

GUÉRIR & BIEN VIEILLIR



LES DOSSIERS DU DR MÉNAT

N°03 - JUILLET 2017



JAMBES LOURDES, VARICES, ULCÈRES : QUELLES SOLUTIONS ?

C'est un des principaux problèmes de santé en France : l'insuffisance veineuse touche près de 20 millions de personnes. Et pourtant, la plupart des patients ne sont tout simplement pas soignés ! La raison, c'est qu'il n'y a pas de médicaments chimiques efficaces contre les troubles de circulation.

Il existe pourtant des remèdes naturels d'une grande efficacité : plantes, huiles essentielles, mais aussi nutrithérapie. Le Dr Éric Ménat va vous aider à retrouver des jambes légères et en pleine santé !

Les plaintes en lien avec une insuffisance veino-lymphatique sont très fréquentes – « Docteur, j'ai les jambes lourdes et qui gonflent l'été ! » ; « Regardez, Docteur, comme mes jambes sont vilaines avec toutes ces varices ! » – et j'adore les prendre en charge, car les médecines naturelles nous offrent de nombreuses solutions.

D'ailleurs, pour une affection aussi fréquente, il est curieux de constater qu'il n'existe absolument aucun remède allopathique efficace. Dans le dictionnaire médical Vidal, les seuls médicaments indiqués contre les troubles de la circulation veineuse sont des extraits de plantes. Et évidemment, comme on ne peut pas réellement breveter ces produits, aucun labo ne se bat pour les promouvoir et le ministère de la Santé a fini par les dérembourser !

C'est bien dommage, car en France près de 20 millions de personnes souffrent de leur « circulation de retour » à des degrés divers. Et seulement 30 % se soignent. Or, on sait parfaitement aujourd'hui que lorsqu'une veine a « claqué », qu'elle est totalement distendue ou qu'elle n'est plus fonctionnelle, cela est irrémédiable. Certains spécialistes insistent d'ailleurs pour que la prise en charge de l'insuffisance veineuse se fasse le plus tôt possible.

Mais les technocrates et les experts du ministère considèrent qu'il s'agit avant tout d'une question de confort : donc, pas besoin de rembourser cette prise en charge !

Pourtant, l'insuffisance veineuse peut se compliquer en maladie thromboembolique veineuse avec une thrombose veineuse, qu'on appelle aussi phlébite, et sa complication

gravissime, l'embolie pulmonaire. En 2010, cette pathologie était responsable de plus de 15 600 décès et de 125 000 hospitalisations.

- SOMMAIRE -

Le dossier

La circulation veineuse : comment ça marche ?	P2
Les maladies de la circulation veineuse et leurs complications	P4
Insuffisance veino-lymphatique : l'approche naturelle	P10
Phytothérapie : les remèdes les plus efficaces	P15
Aromathérapie : les bienfaits des huiles essentielles	P19
L'appui de l'homéopathie	P21
La nutrithérapie : choisir les bons compléments	P22
Interventions médicales et chirurgicales : avantages et inconvénients	P24

En bref !

Tampons hygiéniques : quels risques ?	P30
Le vaccin contre la grippe est-il aussi efficace qu'on le dit ?	P30

Question de patient

Comment soigner un herpès ?	P31
-----------------------------	-----

La recette du Dr Ménat

Barbue à la sauce vierge	P32
--------------------------	-----

Un peu de lecture

« 200 alertes santé environnement »	P32
-------------------------------------	-----

On estime que 75 % des Français seront atteints de varices plus ou moins évoluées au cours de leur vie et 25 % présenteront une indication chirurgicale. Ces varices sont responsables de plus de 50 % des ulcères de jambes.

Les insuffisances veineuses dites « banales », c'est-à-dire celles à l'origine d'une sensation de jambes lourdes ou d'œdèmes des membres inférieurs, sont surtout l'apanage des femmes, mais l'insuffisance veino-lymphatique, avec toutes ses complications, touche autant les hommes que les femmes.

Pour ma part, avant la saison chaude, je demande à tous mes patients s'ils souffrent habituellement de leurs jambes l'été, car si c'est le cas une prévention me paraît indispensable. Pour certains, cette démarche préventive pourra être mise en place toute l'année !

Je pourrais citer des dizaines d'exemples, tellement cette affection est courante :

- > Michelle me réclame chaque année son traitement veinotonique, car elle ne peut pas passer un été sans, ou alors elle risque d'avoir les pieds et les chevilles tellement gonflés qu'elle ne peut plus se chausser.
- > Bernard présente de grosses varices qu'il ne veut pas faire opérer. Il n'en souffre pas, mais petit à petit le risque d'ulcère se rapprochait. Depuis dix ans que je le traite, son état s'est stabilisé et la surface cutanée en regard de ses varices s'est parfaitement réparée.
- > Delphine ne jure que par l'association d'huiles essentielles que je lui prescris dès le mois de mai. Elle

l'utilise tous les soirs en rentrant du travail et même dans la journée, au bureau : la sensation de soulagement est immédiate.

Parfois, les situations se compliquent. Surtout quand il existe des facteurs favorisants : accident, opération, grossesse. Le risque de phlébite du post-partum n'est pas négligeable et une prise en charge précoce des insuffisances veineuses peut le réduire.

En cas d'immobilisation, des anticoagulants sont systématiquement prescrits, mais d'autres situations ne sont pas toujours aussi bien maîtrisées. Ainsi, les prothèses de hanche et surtout de genou sont des facteurs de risque à moyen terme de maladie thromboembolique et, là encore, un traitement de fond va non seulement soulager le patient, mais également diminuer son risque de complication.

J'ai eu affaire à un cas de phlébite avec embolie pulmonaire à la suite d'un accouchement d'une de mes patientes. Et je peux vous dire qu'on s'en souvient. Heureusement, tout s'est bien terminé, mais quand un accouchement, censé être un des plus beaux moments de la vie, se transforme en urgence médicale pour sauver la vie de la jeune maman, tout le monde en sort traumatisé.

Avant de nous intéresser en détail à toutes les possibilités de prise en charge, apprenons à mieux connaître le réseau veineux et ses différentes pathologies.

PARTIE 1

LA CIRCULATION VEINEUSE : COMMENT ÇA MARCHE ?

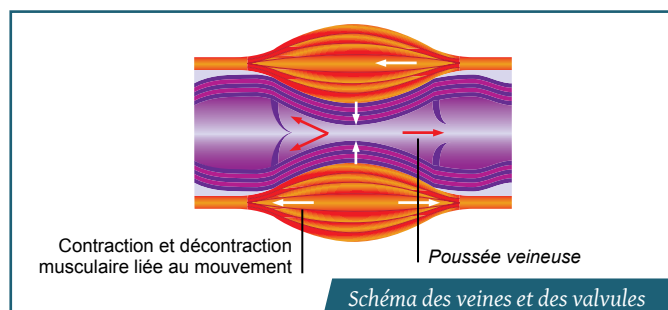
On me dit souvent : « Docteur, j'ai des problèmes de circulation ! » Oui, mais de quelle circulation parlons-nous ? Car il existe 3 grands types de vaisseaux :

- **Les artères**, qui ne nous concerneront pas dans ce dossier. Elles transportent le sang du cœur vers les organes pour les alimenter en oxygène et en nutriments.

- **Les veines**, que nous allons détailler plus loin, ramènent le sang des organes vers le cœur.
- **Les capillaires**, qui sont de tout petits vaisseaux présents au cœur même des différents organes et qui font la transition entre les artères et les veines. C'est à travers les capillaires que l'oxygène est distribué aux cellules pendant que le sang s'y charge en gaz carbonique et en déchets.

UN SYSTÈME TRÈS INGÉNIEUX

Le sang progresse facilement dans les artères, du cœur jusqu'aux organes, grâce à la pression exercée par la contraction du myocarde (le muscle cardiaque). Cela permet d'assurer une oxygénation efficace des cellules, quelle que soit la position du corps.



Mais pour que ce sang puisse ensuite remonter jusqu'au cœur par le circuit veineux, les mécanismes sont différents. Car même si le sang qui arrive des artères entraîne une certaine pression dans les veines, il faut tout de même lutter contre la gravitation, en particulier dans les jambes.

Il y a, en moyenne, une distance de 1,5 m entre les pieds et le cœur, et le sang veineux doit lutter contre la pesanteur pour réussir à remonter cette hauteur. Pour cela, la nature a prévu deux systèmes ingénieux, mais d'efficacité variable :

- > Les muscles favorisent la remontée du sang, car **le circuit veineux est intimement mêlé à ces muscles**. Quand on marche, chaque fois que l'on fait un pas, les contractions musculaires « massent » le système veineux et font progresser le sang vers le cœur.
- > Les veines sont équipées de **petites valvules** qui permettent le passage du sang des organes vers le cœur, mais l'empêchent de redescendre. Ce système ingénieux est malheureusement fragile et varie suivant nos prédispositions génétiques.

On parle d'insuffisance veineuse quand les valvules sont abîmées et que les veines n'assurent plus leur fonction.

Il existe en fait 2 réseaux veineux au niveau des membres inférieurs qui collaborent entre eux :

- **Le réseau veineux profond** assure 90 % du retour veineux des membres inférieurs (il est plus efficace, car entouré de muscles).
- **Le réseau veineux superficiel** assure seulement 10 % du retour sanguin, mais draine les territoires cutanés et sous-cutanés. Ce réseau est plus fragile et c'est lui qui donne les premiers symptômes d'insuffisance veineuse (douleurs) puis des varices, voire des ulcères. Cette fragilité vient de la petite taille des veines, mais est aussi liée au fait que le réseau est situé à la périphérie, et donc beaucoup moins « massé » par les muscles.

Les 2 réseaux, profond et superficiel, sont reliés par des **veines perforantes**.

Le réseau superficiel est le principal concerné par l'insuffisance veineuse. Il est composé de multiples petites veines et capillaires superficiels qui **se collectent dans 2 veines plus importantes** :

- **La grande saphène**, située à la face interne de la jambe et de la cuisse, remonte jusqu'au pli de l'aîne où elle rejoint le réseau profond par une « crosse ».
- **La petite saphène**, située à la face postérieure de la jambe, rejoint le réseau profond au niveau du pli du genou (face arrière).

C'est lorsque les veines saphènes sont atteintes et n'assurent plus leur fonction que l'on propose une opération. En effet, quand les saphènes n'assurent plus leur fonction, le sang du réseau profond peut refluer vers le réseau superficiel par les petites veines perforantes et aggraver les symptômes et les varices.

LES CAPILLAIRES

Même s'ils assurent la jonction entre les artères et les veines, les capillaires sont des « organes » à part, responsables de symptômes très différents des autres vaisseaux.

Leur rôle est de distribuer aux cellules l'oxygène, mais aussi tous les nutriments qui leur sont nécessaires et de récupérer les déchets produits par ces cellules.

Pour cela, les capillaires doivent être à la fois nombreux et très fins. C'est ce qui fait leur compétence, mais aussi leur fragilité. En fonction des situations et surtout des phénomènes de pression, ces capillaires peuvent « claquer », se dilater et donner ces varicosités inesthétiques, mais sans aucune conséquence pour la santé.

Là encore, il existe des prédispositions génétiques qui favorisent la fragilité des capillaires. Mais l'hygiène de vie et l'alimentation restent tout de même les principales causes de cette fragilité.

LE SYSTÈME LYMPHATIQUE

Le système lymphatique est à la fois différent et indépendant du réseau veineux et, en même temps, intimement mêlé à lui, en particulier au niveau des 4 membres.

Ce système lymphatique possède, pour simplifier, 2 grandes fonctions :

- assurer la circulation de la lymphe grâce aux vaisseaux lymphatiques ;
- participer à nos défenses anti-infectieuses grâce aux organes lymphatiques : ganglions, amygdales, rate, thymus, pour ne citer que les principaux.

Nous nous intéresserons ici essentiellement aux vaisseaux lymphatiques. Ils suivent globalement le réseau veineux et sont présents sur toute la surface du corps pour ramener la lymphe des organes périphériques jusqu'au cœur.

La lymphe est un liquide jaunâtre que tout le monde connaît bien puisque c'est elle qui suinte lors d'une abrasion de la peau. Elle est proche du plasma, ce liquide dans lequel baignent nos cellules sanguines et qui constitue ainsi une grande partie du sang.

Dans la lymphe, pas de globules rouges ni de plaquettes, mais des globules blancs qui nous défendent des microbes qui voudraient infecter nos organes.

La lymphe est aussi un liquide proche du liquide interstitiel, ce liquide qui baigne nos organes et se situe autour des cellules, c'est-à-dire ni dans les vaisseaux ni dans les cellules.

