININ

2025

JAMBES LOURDES LE SOIR

Voici pourquoi et quoi faire



J'AI DES JAMBES LOURDES, JE ME SENS LOURDE



Après 35 ans, la circulation lymphatique ralentit parfois – stress, sédentarité, changements hormonaux...

Résultat : jambes lourdes, rétention d'eau, sensation de "pieds qui ne sont plus les tiens".

Je vous explique pourquoi et ce que vous pouvez faire dès aujourd'hui

1.VÉNOSITÉ RALENTIE - LE SANG STAGNE PLUS FACILEMENT.



Mini-conseil :

faites 20 montées sur la pointe des pieds, pauses courtes mais fréquentes, assise ou debout, pour que vos mollets envoient le sang vers le cœur.



2.FAIBLE CONTRACTION MUSCULAIRE - LES MUSCLES NE S'ACTIVENT PAS ASSEZ

Mini-conseil :

toutes les heures, relevez-vous et marchez 5 minutes, ou faites des flexions de chevilles : pointez et repliez les pieds 15 fois de suite

3. LYMPHATIQUE RALENTI - LE SYSTÈME D'ÉVACUATION EST PARESSEUX



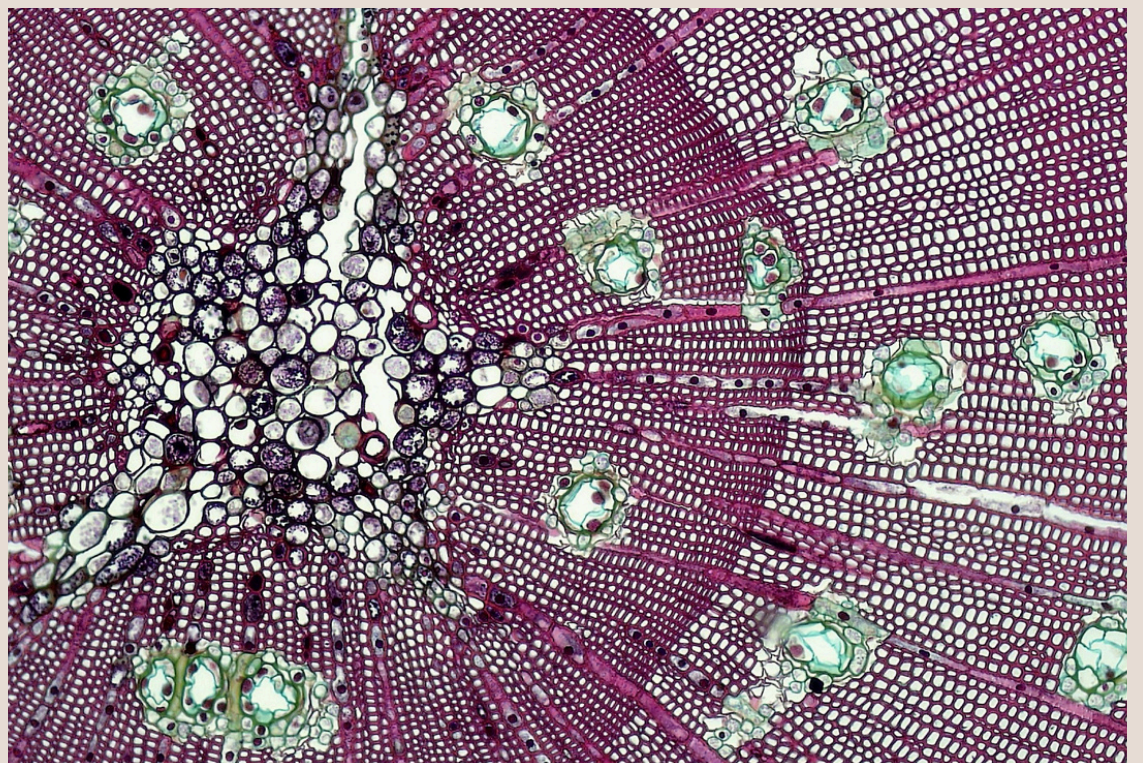
Mini-conseil :

massez vos jambes du bas vers le haut avec de l'huile d'amande douce, en mouvements lents et légers, 5 min chaque soir

4. PAROI VASCULAIRE PLUS PERMÉABLE - L'EAU S'INFILTRE DANS LES TISSUS

Mini-conseil :

appliquez une compresse froide pendant 10 minutes, ou terminez votre douche par un jet d'eau fraîche remontant des pieds vers les cuisses



5.POSITION ASSISE OU DEBOUT PROLONGÉE - STAGNATION DU FLUX SANGUIN ET LYMPHATIQUE



Mini-conseil :

toutes les 30 minutes, faites 10 rotations du pied dans un sens puis dans l'autre pour activer la circulation

6.GROSSESSE - POIDS ET COMPRESSION AUGMENTÉS.



Mini-conseil :

consultez un professionnel pour un drainage lymphatique doux adapté, et évitez de rester debout sans bouger plus de 20 minutes.



7.MÉNOPAUSE - MOINS D'ÉLASTICITÉ VEINEUSE.

Mini-conseil :

pratiquez des exercices doux comme le vélo d'appartement, étirements, yoga 15 minutes par jour, et associez-le à un massage hebdomadaire des jambes ou du corps entier

8.FLUCTUATIONS HORMONALES - CYCLE OU MÉNOPAUSE PERTURBENT LA CIRCULATION

Mini-conseil :

allongez-vous 15 minutes, jambes surélevées sur des coussins, surtout avant une journée debout ou après une séance de travail intense

9. PEU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE - MOINS DE MONTÉE DU SANG



Mini-conseil :
engagez-vous dans
une promenade
quotidienne de 20
minutes à un rythme
modéré, même dans
votre quartier, pour
réveiller la circulation.

10. CHAUSSURES ET VÊTEMENTS SERRÉS - COMPRESSION DES VAISSEAUX.

Mini-conseil :
portez des bas de
contention légère si
besoin, et après une
longue journée,
massez vos pieds en
suivant les contours de
la voûte plantaire
pendant 5 minutes





11. CHALEUR - DILATATION EXCESSIVE DES VEINES

Mini-conseil :

prenez des douches tièdes à froides en fin de journée, et privilégiez des sprays rafraîchissants à base d'huiles essentielles d'eucalyptus

12. EXCÈS DE POIDS ET SEL - TENSION ET RÉTENTION

Mini-conseil :

réduisez la consommation de sel, buvez 1,5L d'eau par jour, et masser vos jambes après une séance de sport ou de marche

13.STRESS CHRONIQUE - SPASMES ET ACCUMULATION



Mini-conseil :

pratiquez la respiration abdominale 5 minutes matin et soir et faites-vous masser les jambes avec des gestes doux, enveloppants, deux fois par semaine

Mini-conseil :

anticipez par des séances régulières de drainage lymphatique

14.HÉRÉDITÉ - PRÉDISPOSITION FAMILIALE



15.MALADIES ET TRAITEMENTS – EFFETS POSSIBLES



Mini-conseil :

suivez les conseils médicaux et demandez à votre thérapeute un massage adapté, évitant les zones sensibles, qui soutient la circulation sans douleur



**Le drainage lymphatique est
un soin d'amour et de respect**
pour votre corps, pas
seulement une pause détente.

Pour un effet durable, il est
conseillé d'en faire 1 séance
toutes les 1 à 2 semaines.

Prenez ce temps pour votre
corps, pour lui rendre sa
légèreté, sa souplesse et son
confort

@LETOUCHER_AUFEMININ

**prendre le rendez-vous
pour le massage
lymphodrainant**