Le système lymphatique a pour but particulier de « drainer » ce liquide interstitiel pour y récupérer des déchets et empêcher le développement de microbes. La lymphe passe par les très nombreux ganglions situés tout au long du réseau lymphatique où elle est épurée par les globules blancs qui y stationnent avant d'être ramenée dans la circulation sanguine générale.

Mais dans le cas qui nous concerne, sa fragilité et son implication dans l'insuffisance veino-lymphatique viennent de ce lien intime avec le tissu interstitiel.

Si les gros vaisseaux lymphatiques possèdent également des valvules, le réseau de petits vaisseaux lymphatiques, qui crée un véritable maillage de tout notre corps, est très perméable et fragile.

Et comme ce réseau est indépendant du circuit sanguin, il n'est pas soumis à la pression des contractions cardiaques. De ce fait, seules l'activité physique et la contraction des muscles permettent de faire progresser efficacement cette lymphe.

On a pu ainsi montrer qu'entre une personne allongée, inactive donc, et une personne active, le débit de la lymphe peut être multiplié par 30 !

Or, on comprend bien qu'en cas de sédentarité, si la lymphe, en particulier celle des jambes, ne remonte pas efficacement dans ces vaisseaux, elle va s'accumuler dans les chevilles et les mollets du fait de la pesanteur et créer une pression, puis des œdèmes. La lymphe va ressortir de ces petits vaisseaux très perméables et le liquide interstitiel va s'accumuler dans les membres inférieurs.

Je ne détaillerai pas plus avant ce système complexe. Je voulais simplement souligner que si les douleurs des jambes sont surtout liées à la pression dans les veines, les œdèmes sont souvent liés également à une mauvaise circulation lymphatique.

Au final, les traitements naturels que j'exposerai agissent souvent sur ces deux composantes, veineuse et lymphatique, alors que la chirurgie et les scléroses ne concernent que les veines.

PARTIE 2

LES MALADIES DE LA CIRCULATION VEINEUSE ET LEURS COMPLICATIONS

L'INSUFFISANCE VEINO-LYMPHATIQUE

Il s'agit d'un trouble du retour sanguin et/ou du liquide lymphatique vers le cœur.

Elle se traduit par une augmentation de pression dans ces vaisseaux, qui entraîne plusieurs symptômes :

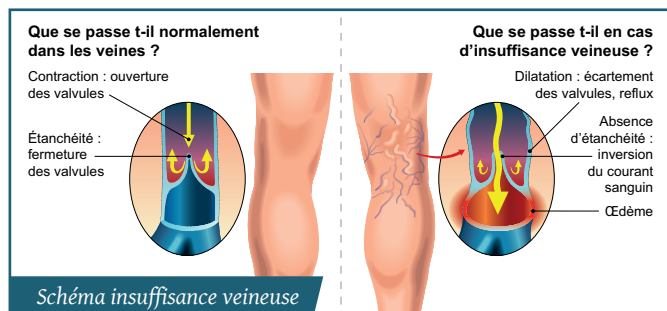
- **jambes lourdes et/ou douloureuses**, surtout en fin de journée ou en cas de position debout prolongée ;
- **gonflement des membres inférieurs**, parfois localisé au niveau des chevilles (syndrome de la chaussette qui marque anormalement le mollet en fin de

journée) et parfois touchant toute la jambe jusqu'au genou et même plus haut (jambes en poteaux). Cet œdème est décrit comme blanc et mou, prenant le godet (il conserve la marque du doigt quand on appuie dessus) ;

- **varices** : dilatation des veines périphériques qui ont perdu toute leur élasticité et se dilatent progressivement sous la pression du sang ;
- **varicosités** (on parle aussi de téléangiectasies) : dilatation des petits capillaires superficiels qui « claquent » et deviennent trop visibles, entraînant surtout un aspect inesthétique, mais peu de symptômes ou douleurs.

QUELLES COMPLICATIONS ?

Une fois la maladie veineuse installée, quand les veines n'assurent plus leur fonction, des complications peuvent apparaître, en particulier au niveau cutané.



On observe alors :

- **Une dermite ocre**, principalement au niveau des chevilles et des mollets. C'est une coloration brune de la peau liée au fait que les petites veines laissent passer le plasma (œdème), mais aussi des globules rouges. L'accumulation de fer provenant de ces globules dans les tissus périphériques explique cette coloration brune de la peau.
- **Des phlébectasies** (dilatations définitives des petites veinules), équivalentes aux télangiectasies ou varicosités des cuisses, mais prédominant au niveau des deux malléoles et traduisant la stase chronique liée à l'hyperpression.
- **L'hypodermite de stase** puis la **lipodermatosclérose**, des plaques rouges, inflammatoires, pouvant toucher tout le mollet et évoluant vers la sclérose, c'est-à-dire un aspect dur, fibreux. Ces lésions peuvent être prurigineuses, faisant penser à de l'eczéma.
- Ces lésions cutanées sont la porte ouverte aux **ulcères variqueux**, d'autant plus difficiles à soigner qu'ils arrivent sur un terrain circulatoire qui s'altère depuis des années sans traitement suffisant.

Depuis trente ans que je pratique la médecine, je pense pouvoir affirmer n'avoir eu aucun cas d'ulcère variqueux parmi la patientèle que je suis régulièrement. Non pas que je sois meilleur médecin, mais j'ai la chance d'avoir des patients responsables qui me consultent pour faire de la prévention. Et comme je propose systématiquement des traitements de fond à ceux qui ont des veines fragiles, on arrive ainsi à limiter l'altération de leur réseau.

Par contre, j'ai dû faire opérer plusieurs de mes patients, car quand il existe une prédisposition génétique et qu'ils arrivent un peu tardivement, il est parfois nécessaire de faire retirer les saphènes.

Au-delà des complications « cutanées » listées ci-dessus, l'insuffisance veineuse peut se compliquer de thromboses, c'est-à-dire de formations de caillots sanguins dans ces veines où le sang circule difficilement.

On peut ainsi observer :

- **Des phlébites superficielles** (on parle parfois de paraphlébites). Ce sont les plus fréquentes, et heureusement les moins graves. Elles se développent sur un cordon variqueux superficiel qui devient rouge, très inflammatoire et douloureux. On perçoit parfois le caillot dans cette veine située juste sous la peau. Heureusement, un caillot dans ce réseau superficiel ne peut pas migrer ailleurs et ne donnera pas de complications graves. Cette thrombophlébite superficielle n'en est pas moins une urgence thérapeutique, car non seulement elle est douloureuse, mais elle peut s'étendre et favoriser un ulcère.
- **Des phlébites profondes**. Elles sont plus rares, mais plus graves, car un caillot présent dans ce réseau veineux profond peut alors se détacher et remonter jusqu'aux poumons, provoquant ce qu'on appelle une **embolie pulmonaire**, qui est toujours une urgence vitale, car potentiellement mortelle si le caillot est important.

Les phlébites, superficielles et surtout profondes, sont favorisées par un mauvais réseau veineux, mais aussi par une immobilisation forcée à la suite d'un accident ou d'une opération. C'est pourquoi il est nécessaire de faire des piqûres quotidiennes d'anticoagulants dans ces conditions particulières.

LES CAUSES PRINCIPALES

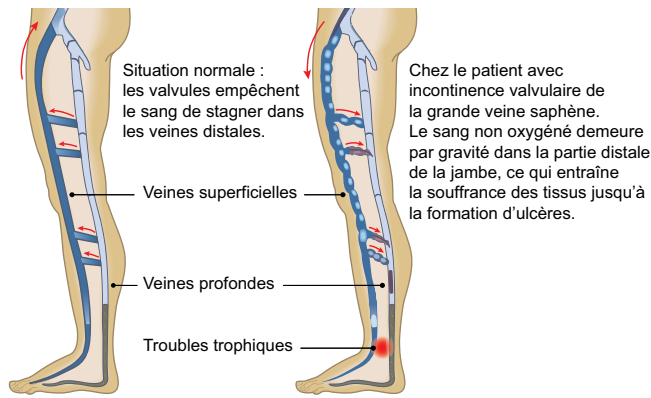
La cause initiale de ces maladies est toujours l'augmentation de pression dans le circuit veineux. Cette hyperpression peut être liée à une station debout prolongée, des conditions particulières, comme les voyages en avion ou même des positions assises prolongées, surtout en voiture, qui compriment le réseau veineux au niveau des cuisses.

Il peut aussi exister des maladies qui créent une compression sur le réseau veineux. Ce sont des situations beaucoup plus rares, mais auxquelles il faut penser, surtout si les symptômes touchent une seule jambe.

Dans l'insuffisance veino-lymphatique « classique », les symptômes sont en général bilatéraux et symétriques. Certaines personnes peuvent néanmoins avoir une cheville qui gonfle plus qu'une autre s'ils ont eu un accident ou des entorses graves sur cette cheville dont la circulation a été abîmée.

Quelle que soit la raison, l'augmentation de pression va petit à petit altérer les parois veineuses et les valvules, entraînant les symptômes détaillés ci-dessus.

Il existe de nombreux facteurs qui vont favoriser cette hyperpression, mais aussi accentuer la fragilité du réseau veineux.



Réseaux, profond et superficiel, reliés par des veines perforantes

LES FACTEURS MÉCANIQUES

Ils sont classiques et connus :

- les positions statiques, debout ou assis ;
- les vêtements serrés ;
- la position jambes croisées ;
- les talons hauts ou, *a contrario*, des chaussures trop plates qui ne massent pas assez la voûte plantaire ;
- la sédentarité ;
- une mauvaise respiration. Cette cause est souvent oubliée ou mal comprise, mais la respiration joue un rôle très important dans le retour veineux et la pression présente dans les membres inférieurs. Mal respirer ou ne pas savoir bien respirer peut avoir des conséquences sur le dos, le cœur et donc la circulation des jambes. Le yoga, le tai-chi ou le qi gong sont de bonnes disciplines pour apprendre à bien respirer en utilisant efficacement son diaphragme ;
- la chaleur : le temps chaud, le chauffage par le sol, les bains chauds (sauf s'ils sont suivis de douches froides comme on le fait pour les saunas), etc. ;
- les traumatismes, accidents et opérations touchant le réseau veineux des membres inférieurs ou de l'abdomen ;
- la grossesse, qui est une période où tout concourt à l'aggravation de la circulation de retour. Prise de poids, sédentarité et pression du bébé sur le réseau veineux (la veine cave en particulier) sont autant de raisons d'avoir des jambes lourdes et gonflées. C'est pourquoi la marche, mais aussi les périodes de repos, en position allongée sur le côté gauche et jambes surélevées, sont recommandées aux femmes enceintes.

LES ERREURS DIÉTÉTIQUES

Plusieurs facteurs alimentaires, par excès ou carence, agissent sur la circulation et peuvent être prédominants dans l'évolution de l'insuffisance veino-lymphatique.

Le surpoids est sans aucun doute la principale cause d'insuffisance veineuse d'origine diététique. Tout kilo en trop va peser sur les articulations, mais aussi sur la circulation des membres inférieurs. De plus, l'obésité, à cause des

troubles métaboliques qui lui sont associés, joue sur la fluidité du sang. À ce titre, les triglycérides et le diabète sont plus délétères que le cholestérol.

La constipation est un facteur aggravant de l'insuffisance veineuse, mais aussi des hémorroïdes, que nous verrons plus loin.

La déshydratation a un effet direct sur la circulation. Elle est évidemment aggravée l'été, avec les grosses chaleurs (qui créent aussi une surpression dans les jambes !). Certaines personnes pensent que, quand elles font de la rétention d'eau avec des œdèmes au niveau des jambes, elles devraient réduire leur consommation de boissons. C'est une grave erreur. Il faut au contraire boire suffisamment pour lutter contre la déshydratation qui aggraverait le phénomène, et traiter en même temps les causes de ces œdèmes. On pourra alors associer des plantes diurétiques (voir le chapitre sur la phytothérapie).

Le café et l'alcool en excès sont des causes reconnues d'altération des parois veineuses.

Une alimentation pauvre en légumes et autres sources d'antioxydants, car les flavonoïdes, ces antioxydants issus des fruits et des légumes, sont indispensables à la santé de la paroi veineuse.

LE TABAC

On cite souvent, avec raison, le tabac dans les maladies cardiovasculaires qui touchent les artères (infarctus, artérite, AVC...). Mais on oublie trop souvent que le tabagisme est aussi un facteur aggravant de l'insuffisance veino-lymphatique et de sa complication la plus grave : la phlébite. C'est encore plus vrai s'il est associé au surpoids ou à la pilule ! Ainsi, une étude de 2010 a montré que le risque de thrombose veineuse (phlébite) était multiplié par 2 en cas d'obésité associée à un tabagisme dépassant un paquet par jour. Car le tabac va jouer à la fois sur l'inflammation des parois vasculaires, mais aussi sur le risque de formation d'un caillot.

FACTEURS HORMONAUX, PILULE ET THS

Ils expliquent en partie pourquoi les femmes sont plus sujettes aux symptômes de jambes lourdes que les hommes.

Ainsi, les femmes savent bien qu'elles ont souvent plus mal aux jambes juste avant leurs règles. C'est à la fois lié à la congestion, aux phénomènes de rétention inhérents à cette période, mais aussi au fait que c'est la période où les hormones sont à leur maximum, avant de chuter et de déclencher les règles. Ces phénomènes sont complexes et je ne veux pas les détailler ici.

Mais la plus grande cause hormonale d'insuffisance veineuse est sans aucun doute la prise d'hormones de synthèse.

La pilule est la principale cause iatrogène (c'est-à-dire, provoquée par un acte médical ou par les médicaments) et hormonale d'insuffisance veineuse et surtout de thrombophlébite.

Que les choses soient bien claires : je ne suis pas opposé à l'utilisation de la pilule. C'est le meilleur moyen (avec le stérilet) pour éviter une grossesse non désirée. Mais à quel prix ?

Il me paraît anormal que les jeunes femmes qui s'apprêtent à prendre la pilule ne soient pas suffisamment averties des risques de cette contraception. Cela permettrait probablement de limiter leur utilisation dans le temps.

Il est officiellement prouvé que la pilule est cancérogène, qu'elle fait grossir, peut donner des troubles métaboliques et qu'elle augmente le risque cardiovasculaire et veineux, surtout si on l'associe au tabac et/ou à l'obésité.

Cette contraception ne doit donc pas être prise à la légère, et il ne faut pas oublier qu'elle ne protège pas des maladies sexuellement transmissibles : elle n'enlève donc rien à l'importance du préservatif.

Par ailleurs, il est important de bien choisir sa pilule et d'éviter celles dites de « nouvelle génération », sources de bien plus d'effets secondaires. Dans tous les cas, si vous avez des symptômes inhabituels et désagréables avec une pilule, il est toujours préférable de consulter à nouveau le gynécologue pour envisager d'en changer.

Je veux rappeler que de nombreuses études ont incriminé les pilules de 3^e et 4^e génération dans les accidents thromboemboliques chez des femmes jeunes. À tel point que

ces pilules ont été déremboursées en 2012. Mais pourquoi seulement déremboursées et pas interdites ?

L'utilisation de ces pilules de nouvelle génération a baissé de 75 %. C'est déjà ça, mais est-ce suffisant ? Une étude de l'Agence nationale de sécurité du médicament indique que, en 2013, le nombre de femmes (non enceintes) en âge de procréer hospitalisées pour embolie pulmonaire a diminué de 11 % par rapport à 2012. C'est bien, mais il reste encore du chemin à parcourir pour mieux informer les femmes et réduire ces risques inutiles.

Les témoignages sont nombreux sur les forums de discussion autour de ce sujet. On peut y lire ce type de propos : *« Contrairement à d'autres filles qui en sont mortes, j'ai eu de la chance : ma phlébite n'était montée qu'à la veine iliaque et n'avait pas atteint le stade d'embolie pulmonaire, je n'avais pas fait d'AVC... Mais j'ai gardé des séquelles de cette maladie. Je sais que mes accouchements ne se dérouleront pas tout à fait comme les autres et que lorsque je prends l'avion plus de trois heures, je dois me piquer aux anticoagulants. »*

Ou encore :

« J'ai pris la pilule pendant huit ans, et j'ai fait deux embolies pulmonaires en l'espace d'un mois. Hospitalisée pendant un mois, j'ai failli y passer... Nous étions trop mal renseignées et c'est honteux ! »

Alors, faisons passer le message à nos enfants et petits-enfants ! L'objectif est que les femmes réduisent le nombre d'années sous pilule et qu'elles puissent utiliser d'autres moyens contraceptifs, comme le stérilet, quand cela est possible.

Ce n'est pas mieux avec le traitement hormonal substitutif de la ménopause (THS)



INSUFFISANCE VEINEUSE : À QUEL STADE ÊTES-VOUS ?

L'ensemble de ces symptômes permet de classer l'insuffisance veineuse en 6 stades* :

- C0 : pas de signe visible ou palpable de la maladie veineuse à l'examen
- C1 : présence de télangiectasies ou de varicosités
- C2 : varices
- C3 : œdème avec ou sans varices
- C4 : pigmentation, dermite ocre, eczéma variqueux... : ce sont les troubles trophiques
- C5 : cicatrice d'ulcères veineux et troubles trophiques
- C6 : ulcères ouverts et troubles trophiques

Le diagnostic de l'insuffisance veineuse est simple et repose sur les symptômes et l'examen clinique, qui permettent dans la majorité des cas de poser un diagnostic de certitude. Mais une fois ce diagnostic posé, il est parfois nécessaire d'explorer plus en détail les veines profondes ainsi que les veines saphènes pour connaître leur degré d'altération.

Pour cela, on proposera de passer un **écho-doppler veineux** des membres inférieurs. Il permet de quantifier l'hyperpression veineuse et l'état anatomique des veines. Il est indispensable avant toute décision concernant une intervention chirurgicale.

* « Revision of the CEAP Classification for Chronic Venous Disorders », Journal of Vascular Surgery, 2004.

Heureusement, la prise de conscience des risques du THS est un peu plus ancienne (début des années 2000) et ce traitement est bien moins prescrit aujourd'hui. On a parfaitement démontré son rôle dans la genèse des cancers hormonodépendants, mais aussi dans les maladies cardiovasculaires et thromboemboliques (exactement comme la pilule).

Attention, ces risques dépendent du type de produits utilisés et de la durée d'utilisation. Comme dans le cas de la pilule, l'obésité, les troubles métaboliques comme le diabète, la sédentarité et le tabac sont autant de facteurs aggravants en cas de THS.

La Haute Autorité de santé (HAS) a ainsi émis des recommandations pour utiliser des traitements les plus naturels possible (surtout pour la progestérone) et le moins longtemps possible (idéalement, ne pas dépasser cinq ans). Elle rappelle que la seule indication de ce THS, ce sont les bouffées de chaleur insupportables qui s'accompagnent de troubles du sommeil et parfois de dépression.

La HAS souligne aussi la nécessité de fournir une information claire et adaptée à la patiente lors de l'instauration du THS concernant les risques inhérents au traitement. Est-ce toujours le cas en pratique ?

AUTRES PATHOLOGIES

Il existe bien d'autres symptômes ou pathologies en lien avec des troubles circulatoires. Peu sont directement dus à l'insuffisance veineuse elle-même.

La cellulite est une affection complexe et multifactorielle. On peut citer dans le désordre :

- > sédentarité ;
- > déséquilibre hormonal ;
- > pilule ;
- > tabagisme ;
- > alimentation déséquilibrée et « encrassante » ;
- > stress.

L'insuffisance veino-lymphatique reste tout de même une des principales causes de cette surcharge disgracieuse, même si, à elle seule, elle ne suffit pas à donner une cellulite marquée.

En fait, la cellulite « haute », qu'on appelle « culotte de cheval » ou plus élégamment « surcharge gynoïde », est avant tout liée à des facteurs hormonaux et génétiques. Mais s'il existe, en plus, une insuffisance veino-lymphatique, cette culotte de cheval pourra s'étendre sur toute la jambe avec une rétention d'eau plus importante et souvent des « jambes en poteau ».

La couperose est une autre affection disgracieuse touchant le visage, surtout chez les femmes.

C'est une affection d'origine vasculaire liée à la fragilité et à la dilatation des petits capillaires. Les causes sont mal connues, mais il existe probablement une mauvaise circulation veineuse au niveau du visage. Les facteurs hormonaux jouent certainement un rôle et il existe aussi une prédisposition génétique. Ainsi, les personnes d'origine nordique et à la peau claire sont plus sensibles à la couperose.



Femme atteinte de couperose

Cette affection, sans conséquences pathologiques en dehors de l'aspect esthétique, qui peut fortement déprimer les personnes atteintes, se complique souvent de petits boutons, parfois très invalidants et qui se surinfectent. On parle alors de **rosacée** (ou acné rosacée). Plus complexe et profonde, la rosacée peut nécessiter des antibiotiques. Je vous indique une pommade naturelle qui peut donner des résultats étonnants sur certaines roséoles : le « Kossinogel » que vous commanderez au CRP (Centre de Recherche en Phytothérapie). À appliquer 2 fois par jour pendant 2 fois et juger des résultats¹.

Les engelures sont une autre pathologie « circulatoire », qui touche les petits vaisseaux des extrémités (mains et pieds). Elle concerne en fait bien plus les artéioles (petites artères des extrémités) que les veines. Les engelures sont à rapprocher du **syndrome de Raynaud**, qui répond à des mécanismes similaires.

Dans les deux cas, le froid cause une vasoconstriction anormalement importante qui entraîne l'arrêt de la vascularisation des extrémités.

Dans le syndrome de Raynaud, les patients (souvent des femmes aux doigts fins) ressentent des douleurs à cause du manque d'oxygénation et les doigts deviennent blancs ou bleus, suivant l'importance de la vasoconstriction.

Dans les engelures, c'est la peau superficielle qui, mal irriguée, va souffrir, devenir inflammatoire et se fissurer. Ces lésions s'apparentent à des gelures.

¹ CRP : 31320 Castanet Tolosan - (05) 34 66 41 64 - <http://www.crp-phyto.com/fr/>

Je ne m'étendrai pas plus sur ces 2 pathologies qui ne sont pas spécifiquement liées à la circulation veineuse même s'il peut y avoir une association avec une insuffisance veineuse. Je terminerai cette liste de pathologies par la seule qui soit une conséquence directe d'une insuffisance veineuse : les hémorroïdes !

LES HÉMORROÏDES : DES VARICES GÊNANTES

C'est une pathologie à part entière, mais directement en lien avec une insuffisance veineuse. Il arrive que des personnes présentent des hémorroïdes sans aucun problème veineux aux membres inférieurs, mais c'est plus rare.

Par ailleurs, les traitements des hémorroïdes sont très proches de ceux des insuffisances veino-lymphatiques et c'est pourquoi je veux en parler dans ce dossier.

Les hémorroïdes sont, pour simplifier, des varices des veines hémorroïdaires.

Les facteurs favorisants sont :

- > l'insuffisance veineuse ;
- > la constipation ;
- > l'hérédité ;
- > le travail assis ou les stations debout prolongées ;
- > le surpoids ;
- > une alimentation épicée ;
- > le café, le tabac et l'alcool ;
- > la grossesse, et surtout l'accouchement, une cause fréquente de déclenchement de crises d'hémorroïdes.

Les symptômes sont bien connus de ceux qui souffrent de cette affection très désagréable :

- On peut ressentir une simple « boule » qui sort par l'anus sans réelle douleur.
- Il peut exister une simple irritation ou prurit.
- Mais, le plus souvent, les patients se plaignent d'une grosse « boule » qui sort, surtout au moment de la selle, très douloureuse et parfois saignante.
- Cette boule, qui correspond à une dilatation d'une veine hémorroïdaire, peut se thromboser, créant une poussée très douloureuse, car très inflammatoire. C'est dans ce cas qu'il faut parfois intervenir immédiatement pour inciser la veine et libérer le caillot.
- Les hémorroïdes peuvent se compliquer d'une fissure anale entraînant douleur et saignement à chaque selle.
- Parfois, les hémorroïdes sont uniquement internes, et le patient ressent une douleur ou un prurit (une démangeaison), voire un saignement, mais sans aucune lésion apparente.

À part les complications locales, les hémorroïdes n'entraînent pas de complications générales et en particulier pas d'embolies. Elles ne favorisent pas non plus les cancers.



AVEZ-VOUS DES CRAMPES ?

Les crampes peuvent être également une complication de l'insuffisance veineuse, surtout quand elles apparaissent la nuit. Mais elles ont bien d'autres causes : carences en magnésium, en potassium, manque d'activité sportive ou parfois simple fatigue excessive, déshydratation, consommation de certaines boissons alcoolisées et riches en sulfites, comme le vin blanc ou le champagne.

Malgré tout, la prise en charge des crampes peut faire appel aux traitements développés dans ce dossier. Pour ma part, face à des crampes nocturnes, je propose toujours :

- du magnésium ;
- du potassium en fonction du bilan biologique et du terrain de la personne ;
- des veinotoniques si les autres symptômes orientent vers cette problématique (voir mes protocoles à la fin du dossier) ;
- du cuprum en homéopathie, souvent très efficace pour traiter les crampes en général. Seule difficulté, trouver la dilution efficace, qui varie en fonction du patient. Je commence souvent par une 7CH : 3 granules au coucher et au réveil. Si ce n'est pas efficace, j'essaye le 15CH.

Le saignement rectal inquiète souvent les patients, car ils craignent que cela soit en lien avec un cancer du côlon. Il existe un petit truc pour différencier ces pathologies et se rassurer dans la plupart des cas :

- Le saignement lié à un cancer du côlon ou à un polype est intimement mêlé aux selles.
- Le saignement lié aux hémorroïdes « arrose les selles » et se retrouve aussi sur le papier.

Comme toutes les varices, les hémorroïdes, une fois installées, ont une tendance à la récurrence ou à la chronicité, nécessitant parfois une chirurgie assez délicate et douloureuse. En dehors des traitements veinotoniques que nous allons passer maintenant en revue, la prise en charge des hémorroïdes nécessite des corrections diététiques avec principalement une lutte active contre la constipation et la suppression des épices piquantes, comme le poivre, le piment ou le curry. Les épices non piquantes, comme le curcuma, le gingembre, le cumin ou la muscade, par exemple, restent autorisées.

LE SYNDROME DES JAMBES SANS REPOS

On parle parfois « d'impatience », mais pour moi ce terme est source de confusion. En effet, l'insuffisance veineuse donne parfois des « impatiences », c'est-à-dire le besoin de bouger les jambes, des difficultés à rester assis longtemps.

Le syndrome des jambes sans repos est une vraie maladie, essentiellement d'origine neurologique, d'après les spécialistes, même si les causes exactes ne sont pas connues. J'en rencontre régulièrement

dans mon cabinet et j'ai souvent retrouvé chez ces patients des infections froides chroniques, comme la maladie de Lyme, ou d'autres microbes transmis par les tiques ou d'autres insectes.

Les traitements des jambes lourdes peuvent avoir un petit effet, ainsi que l'homéopathie et la prise de magnésium, mais ce syndrome reste complexe à prendre en charge. L'acupuncture peut être également utile.



PARTIE 3

INSUFFISANCE VEINO-LYMPHATIQUE : L'APPROCHE NATURELLE

L'insuffisance veineuse est avant tout une altération progressive et définitive de la veine. De ce fait, on ne « guérit » pas une insuffisance veineuse, on va la soulager et surtout tenter de ralentir sa progression et l'altération du système veineux.

Mais vous avez compris qu'une fois que la veine est abîmée, qu'elle a « claqué », qu'elle est dilatée, aucun traitement au monde ne pourra la faire revenir à la normale.

Ainsi, quand une personne présente des varicosités ou des varices, il n'existe aucun produit pour les faire disparaître. On pourra intervenir par des méthodes mécaniques ou chirurgicales pour les atténuer ou les retirer, mais certainement pas les soigner par des remèdes chimiques ou naturels.

C'est pourquoi il me paraît indispensable d'évaluer les risques de chaque personne de souffrir d'une insuffisance veineuse afin de mettre en place une prévention et des traitements précoces et ainsi freiner l'altération des parois veineuses. Cela est particulièrement vrai chaque fois qu'on se trouve dans les situations à risque précédemment évoquées.

Les objectifs de la prise en charge sont donc :

- Au stade précoce : limiter l'hyperpression veineuse et renforcer la tonicité des veines encore fonctionnelles pour contenir la progression de la maladie.

- Au stade de varices : corriger éventuellement le préjudice esthétique, mais traiter également le reste du réseau veineux tout en soulageant les symptômes et en faisant ainsi une prévention des complications (œdèmes, ulcères, thromboses).
- Au stade d'ulcère : le traiter pour obtenir une bonne cicatrisation et mettre en place un traitement de fond énergétique pour limiter les récives.

LA PRÉVENTION COMME PREMIER TRAITEMENT

Avant d'évoquer les différents traitements qui vont à la fois protéger le système veino-lymphatique et soulager les symptômes d'insuffisance veineuse, il est essentiel de mettre en place une prévention personnalisée active et précoce. Dans cette maladie, rien ne remplace la prévention. Et celle-ci commence, comme souvent, par des règles d'hygiène de vie.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AVANT TOUT

- La marche est sans aucun doute la meilleure activité pour stimuler le retour veineux et entretenir la santé de notre système circulatoire. En marchant, on masse la voûte plantaire et tous les petits vaisseaux qui s'y

trouvent, ce qui favorise la remontée du sang dans les jambes.

- La natation et le vélo sont excellents pour les jambes et la silhouette, mais ils sont moins efficaces sur ce retour veineux.
- Le *footing* est bon pour la circulation, mais, par les microtraumatismes qu'il entraîne, il peut altérer progressivement les parois veineuses chez les personnes prédisposées. Si vous aimez courir, il est très important de choisir de bonnes chaussures de course, avec une semelle permettant d'amortir et d'absorber les chocs répétés à chaque foulée. Et on préférera une course sur terrain plat.

Néanmoins, tous ces sports sont bons pour la santé et ils sont toujours préférables à la sédentarité.

Mais si vous souffrez des jambes, pensez avant tout à pratiquer une **marche active régulièrement**. Il ne s'agit pas de se promener en ville ou de piétiner trop longtemps. Mettez de bonnes chaussures et partez pour 30 à 60 minutes de marche active. De nombreuses études ont montré l'effet santé d'une telle activité physique au minimum 30 minutes par jour ou 1 heure 3 fois par semaine.

Si vous avez la chance d'habiter près d'une plage ou si vous passez vos vacances au bord de la mer, pensez aussi à aller marcher pieds nus dans le sable. C'est excellent pour masser la voûte plantaire et stimuler la circulation veineuse. Vous pouvez également marcher dans la mer avec de l'eau à mi-mollet, ce qui est excellent pour tonifier les veines.

Parmi les activités physiques qui peuvent stimuler la circulation et soulager la pression douloureuse dans les jambes, j'aime aussi citer le tai-chi et le qi gong, qui sont d'excellentes solutions quand on ne peut pas aller marcher. Le yoga propose aussi des postures spécifiques utiles...

PETITES RÈGLES D'HYGIÈNE DE VIE

Vous pourrez lire beaucoup de conseils dans ce domaine dans les diverses revues de vulgarisation autour de la santé. Parmi les « trucs » qui marchent, pensez en particulier à :

- **Surélever les pieds de votre lit** de quelques centimètres. Il ne faut pas beaucoup de différence avec la tête pour que la pesanteur fasse son effet pendant la nuit.
- **Finissez toujours votre toilette par une douche fraîche, voire bien froide, sur les jambes** (douche écossaise). C'est certainement un excellent gage de santé pour vos jambes, mais aussi pour votre organisme dans sa globalité.
- Si vous faites une sieste ou prenez juste un moment de repos, pensez à vous installer avec les **jambes surélevées**. Après une journée fatigante, vous pouvez aussi vous allonger sur un lit ou un canapé avec les jambes appuyées contre le mur pour bien mettre au repos votre système veineux.

QUELLE ALIMENTATION ADOPTER ?

Il n'y a pas un régime alimentaire spécifique de l'insuffisance veineuse, mais, comme toujours, votre alimentation va influencer l'évolution de cet organe particulier qu'on appelle « système veino-lymphatique ».

En premier lieu, il est essentiel de **contrôler son poids**. On l'a vu dans la première partie de ce dossier, le surpoids et l'obésité sont de grandes causes d'insuffisance veineuse. Il est donc nécessaire de réduire la consommation de sucres et d'optimiser la consommation de protéines.

Car les **protéines** sont les meilleurs coupe-faim naturels, et, en plus, elles jouent un rôle nutritionnel mixte. D'abord parce que les parois veineuses ont besoin de protéines, et en particulier des acides aminés soufrés pour conserver leur solidité et leur souplesse. Mais aussi parce que les protéines sont responsables de la pression oncotique dans les vaisseaux. La pression oncotique est un phénomène physique lié à la concentration en protéines qui va attirer ou faire fuir l'eau dans les vaisseaux. Je m'explique : nos muscles qui entourent les veines sont riches en protéines. S'il existe une carence en protéines dans le sang, de l'eau (du plasma) va sortir des vaisseaux pour tenter d'équilibrer la pression oncotique entre les muscles et le sang. En pratique, si vous présentez une carence en protéines, vous aurez tendance à faire des œdèmes au niveau des membres inférieurs à cause de la fragilité augmentée des vaisseaux, mais aussi et surtout à cause de la baisse de la pression oncotique dans le sang ! Il est donc important de manger plus d'une fois par jour des protéines de bonne qualité. On privilégiera en particulier le poisson pour son apport en oméga 3 qui agit sur la fluidité du sang.

En parallèle, il est nécessaire de **réduire la consommation de sel**. Comme pour le sucre, tout le monde sait qu'une consommation excessive de sel est néfaste. Cela entraîne avant tout de l'hypertension. Mais le sel augmente aussi la rétention d'eau et va donc aggraver les œdèmes et favoriser les « jambes en poteau ».

Autre conseil de bon sens : en cas d'insuffisance veineuse, il sera important d'avoir une **alimentation riche en antioxydants et peu encrassante**. Une alimentation trop industrielle, riche en sucres et en graisses cuites, voire apportant trop de conservateurs et autres pesticides, favorise la rétention d'eau et la cellulite en encrassant nos cellules et nos émonctoires. Inversement, des repas riches en antioxydants (légumes, fruits, aromates...) nourrissent efficacement les parois des vaisseaux et limitent la dégradation du réseau veineux. C'est en particulier le cas de la vitamine C, qui est essentielle pour les parois des vaisseaux comme pour tous les tissus conjonctifs. Dans ce domaine, les aliments les plus intéressants restent **les fruits rouges**, qui apportent de la vitamine P (à ne pas confondre avec la vitamine PP ou B3). La vitamine P est

en fait un antioxydant faisant partie des flavonoïdes. On la retrouve en grandes quantités dans les myrtilles et dans d'autres baies qui participent ainsi activement à la protection des petits vaisseaux. Les plantes veinotoniques contiennent également beaucoup de vitamine P.

Au final, il existe malheureusement peu d'études sur la relation alimentation/ insuffisance veineuse, mais un travail de 2007 a pu montrer la supériorité d'une alimentation riche en poissons et en légumes². Car les légumes apportent ces fameux antioxydants et, non seulement ils n'encrassent pas l'organisme, mais ils stimulent au contraire le drainage tout en enrichissant nos cellules en oligoéléments indispensables. Le poisson, lui, apporte des protéines de qualité, mais aussi les oméga 3 qui fluidifient le sang et facilitent la circulation sanguine tout en réduisant le risque de thrombose et donc de paraplégie. Cette étude a démontré que la consommation de poisson au moins une fois par semaine permettait de diminuer l'incidence de la maladie veineuse et thrombo-embolique de 30 % à 45 %.

BAS DE CONTENTION : PLUS QUE DU CONFORT

La contention veineuse est le traitement de l'insuffisance veineuse le plus reconnu par la médecine allopathique, et même le seul qui soit considéré comme efficace. C'est d'ailleurs un des rares à être remboursé par la Sécurité sociale. C'est à la fois justifié quant à son utilité, mais vraiment dommage par rapport à tous les autres traitements que nous verrons plus loin.



Bas de contention

On a longtemps parlé de « bas à varices », mais, aujourd'hui, la contention veineuse s'est modernisée et il existe des matériaux à la fois performants et esthétiques qu'on peut porter au quotidien. On peut diviser la contention en 2 types de matériels :

- les bas ou collants d'aspect traditionnel ;

- les bandes de contention. Ces bandes élastiques (ou bandes à varices) doivent être mises en place par une infirmière ou un médecin et sont réservées à des situations particulières : après opération des varices, œdème très important chez des personnes âgées, souvent quand cette rétention d'eau est aggravée par une insuffisance cardiaque ou encore ulcère variqueux ou autres lésions cutanées venant compliquer une insuffisance veineuse avancée.

La contention est une réelle prescription médicale, un véritable traitement de l'insuffisance veino-lymphatique et elle ne doit pas être considérée comme un simple acte de confort ou d'esthétique.

L'insuffisance veineuse étant avant tout une perte d'élasticité et de solidité du réseau veineux, la contention va remédier à cette situation en réduisant la dilatation des veines abîmées et en améliorant le retour veineux. Elle s'oppose aussi au phénomène de pesanteur qui gêne le retour du sang vers le cœur. En même temps, elle s'oppose à la formation des œdèmes qui altèrent les différents tissus des membres inférieurs et entraînent un inconfort parfois majeur.

Pour les collants de contention, il existe 3 types de présentations :

- > les mi-bas : des chaussettes s'arrêtant sous le genou et qui ne sont donc efficaces que pour la circulation du mollet ;
- > les bas : ils s'arrêtent en haut de la cuisse et agissent donc sur tous les membres inférieurs ;
- > les collants : ils remontent donc jusqu'à la taille.

Le choix dépendra des besoins et symptômes de la personne, mais aussi de ses préférences sur le plan pratique. Le plus important reste le niveau de contention, la pression exercée par ces systèmes de contention. Il existe 3 « forces » ou « classes ».

- **La classe 2** est la plus utilisée. Elle associe l'efficacité optimale pour un confort et une tolérance acceptables même quand on garde ces bas ou collants toute la journée.
- **La classe 1** est utilisée pour le confort en cas d'insuffisance veino-lymphatique débutante chez des personnes qui trouvent la classe 2 un peu désagréable à porter.
- **La classe 3** (bandes à varices) est utilisée plus rarement, surtout dans les insuffisances veino-lymphatiques très avancées avec œdèmes des membres inférieurs très marqués ou encore dans certaines situations postchirurgicales ou médicales particulières. Ces bas ou collants de classe 3 sont très

² Steffen LM et coll., « Greater fish, fruit and vegetable intakes are related to lower incidence of venous thromboembolism. The longitudinal investigation of thromboembolism etiology », *Circulation*, 2007, n° 115, p. 188-195.

compressifs et donc à la fois difficiles à enfiler et parfois assez pénibles à supporter. Ils sont exclusivement utilisés sous la surveillance du médecin.

- Pour les bandes à varices, il existe aussi une « **classe 4** » pour les plus compressives, mais en pratique on peut en modifier la force en fonction de la tension qu'on appliquera. C'est pourquoi elles doivent être mises en place par un professionnel de santé.

Encore une fois, la contention n'est pas seulement là pour le confort, mais aussi et avant tout pour éviter l'aggravation et les complications des insuffisances veino-lymphatiques.

Pour qu'elle soit efficace, la contention doit être :

- mise le plus souvent possible, idéalement tous les jours ;
- portée le plus longtemps possible pendant la journée et surtout tant qu'on reste debout ;
- utilisée dès les premiers symptômes de l'insuffisance veineuse ;
- obligatoirement utilisée dans les situations à risque : station debout prolongée, voyage long en voiture, voyage en avion...

Certaines professions, comme les hôtesses de l'air, ont intérêt à porter des bas ou collants de contention en prévention même sans insuffisance veineuse cliniquement significative.

Heureusement, les fabricants ont fait d'énormes progrès en matière de contention et, aujourd'hui, il existe des produits très esthétiques et bien plus faciles à supporter au quotidien. N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin pour utiliser la contention adaptée à votre situation.

KINÉ, MASSAGE ET DRAINAGE LYMPHATIQUE

Si vous avez déjà eu la sensation d'avoir les jambes lourdes, vous savez que la première chose dont on a envie, c'est de les masser, pour soulager ces sensations désagréables.

Il est donc classique de proposer des massages par un kinésithérapeute aux personnes qui souffrent d'insuffisance veineuse, surtout en période de grandes chaleurs.

Mais pas n'importe quel massage. Il faut toujours compléter le massage classique par un drainage lymphatique, qui sera essentiellement manuel.

En quoi consiste le drainage lymphatique ?

On commence par un massage des muscles des jambes afin de les assouplir, de lutter contre la rétention d'eau qui peut y être présente et de stimuler leur microcirculation.



Puis on poursuit par un massage de tout l'axe circulatoire pour favoriser le retour du sang vers le foie et le cœur. Cela se fait par un massage sur des zones précises du bas vers le haut, mais, pour obtenir un drainage efficace du réseau lymphatique, il faut compléter ces massages par une action de pompage sur les nœuds du système lymphatique qu'on appelle les ganglions. Cette dernière intervention permet de mieux stimuler la remontée de la lymphe.

On peut vous proposer des « bottes de drainage lymphatique automatique » qui miment l'action de massage du bas vers le haut. Si ces appareils (une sorte de fourreau qui prend toute la jambe et crée une pression régulière et répétée de bas en haut) peuvent remplacer en partie les massages manuels décrits ci-dessus, ils n'ont aucune action de pompage des ganglions lymphatiques et en particulier de la citerne de Pecquet, qui doit être absolument traitée lors d'un drainage lymphatique.

C'est pourquoi je prescris toujours un drainage lymphatique manuel en plus des massages et de l'utilisation éventuelle de ces « bottes » de drainage automatique.

Évidemment, les massages des jambes devraient être quotidiens quand on souffre d'insuffisance veineuse. C'est donc à chacun d'entre nous de nous occuper aussi de notre corps. J'ai donné quelques conseils d'hygiène de vie plus haut et je reviendrai sur ces massages quotidiens dans le chapitre sur l'aromathérapie, car le patient a besoin de s'occuper régulièrement de ses jambes et de sa circulation s'il veut réduire les symptômes et l'aggravation de sa pathologie circulatoire.

Les kinésithérapeutes peuvent être actifs aussi sur d'autres points. Ce sont les meilleurs professionnels pour vous donner des conseils d'activité physique adaptée à votre état de santé. La marche reste le meilleur « sport » et vous n'avez besoin de personne pour la pratiquer, mais suivant les autres affections rhumatismales ou cardiovasculaires dont vous pouvez être porteurs, il est parfois important de leur demander conseil pour d'autres exercices physiques plus adaptés.

Par ailleurs, une insuffisance veineuse peut être favorisée ou aggravée par des problèmes de posture ou de blocage du bassin. C'est pourquoi j'examine toujours le dos et l'équilibre du bassin de mes patients souffrant d'insuffisance veineuse importante afin de les orienter éventuellement vers un ostéopathe ou un fasciathérapeute.

Dans le même esprit, il faudra souvent envisager un bilan podologique, car de mauvais appuis ou une voûte plantaire déséquilibrée réduiront l'efficacité de la marche sur le retour veineux.

LES CURES THERMALES

Je suis très favorable aux cures thermales, qui sont vraiment efficaces. C'est aussi vrai en rhumatologie qu'en phlébologie. Il existe plusieurs stations de cures thermales spécialisées dans ce type de soins de phlébologie. Demandez conseil à votre médecin. Avant d'attaquer la saison chaude, cela peut être une vraie bonne idée de passer 3 semaines à vous faire soigner les jambes.

Ces cures ne feront pas disparaître les varices ou les varicosités, mais ces dernières peuvent s'estomper et surtout on limite efficacement l'aggravation de la maladie veineuse. Les patients décrivent souvent un véritable soulagement physique après la cure, qui se prolonge sur plusieurs mois. C'est aussi l'occasion de reprendre contact avec son corps, de redémarrer une activité physique régulière et adaptée et d'apprendre à s'occuper de ses jambes en améliorant son hygiène de vie, car ces cures proposent un véritable volet éducatif aux patients.

Si vous le pouvez, prévoyez 3 semaines de cures par an pendant plusieurs années de suite et vous en ressentirez les bénéfices.

Les études montrent que les cures permettent :

- de réduire de 24 % les douleurs ;
- de réduire les crampes et les lourdeurs chez plus de 85 % des personnes ;
- de constater une réduction des œdèmes chez 87 % des curistes 6 mois après la fin de la cure.

L'ACUPUNCTURE POUR STIMULER LES ÉNERGIES

Je ne suis pas acupuncteur, mais je sais, après plusieurs années d'observations et d'expériences, que la médecine traditionnelle chinoise en général, et l'acupuncture en particulier, sont très efficaces dans la prise en charge des insuffisances veino-lymphatiques.

Ces techniques favorisent la stimulation de la circulation et tonifient les tissus. Elles permettent également de traiter le terrain, car, vous l'aurez compris, cette affection doit beaucoup à la génétique, à la constitution du patient et à son niveau d'« énergie », ses capacités à faire « circuler le sang ».

Et l'acupuncture est la méthode idéale pour équilibrer le yin et le yang de chaque personne et ainsi améliorer la circulation des énergies et des fluides. N'hésitez pas à consulter un spécialiste de ces approches ancestrales si vous souffrez de votre circulation veineuse.



ET LES CATAPLASMES D'ARGILE ?

Les applications d'argile sont un des traitements les plus largement utilisés pendant les cures thermales. Elles peuvent être poursuivies une fois de retour à la maison. Vous pouvez assez facilement vous faire des cataplasmes d'argile à votre domicile ou éventuellement demander à des professionnels de vous les appliquer.

Quelles sont les indications de ces « boues » ?

L'argile permet d'apporter des oligoéléments aux tissus et elle va donc « nourrir » les parois veineuses superficielles. Mais cette action reste limitée et on ne peut pas dire que ce soit une technique prioritaire pour les personnes qui ont les jambes lourdes.

Pour soulager les symptômes, l'aromathérapie est bien plus efficace. C'est d'ailleurs pour cela que certains proposent d'ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles dans les cataplasmes d'argile.

Pour moi, l'argile est plus utile pour le revêtement cutané et les lésions superficielles. C'est pourquoi je propose parfois les cataplasmes d'argile pour des varices ou des zones où la peau commence à souffrir de la mauvaise circulation (dermite ocre, voire lipodermatosclérose, qui ouvrent la porte aux ulcères).

C'est là où l'argile va pouvoir apporter toutes ses propriétés nutritives, réparatrices et cicatrisantes. On va pouvoir ainsi récupérer un tissu cutané plus souple et plus solide tout en améliorant la microcirculation superficielle et en réduisant les symptômes douloureux. Encore une fois, on ne fera pas disparaître les varices, mais on soulage les douleurs tout en limitant l'aggravation de la situation.

On pourra ajouter dans les cataplasmes d'argile quelques gouttes d'huile essentielle de cyprès, de citron et de palmarosa par exemple (voir le chapitre sur l'aromathérapie).

PHYTOTHÉRAPIE : LES REMÈDES LES PLUS EFFICACES

Nous arrivons au domaine le plus important de la prise en charge de l'insuffisance veino-lymphatique : les PLANTES !

Que ce soit à travers la phytothérapie ou l'aromathérapie, nous allons voir maintenant les traitements les plus utiles et les plus efficaces qu'on puisse utiliser (avec la contention), même si, encore une fois, il est impossible de faire disparaître des varices ou des varicosités.

Avant de vous livrer mes habitudes et protocoles personnels, passons en revue les plantes les plus utilisées dans cette indication. Pour chacune, je résume ses propriétés et indications en précisant si elle doit être titrée en principes actifs.

FRAGON ÉPINEUX OU PETIT HOUX RUSCUS ACULEATUS

C'est un vasoconstricteur veineux puissant qui s'oppose à la distension de la paroi veineuse. Il est aussi diurétique, anti-inflammatoire et anti-œdémateux. C'est une des plantes que j'utilise le plus souvent en cas de :

- > varices ;
- > insuffisance veino-lymphatique ;
- > jambes lourdes ;
- > crampes.

Le fragon peut également améliorer la circulation rétinienne. Il faut utiliser des extraits secs de fragon titrés en moyenne à 10 % de ruscogénine. La dose minimale efficace est d'environ 10 mg de ruscogénine par jour.

Il existe une précaution d'emploi que vous retrouverez dans la plupart des plantes actives sur la circulation. Il ne faut pas l'utiliser au dernier trimestre de la grossesse, car cela augmente le risque de saignement lors de l'accouchement. Tout le monde n'est d'ailleurs pas d'accord sur cette contre-indication, mais le manque d'études nous oblige à rester prudents.

VIGNE ROUGE - VITIS VINIFERA

On parle de « vigne rouge », car on utilise les feuilles de vigne à raisin noir quand elles rougissent à l'automne. C'est l'autre principale plante veinotonique. Elle augmente la résistance des parois des veines et des capillaires tout en diminuant leur perméabilité. Elle a donc une action anti-œdémateuse et prévient l'altération du réseau veineux.

TROUVER DES PLANTES RICHES EN PRINCIPES ACTIFS, ET BIEN DOSÉES !

Soyez attentifs à la qualité des plantes que vous utilisez. Pour que la phytothérapie soit efficace, il faut utiliser des plantes riches en principes actifs et prendre les bonnes doses. Dans la grande majorité des cas, les gélules de plantes sont de qualité médiocre, non titrées en principes actifs, et les doses utilisées seront donc tout à fait insuffisantes.

Les feuilles de vigne sont riches en vitamine P, un flavonoïde, puissant antioxydant qui explique l'action de protection des parois veineuses. Comme beaucoup de plantes à visée circulatoire, la vigne rouge est également utile pour la santé de la rétine. J'utilise cette plante aussi souvent que le fragon en cas de :

- > insuffisance veineuse ;
- > œdèmes des membres inférieurs ;
- > varicosités.

Il faut prendre chaque jour au minimum 500 mg d'extraits secs de vigne rouge titrés à 10 % de polyphénols, mais cette dose pourra être facilement doublée en fonction des besoins de chacun.

Contre-indication : dernier trimestre de la grossesse. N'en prenez jamais sans l'avis de votre médecin mais ne soyez pas surprise si on vous prescrit de la vigne rouge jusqu'au terme (certains phytothérapeutes prescrivent cette plante régulièrement aux femmes enceintes car on sait qu'elle traite aussi les saignements trop abondants).

MARRONNIER D'INDE AESCULUS HIPPOCASTANUM

On utilise le marron (graine) de cet arbre d'ornement originaire d'Asie et introduit en Europe au XVII^e siècle. C'est aussi un vasoconstricteur qui augmente le tonus veineux. Il a également des propriétés anti-inflammatoires et anti-œdémateuses car il diminue la perméabilité capillaire et renforce leur résistance. Comme beaucoup de plantes, c'est également un bon antioxydant reconnu pour son action sur les hémorroïdes.

Je le prescris dans les cas suivants :

- > insuffisance veineuse et lymphatique ;
- > varices, phlébites, troubles liés à la fragilité capillaire ;
- > hémorroïdes, en raison de son effet anti-inflammatoire et de fluidifiant sanguin.

Il faut absolument utiliser un extrait sec de marron d'Inde titré en moyenne à 10 % d'aescine (on peut trouver des spécialités allant jusqu'à 20 %). La dose efficace se situe entre 80 à 150 mg d'aescine par jour.

Contre-indications : dernier trimestre de la grossesse et prise d'anticoagulants.

MÉLILOT - MELILOTUS OFFICINALIS

Cette plante, un peu moins usitée, n'en est pas moins un puissant veinotonique et anti-œdémateux car elle augmente le débit veino-lymphatique et diminue la perméabilité vasculaire. Le mélilot a montré son intérêt dans le lymphœdème du bras après curage axillaire pour cancer du sein.

Je l'utilise en particulier en cas de :

- > insuffisance veino-lymphatique ;
- > varices et thrombophlébites ;
- > crise hémorroïdaire ;
- > fragilité capillaire (ecchymoses, pétéchies).

On doit utiliser un extrait sec de mélilot titré en moyenne à 2 % de coumarine. La dose efficace n'est pas bien déterminée et dépend de chaque individu. En tisane, on utilise 1 à 2 gr de fleurs de mélilot, soit 250 à 500 mg d'extrait secs 2 à 3 fois par jour.

Contre-indications : dernier trimestre de la grossesse et prise d'anticoagulants.

HAMAMÉLIS - HAMAMELIS VIRGINIANA

L'hamamélis était employé dans les lotions à barbe au Québec, en raison de ses propriétés hémostatiques, astringentes et anti-inflammatoires. La feuille d'hamamélis est aussi un très bon vasoconstricteur.



Hamamélis

Je la prescris surtout pour les varicosités et la protection des parois veineuses en général.

On peut aussi l'utiliser pour les érythèmes suite aux expositions prolongées au soleil. D'autant plus que cette plante est antioxydante et même antimutagène. Elle est donc utile pour limiter les effets néfastes du soleil sur la peau.

On utilise des extraits secs d'hamamélis, d'origine biologique de préférence. La dose efficace dépend de chaque individu. En infusion, on utilise 2 à 3 gr de feuilles 3 fois par jour, soit au minimum 500 mg d'extraits secs 3 fois par jour. Cette plante est également souvent utilisée en dilution homéopathique (voir plus bas).

MYRTILLE - VACCINIUM MYRTILLUS

En phytothérapie, on utilise les feuilles, mais les fruits sont encore plus riches en principes actifs. On prendra donc des tisanes ou gélules de feuilles de myrtilles, mais on n'hésitera pas à les compléter par une consommation de myrtilles ou, mieux, du jus de myrtille bio.

Les feuilles sont hypoglycémiantes (teneur élevée en chrome) et protègent les vaisseaux grâce à la présence d'anthocyanidines, des flavonoïdes aux effets antioxydants puissants très présents dans les fruits. Ces antioxydants ont un effet marqué sur la résistance des petits vaisseaux sanguins de l'épiderme. Les extraits de feuilles de myrtille devront être titrés en anthocyanidines (au moins 25 % en général).

Au-delà de leur effet sur la microcirculation, les myrtilles, qui contiennent aussi d'autres antioxydants comme les caroténoïdes et la quercétine, font partie des fruits les plus utiles dans la prévention du cancer, mais aussi de la dégénérescence de la rétine. Concernant l'insuffisance veineuse, je les prescris surtout en cas de varicosités ou toute autre lésion des capillaires de la peau, comme la couperose, du fait de cette richesse en flavonoïdes (vitamine P).

CYPRÈS - CUPRESSUS SEMPERVIRENS

Le cyprès est une plante souvent citée dans l'insuffisance veineuse, mais, dans cette indication, je l'utilise surtout en huile essentielle (voir en Partie 5). La plante est riche en flavonoïdes et, de ce fait, utilisée parfois en phytothérapie.

GINKGO - GINKGO BILOBA

Cette plante est reconnue pour sa puissance antioxydante, mais aussi pour son action sur la circulation cérébrale. Je l'ai déjà évoquée dans le dossier sur le déclin cognitif (*Guérir & Bien Vieillir* n° 2 – juin 2017), mais si je l'utilise beaucoup pour la santé du cerveau, j'ai toujours trouvé qu'elle n'était pas la plus utile pour la circulation des

membres inférieurs. C'est pourquoi je ne la propose dans l'insuffisance veineuse que si j'ai besoin d'agir sur les 2 pôles : la tête et les jambes ! On emploie aussi le ginkgo dans le syndrome de Raynaud (mains et pieds froids).



Ginkgo biloba

Il faut toujours utiliser un extrait sec titré à 24 % de ginkgoflavonoïdes et 6 % de terpènes lactones.

Contre-indications : dernier trimestre de la grossesse, allaitement et prise d'anticoagulants.

MÉLÈZE SIBÉRIEN - LARIX SIBIRICA

Cette plante et surtout un de ses polyphénols, la taxifoline, sont actuellement à la mode pour agir sur la circulation des veines et notamment des capillaires. La taxifoline (ou dihydroquercétine, qui a une activité « vitamine P ») aurait un effet sur la paroi des vaisseaux et améliorerait la microcirculation et l'oxygénation des tissus tout en réduisant les risques d'œdèmes.

Cette plante serait donc indiquée dans l'insuffisance veineuse, mais aussi la circulation cérébrale et tous les troubles en lien avec la microcirculation et une mauvaise oxygénation.

J'ai peu d'expérience de cette plante, mais elle paraît intéressante à condition, comme toujours, d'en prendre des doses suffisantes. Actuellement, je connais 3 sources de taxifoline :

- Capillar (Vedamed³), qui apporte 10 mg de taxifoline par comprimé ;
- Taxifolin (Supersmart⁴), dosé également à 10 mg de taxifoline par comprimé ;
- des produits américains se trouvant sur Internet et dosés à 25 mg de taxifoline par comprimé (parfois plus), mais dont je n'ai pas encore pu contrôler la qualité.

Il existe plus de 500 études publiées officiellement sur la taxifoline, mais elles sont rarement faites sur l'homme

et, a priori, il faudrait prendre un minimum de 60 mg (et probablement plus) de cette molécule par jour pour espérer avoir un effet.

J'ai besoin de plus de recul et d'études probantes pour être certain que les extraits de mélèze de Sibérie sont plus utiles que les plantes traditionnelles de l'insuffisance veineuse citées plus haut. Je ne le citerai donc pas dans mes exemples de protocoles à la fin de ce dossier.

LES PLANTES DRAINANTES ET DIURÉTIQUES

La phytothérapie dans l'insuffisance veineuse ne s'arrête pas aux plantes veinotoniques. Il faudra parfois utiliser des plantes drainantes et diurétiques pour lutter contre les œdèmes et la rétention d'eau. Pour cela, les principales plantes utilisées sont :

PILOSELLE - HIERACIUM PILOSELLA

Il existe beaucoup de plantes drainantes, mais la piloselle est celle que je privilégie si mon but est uniquement l'élimination de l'eau. La piloselle est avant tout un diurétique naturel. Elle favorise l'élimination de l'eau et des excès de chlore (excès de sel) et d'urée. On l'utilise dans tous les cas d'œdèmes des membres inférieurs, quelle qu'en soit la cause (origine circulatoire, mais aussi cardiaque ou rénale par exemple).

Elle ne présente pas de contre-indication, mais comme toutes les plantes diurétiques elle peut entraîner une baisse de la tension chez les personnes sensibles ou qui ont déjà une tension basse, avec tous les risques de vertiges ou de malaise que cela comporte. On utilise des extraits secs de piloselle d'origine biologique non titrés en principes actifs.

ORTHOSIPHON ORTHOSIPHON STAMINEUS

C'est l'autre plante utilisée en cas d'œdèmes et de rétention d'eau. Elle a une action plus « thérapeutique », en favorisant l'élimination de l'acide urique et en améliorant la fonction rénale. Je l'utilise donc préférentiellement chez les personnes ayant des reins fragiles ou des tendances aux lithiases rénales. Elle est aussi indiquée en cas de surpoids et de cellulite, mais pour cette indication spécifique je commence par la piloselle. Ou bien j'associe les 2 plantes, si nécessaire.

On utilise des extraits secs d'origine biologique sans titrage en principes actifs.

³ Vedamed : <http://valemis.com/produits/capillar/>

⁴ Supersmart : <http://www.supersmart.com/>

PISSENLIT - *TARAXACUM OFFICINALE*

Je termine cette courte liste par une de mes plantes préférées : le pissenlit. En phytothérapie, on utilise la racine récoltée en automne. C'est une grande plante drainante à action mixte : foie et reins. Elle est donc aussi bien utilisée pour les troubles de la sécrétion biliaire que pour mieux éliminer l'eau en cas d'œdèmes et de cellulite. Vous avez compris qu'elle n'a aucune action spécifique sur les veines bien évidemment, mais, en favorisant la « détox », elle va améliorer la circulation sanguine.

Elle est parfaitement bien tolérée et n'a aucune contre-indication. Cette plante n'a pas besoin d'être titrée en principes actifs, mais choisissez de préférence des extraits secs d'origine biologique. Et, de temps en temps, faites-vous une bonne salade de « dents-de-lion », comme on l'appelle en Suisse (salade de feuilles de pissenlit).

MES PROTOCOLES DE PHYTOTHÉRAPIE

Dans les cas simples, j'utilise toujours la phytothérapie en première intention. Pour résumer ce chapitre et vous montrer concrètement comment utiliser ces plantes, voici des protocoles de base en dehors de toute complication.

En cas d'insuffisance veino-lymphatique classique – jambes lourdes et/ou gonflées en particulier l'été –, prendre au minimum de mai à septembre une association de :

- vigne rouge : minimum 200 mg d'extrait sec titré à 10 % de polyphénols 3 fois par jour ;
- fragon : l'équivalent de 3 à 4 mg de ruscogénine 3 fois par jour.

On peut trouver ces plantes en gélules « unitaires » ou déjà associées. Il existe des spécialités qui associent plus de plantes et parfois quelques huiles essentielles dans la même gélule.

On pourra associer **en cas d'œdèmes importants** l'été :

- piloselle : 2 gélules d'extraits secs le matin et 1 le midi ;
- éventuellement associée au pissenlit chez les personnes ayant besoin d'un drainage plus complet : 2 gélules le matin et 1 le midi.

Dans les cas simples, j'aime bien proposer ces plantes 5 jours sur 7, mais en pleine période de grosses chaleurs, il faudra les prendre tous les jours.

Pour les **hémorroïdes**, vous trouverez plus loin un chapitre spécifiquement dédié à la prise en charge de cette pathologie. De façon simple et en prévention, on peut prendre en cas de tendance aux hémorroïdes chez une personne ayant aussi une insuffisance veineuse :

- marronnier d'Inde : 2 gélules matin et soir d'extrait sec titré en aescine pour prendre en moyenne 40 mg d'aescine 2 fois par jour.

On peut associer cette plante au :

- mélilot quand il existe des hémorroïdes plus marquées et une tendance aux thromboses hémorroïdaires (caillot) ;
- fragon, si l'insuffisance veineuse domine le tableau.

En cas de varicosités et de fragilité capillaire et veineuse, donc de **tendance aux varices**, on pourra commencer par associer :

- hamamélis ;
- vigne rouge ;
- myrtille.

Par exemple, 1 gélule 3 fois par jour de chaque. On peut trouver des associations de ces plantes dans la même gélule.

Concernant la phytothérapie, vous avez compris qu'il faut être bien attentif à la qualité des plantes et à leur concentration. Je ne connais pas tous les fabricants en France, voire en Europe, mais malheureusement je croise plus souvent des produits sous-dosés que des spécialités de qualité irréprochable. Pour ma part, j'utilise en particulier les gammes de phytothérapie suivantes :

- gamme Phytomance (laboratoire Therascience) ;
- gamme de phytothérapie et de gemmothérapie du laboratoire La Royale.

Mais il existe sans aucun doute d'autres gammes de qualité que je ne connais pas forcément. Lisez bien les étiquettes. J'utilise aussi des spécialités spécifiques provenant de laboratoires qui n'ont pas de gamme complète de phytothérapie. Je les citerai plus loin dans ma synthèse et mes protocoles thérapeutiques.

AROMATHÉRAPIE : LES BIENFAITS DES HUILES ESSENTIELLES

Si la phytothérapie est sans aucun doute la thérapeutique la plus utile par voie orale, l'aromathérapie est incontournable et d'une puissance surprenante pour une action locale. Certaines huiles essentielles (HE) peuvent aussi être utilisées *per os* mais leur concentration entraîne un certain nombre de risques et d'effets secondaires et, sauf exception, dans l'insuffisance veineuse, je privilégie toujours l'application locale, qui est la plus bénéfique.

HE DE MENTHE POIVRÉE MENTHA PIPERITA

C'est l'huile essentielle de la fraîcheur. Grâce à son effet de vasoconstriction, elle apporte instantanément un soulagement, un sentiment de bien-être et une sensation de jambes plus légères. La menthe a aussi un effet antalgique et elle est proposée dans les suites de traumatismes. Par contre, ce n'est pas la plus puissante au niveau circulatoire et il est déconseillé de l'utiliser seule sur de grandes surfaces.

C'est pourquoi, si elle entre souvent dans mes préparations pour agir sur les jambes lourdes, je vous déconseille de l'utiliser seule et pure sauf sur des zones limitées en cas de coup et d'hématome. L'HE de menthe poivrée est contre-indiquée chez les enfants de moins de 6 ans et les femmes enceintes et allaitantes.

HE DE CYPRÈS CUPRESSUS SEMPERVIRENS

Le cyprès, comme tous les conifères, possède des propriétés antibactériennes et antitussives, mais pour cela on lui préfère souvent le pin et l'eucalyptus sauf en cas d'infection virale, où il se révèle supérieur. Mais l'huile essentielle de cyprès est aussi un remède de l'insuffisance veino-lymphatique grâce à son action anti-inflammatoire directe sur ces vaisseaux.

On l'utilise donc assez systématiquement dans les troubles circulatoires, les varices et même en cas d'hémorroïdes. Comme beaucoup d'huiles essentielles, elle est déconseillée chez la femme enceinte et allaitante.

ESSENCE DE CITRON - CITRUS LIMONUM

Sur le plan nosologique, on tire du zeste du citron une essence et non pas une huile essentielle. Mais pour

l'utilisateur final, ça n'a que peu d'importance et cette essence est un remède tout aussi intéressant que le fruit dont elle est issue. L'essence de citron est surtout utilisée *per os* pour la digestion et le fonctionnement hépatique, mais en application, c'est un bon fluidifiant sanguin très utilisé pour les varicosités et la couperose. Je l'inclus souvent dans mes préparations locales pour l'insuffisance veineuse. Elle peut être irritante pour les peaux sensibles quand elle est appliquée pure et elle peut être photosensibilisante.



Essence de citron

HE DE LAURIER NOBLE - LAURIS NOBILIS

C'est une huile essentielle très antiseptique. Elle peut donc être utilisée même en cas de plaie. Elle a aussi, pour ce qui nous concerne ici, un effet fluidifiant sanguin, antihématome et antalgique. Localement, elle est donc souvent associée dans les préparations pour les jambes lourdes et douloureuses et en cas de varices, y compris s'il existe un début d'ulcère.

HE DE GENÉVRIER JUNIPERUS COMMUNIS

On utilise surtout cette huile essentielle localement pour ses propriétés antalgiques et anti-inflammatoires. On la retrouve dans des préparations aussi bien à visée rhumatismale qu'en cas de jambes lourdes et douloureuses.

HE DE LENTISQUE PISTACHIER PISTACIA LENTICUS

C'est une huile essentielle moins connue, mais elle est souvent utilisée pour les troubles circulatoires. Ses

principales indications sont l'insuffisance veineuse, les jambes lourdes, les varices et les acouphènes quand ils sont d'origine circulatoire justement.

HE D'HÉLICHRYSE ITALIENNE (IMMORTELLE) – HELICRYSUM ITALICUM

Je termine cette liste d'huiles essentielles à visée circulatoire par la belle hélichryse appelée aussi du nom mystérieux d'« immortelle ». Il est dommage que cette HE soit si chère, car elle est absolument merveilleuse pour la peau. Elle possède des propriétés cicatrisantes et anti-inflammatoires. Elle lutte contre la fibrose et on dit qu'elle est désclérosante. On l'utilise donc pour toutes les cicatrices, y compris les chéloïdes. Elle est merveilleuse pour les coups, plaies et hématomes. Elle est donc toujours associée dans des préparations visant à agir sur les varices et les phlébites superficielles, mais aussi pour les vergetures. Elle est contre-indiquée chez les femmes enceintes, mais le principal frein à son utilisation reste son prix.

BIEN UTILISER LES HUILES ESSENTIELLES

Les huiles essentielles sont toujours délicates à utiliser. Je vous recommande de préférer un usage local qui comporte moins de risques. Mais n'oubliez pas que ces huiles essentielles pénètrent parfaitement dans l'organisme en cas d'application cutanée et qu'il faut donc **toujours respecter leurs contre-indications**, quelle que soit la voie d'administration.

Par ailleurs, du fait de cette puissance et de cette concentration en principes actifs, il est rare qu'on utilise les huiles essentielles pures. **Nous préférons toujours les diluer dans une huile végétale** qui servira de support et optimisera la pénétration tout en ayant également une action thérapeutique.

Pour la circulation, on utilise préférentiellement 3 huiles végétales (HV) :

- **HV de calophylle** en priorité, car c'est celle qui a la meilleure action sur la fluidité du sang et la circulation veineuse ;
- **HV d'arnica** chaque fois qu'il faut agir sur une douleur ou un hématome. Elle est très utilisée pour les varices ;
- **HV de millepertuis** pour son action à la fois antalgique et cicatrisante. Attention, elle est photosensibilisante.

Mais on peut aussi simplement utiliser **les huiles végétales d'amande douce ou de macadamia** pour leur action adoucissante et nutritive, très utiles sur les peaux fragiles. Quand on veut traiter localement les différents symptômes d'insuffisance veineuse, il est très rare qu'on utilise une huile essentielle unique. La plupart du temps, on associe plusieurs huiles essentielles pour bénéficier de leur synergie d'action.

Il existe aussi des produits tout prêts ayant les mêmes fonctions, mais pas forcément les mêmes concentrations en principes actifs. Voici ceux que j'utilise le plus souvent :

Quantaveinogel (Phytoquant)

Associe les HE de cèdre de l'Atlas, cyprès, immortelle, laurier noble et menthe diluées dans une association d'huile végétale de calophylle et un extrait d'aloë vera. C'est une formule très cohérente et 100 % naturelle.

Polyveinogel (Therascience)

Contient principalement des HE de menthe, citron et lavande associées à un extrait de vigne rouge, mais un peu trop d'excipients peut-être.

Veinocalm gel (Lescuyer)

Associe principalement les HE de cyprès, immortelle, lavande, menthe, romarin et des extraits de plantes : hamamélis, vigne rouge et marron d'Inde, arnica.

Pour ma part, l'aromathérapie reste prioritaire pour une action locale et la phytothérapie est avant tout à utiliser par voie orale, mais son action locale peut venir compléter celle des huiles essentielles.

La plupart des crèmes vendues en pharmacie sont à base de plantes et rarement d'huiles essentielles. Attention, par ailleurs, aux excipients, car on trouve trop souvent des parabens dans ces produits, or ces conservateurs sont des perturbateurs endocriniens.

Je citerai quand même la « vieille » crème RAP dont la formule a été améliorée sous forme de « RAP phytogel » qui associe l'HE de menthe, le marron d'Inde et le petit houx. Ce gel rafraîchissant est garanti sans parabens ni phénoxyethanol.

MON MÉLANGE ANTI-JAMBES LOURDES

Vous trouverez dans ma synthèse à la fin de ce dossier des exemples spécifiques pour chaque symptôme, mais voici une des préparations magistrales que je fais souvent réaliser pour agir sur les jambes lourdes et douloureuses.

Faire préparer par le pharmacien le mélange suivant dans un flacon de 25 ml :

> Huile Végétale d'arnica	20 %
> Huile végétale de calophylle	30 %
> HE de cyprès	20 %
> HE de menthe poivrée	10 %
> HE de genévrier	10 %
> Essence de citron	5 %
> HE laurier noble	5 %

L'APPUI DE L'HOMÉOPATHIE

L'homéopathie n'est pas en reste dans les traitements pour soulager l'insuffisance veineuse. Vous avez compris que cette pathologie est intimement liée au terrain génétique et à la constitution de chaque personne. Or, rien n'est plus efficace que l'homéopathie pour agir sur ces constitutions et sur les fragilités du terrain. C'est pourquoi je l'utilise souvent en traitement de fond dans tous les troubles circulatoires.

Par ailleurs, les homéopathes ont aussi l'habitude d'utiliser les plantes en basse dilution. On retrouve alors les mêmes actions que la phytothérapie détaillée plus haut. À nouveau, je ne rentrerai pas dans les détails de ces traitements homéopathiques, car il est toujours préférable de consulter un spécialiste si vous voulez avoir un traitement de fond adapté à votre situation particulière.

LES REMÈDES DE SYMPTÔMES

L'homéopathie peut agir sur certains symptômes parfois aussi rapidement que l'aromathérapie. Une petite remarque préliminaire : l'huile essentielle de menthe en application locale sur les jambes n'est absolument pas incompatible avec un traitement homéopathique !

Pour agir sur les symptômes en homéopathie, 2 types de traitements sont possibles.

1. Des plantes en basse dilution (4CH le plus souvent). On retrouve en particulier :
 - Aesculus hippocastanum 4CH – surtout en cas d'hémorroïdes ;
 - Hamamelis 4CH.
2. Des remèdes homéopathiques de base. On retrouve en particulier certains venins en dilution :
 - Vipera redii 7CH : remède de jambes lourdes améliorées par les jambes surélevées. Utilisé en particulier pendant la grossesse ;
 - Zincum 9CH : remède de jambes lourdes et agitées, surtout la nuit (impatiences). Pour certaines personnes, le 15CH sera plus efficace ;
 - Pulsatilla 7CH, qui est aussi un grand remède de terrain pour les jeunes femmes souffrant d'insuffisance veineuse et œdème des membres inférieurs ;
 - Lachesis 5CH, autre grand remède de terrain et autre venin qui peut agir sur les jambes lourdes ;

- Cuprum, le principal remède des crampes nocturnes. Il faut trouver la dilution qui convient à chacun, entre 5CH et 15CH. Je commence souvent par une 7CH ;
- Arnica, le grand remède de la douleur qu'on peut utiliser en 7CH pour les jambes douloureuses ;
- Bothrops, utilisé entre 9 et 15CH pour son effet anticoagulant. C'est le remède des thromboses.

En attendant de consulter un homéopathe, vous pouvez essayer des complexes homéopathiques qui apportent souvent un soulagement.

Le Climaxol est proposé par un laboratoire homéopathique de qualité (Lehning), mais est en fait une spécialité de phytothérapie associant 5 plantes en teinture mère. C'est un bon produit, mais il contient de l'alcool. On l'utilise aussi pour les bouffées de chaleur qui ont une composante circulatoire. Il se prend à raison de 30 gouttes 3 fois par jour en moyenne.

L'Hamamélis Composé (Boiron) est une association de plusieurs remèdes homéopathiques en basse dilution (3CH pour la plupart) où on retrouve en particulier l'hamamélis et l'aesculus, les 2 principales plantes utilisées en homéopathie dans cette indication. On pourra prendre 5 granules 2 à 3 fois par jour.

Le L28 de Lehning est une association de teinture mère d'hamamélis et de plusieurs remèdes homéopathiques qui visent la circulation veineuse en général et plus particulièrement les terrains à varices. La posologie moyenne est de 20 à 30 gouttes, 2 à 3 fois par jour.

Je citerai pour finir **le L103 ou Aesculus Complexe de Lehning**, une excellente association en cas d'hémorroïdes. 30 gouttes matin et soir en traitement de fond et 4 fois par jour en cas de poussée d'hémorroïdes.

L'homéopathie offre aussi des remèdes très utiles contre les œdèmes :

- Pulsatilla, que j'ai déjà cité et qui sera donné si la personne correspond au terrain (voir plus bas) ;
- Bovista 5CH, qui correspond aux lymphœdèmes, quel que soit le membre. On l'utilise pour les personnes qui ont des « jambes en poteau », mais aussi dans les suites de curage ganglionnaire suite à un cancer du sein par exemple ;

- Apis Mellifica est un grand remède d'œdème, mais plutôt de type inflammatoire. C'est le remède des piqûres de guêpe ou d'abeille. On l'utilise en cas de lymphœdème inflammatoire des jambes à condition qu'il soit aggravé par la chaleur.

LES REMÈDES D'ORGANE

On parle également d'organothérapie homéopathique. Il s'agit en fait du tissu impliqué utilisé en dilution homéopathique.

En l'occurrence, on utilise souvent Veine 4CH, qui a une action veinotonique et qui peut également limiter l'altération du tissu veineux. Je prescris souvent ce remède sous plusieurs formes en fonction du patient : granules, ampoules ou parfois suppositoires.

Il existe une autre souche spécifique des hémorroïdes : Veines hémorroïdaires 4CH, que je prescris en suppositoire dans cette indication. Malheureusement, Boiron ne propose plus ce remède et il faut se le procurer à l'étranger, comme de nombreuses souches qui ont disparu de France, à notre grand regret !

LES REMÈDES DE TERRAIN

C'est probablement, dans l'insuffisance veineuse, l'apport le plus important de l'homéopathie.

Nous sommes souvent face à des patients (et surtout patientes) qui présentent une insuffisance veino-lymphatique familiale. La veine est un tissu conjonctif et les terrains présentant ce type de fragilité sont bien

connus des homéopathes. Il s'agit avant tout des constitutions « fluoriques ».

C'est pourquoi on utilisera souvent comme remèdes de terrain des dilutions de sels de fluor :

- Calcarea Fluor ;
- Fluoric acid.

On trouve aussi d'autres grands remèdes de terrain homéopathique dans la prise en charge de cette pathologie, comme par exemple :

- Sulfur pour les personnes dont les symptômes sont aggravés par la chaleur et qui sortent toujours les pieds du lit ou cherchent les endroits frais dans le lit ;
- Pulsatilla, qui convient en particulier aux jeunes femmes à peau et cheveux clairs présentant une petite surcharge pondérale et surtout des jambes gonflées avec des douleurs aggravées par la chaleur bien qu'elles soient souvent frileuses ;
- Lycopodium, qui est avant tout un remède pour les personnes au foie fragile ayant surtout des symptômes à droite et, en l'occurrence, des varices prédominantes à droite.

Je m'arrêterai là dans cette évocation des remèdes de terrain, car on pourrait en citer bien d'autres. Je voulais simplement vous faire percevoir le « génie » de l'homéopathie qui permet de s'adapter précisément au terrain de chacun.

Pour ce type de traitement, il est nécessaire de consulter un homéopathe, éventuellement un « uniciste », c'est-à-dire un médecin homéo qui va rechercher LE remède spécifique de la personne dans sa globalité.

PARTIE 7

LA NUTRITHÉRAPIE : CHOISIR LES BONS COMPLÉMENTS

L'insuffisance veineuse est avant tout traitée par la phyto-aromathérapie, les compléments alimentaires étant plutôt secondaires. Malgré tout, nous avons vu qu'une partie du problème venait de la fragilité des parois veineuses.

Même si cette fragilité est souvent inscrite dans le terrain génétique de chacun, il n'empêche que des carences

nutritionnelles peuvent l'aggraver et que nous savons quels nutriments apporter à ces tissus conjonctifs pour maintenir leur intégrité et leurs qualités élastiques. Voici les principaux compléments alimentaires auxquels il faut penser.

LES ANTIOXYDANTS

- **La vitamine C** est la première molécule à laquelle on doit penser, car c'est la vitamine du tissu conjonctif (peau, vaisseaux...). Elle est donc utile dès qu'un tissu conjonctif souffre ou est altéré. C'est pourquoi je donne souvent des comprimés d'acérola à croquer en cas d'insuffisance veineuse. C'est l'antioxydant que je privilégie l'hiver puisqu'il a aussi un effet positif sur nos défenses anti-infectieuses. La vitamine C est un des rares antioxydants que l'on peut prendre sans risque d'effet secondaire ou de surdosage. Utilisez préférentiellement une vitamine C naturelle sous forme de comprimés d'acérola. Attention, plusieurs distributeurs mettent un peu d'acérola dans leurs produits et le complètent par de la vitamine C de synthèse. Lisez attentivement l'étiquette. L'acérola contient environ 20 % de vitamine C. Donc, 1 gr d'acérola apportera 200 mg de vitamine C. Si la boîte annonce 500 mg de vitamine C, alors le produit doit contenir 2,5 gr d'acérola, sinon c'est qu'il y a une escroquerie !
- Les autres antioxydants les plus utilisés en cas d'insuffisance veineuse sont **les flavonoïdes**, dont j'ai déjà parlé à plusieurs reprises. Il s'agit de molécules très puissantes présentes dans les légumes, les fruits et de nombreuses plantes. Là encore, aucun effet secondaire ni risque de surdosage.
- Dans cette grande famille des flavonoïdes, je dois citer plus particulièrement **les anthocyanidines**, qu'on trouve surtout dans les fruits rouges (ils leur donnent une partie de leur couleur). Ils font partie des molécules les plus actives sur les vaisseaux. Les pépins de raisin, et donc le vin rouge, en contiennent également beaucoup, mais attention à l'alcool qui n'est pas bon pour les petits vaisseaux.
- À côté des flavonoïdes qui ont prouvé leur importance dans la prévention de l'altération des tissus conjonctifs, il est tout aussi important de consommer suffisamment de **caroténoïdes**, qu'on trouve également dans les fruits et légumes colorés.

L'idéal est de trouver toutes ces molécules dans son assiette, mais il existe aussi des gélules concentrées en antioxydants avec principalement des extraits de thé vert, de citrus, de pépins de raisin ou de certaines plantes spécifiques. Les produits que j'utilise le plus sont :

- Quantaotax (Phytoquant) reste un des plus complets et concentrés ;
- Polymix 500 (Therascience), très concentré en polyphénols, mais sans caroténoïdes ;
- Biortho (Nutergia) est assez complet, mais moins concentré ;
- Oxytonic (Lescuyer), dont la formule est originale, mais moins complète.

Ces antioxydants protègent également de nombreuses autres maladies dégénératives comme l'hypertension, le cancer ou l'arthrose.

LA SILICE

La silice est un des principaux éléments de la souplesse. Elle est donc essentielle pour nos articulations comme pour nos vaisseaux. Il existe 2 formes de silice :

- la silice minérale, qu'on trouve surtout dans des plantes comme la prêle, l'ortie ou le bambou et qu'on utilise beaucoup pour la structure, les os en particulier ;
- la silice organique, qui apporte ce silicium important pour la souplesse et donc les vaisseaux.

Le silicium s'oppose à la perte d'élasticité des veines et réduit ainsi le risque de varices et de symptômes de l'insuffisance veineuse. C'est pourquoi je propose parfois à mes patients des cures de G5, le meilleur silicium organique, afin de compléter la « nutrition » du système veineux.

Par exemple : faire une cure par an de 4 l de G5 à raison de 1 bouchon matin et soir⁵.



L'ENZYMOTHÉRAPIE

Je voulais citer l'enzymothérapie dans ce dossier pour être complet sur les produits que j'utilise dans les maladies veineuses, mais ce traitement n'est utilisé que dans des situations particulières.

Je parle ici de certaines enzymes issues des plantes, comme la bromélaïne, ou du ver à soie, comme la serrapeptase. Ces molécules utilisées à fortes doses ont une action anti-inflammatoire et fibrinolytique. On peut donc les utiliser dans les paraphlébites ou les lipodermatosclérose, par exemple. Elles peuvent parfois être

ajoutées aux traitements veinotoniques pour agir sur la douleur et l'œdème, car elles sont actives sur les œdèmes inflammatoires (elles sont utilisées dans les entorses).

Plusieurs études ont montré l'intérêt de la bromélaïne sur les symptômes de phlébite ou de paraphlébite, mais elles sont souvent anciennes ce qui fait que ces enzymes sont probablement mal connus et sous-utilisés par les médecins allopathes.

J'utilise en particulier les produits des laboratoires Bio-nops, Nutrixeal et Oronalia.

⁵ À commander sur <http://edcae.com/fr/> ou <http://www.llrg5.com>

INTERVENTIONS MÉDICALES ET CHIRURGICALES : AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS

En dehors de la contention, qui reste le seul traitement « non interventionniste » reconnu par les spécialistes, la prise en charge conventionnelle de l'insuffisance veineuse repose sur la chirurgie ou les scléroses quand la situation s'est trop dégradée.

Même si ces traitements peuvent devenir inéluctables à cause d'une prédisposition génétique forte, je trouve dommage qu'on ne fasse pas plus de recherches pour éviter cette aggravation et considérer qu'il n'y a que ces 2 solutions acceptables : la contention jusqu'à ce que l'intervention soit indispensable.

Cela n'enlève rien à l'intérêt des traitements que je vais maintenant exposer brièvement pour que vous connaissiez ces solutions interventionnistes, leurs avantages et leurs inconvénients.

LA SCLÉROSE

Elle consiste à injecter un produit sclérosant dans une varice. Son indication et sa réalisation relèvent du spécialiste. Elle est habituellement réservée à des varices superficielles « isolées » ou parfois en complément de la chirurgie. On peut aussi scléroser des varicosités pour tenter de les atténuer.



Dans tous les cas, je ne suis pas un grand fan de ces techniques, car elles ne sont ni très efficaces ni sans conséquences. La sclérothérapie des varicosités est souvent décevante. Les résultats esthétiques sont inconstants et souvent, dans les trois ans qui suivent, d'autres varicosités apparaissent, car évidemment cette sclérose n'a absolument pas soigné la cause.

La sclérothérapie des varices superficielles peut être plus efficace, mais là encore elle ne soigne pas les facteurs favorisants et ne freine en rien l'aggravation de la maladie. Par ailleurs, elle n'est pas sans risques, car on peut observer dans les suites :

- des bleus parfois importants et douloureux et même une coloration de la veine qui restera longtemps, réduisant l'intérêt esthétique de la pratique ;
- des vertiges, migraines et même troubles cardiaques liés aux produits utilisés ;
- exceptionnellement, une sclérose peut entraîner une phlébite.

Pour ma part, je réserve cette technique aux cas où la chirurgie est inutile ou impossible. Ou bien quand il y a une demande purement esthétique, car, encore une fois, aucun traitement médical ne peut faire disparaître une varice ou une varicosité.

LA PHLÉBECTOMIE

La phlébectomie est une technique chirurgicale ambulatoire réservée aux varices superficielles de moyen et gros calibre quand une chirurgie « complète » n'est pas indiquée. Le principe est simple : on ligature la veine à ses 2 extrémités et on retire ce segment variqueux en faisant simplement 2 micro-incisions cutanées.

Quand elle est possible, je préfère cette technique, qui évite d'injecter un produit chimique et ne laisse pas en place une veine sclérosée. Évidemment, non seulement ça ne traite pas les causes de l'insuffisance veineuse et ça va même un peu surcharger le reste du réseau veineux. Mais ça peut être une bonne solution esthétique, voire préventive, d'une aggravation vers l'ulcère.

LA CHIRURGIE

Elle est surtout indiquée dans la maladie variqueuse quand les veines saphènes sont atteintes puisque ces 2 grosses veines sont trop profondes pour être sclérosées.



C'est une opération assez simple et sans grands risques. On utilise surtout la méthode de stripping, qui permet de faire de toutes petites incisions cutanées.

Quand une insuffisance veineuse s'est suffisamment aggravée pour impliquer les veines saphènes, cette opération possède des avantages certains, car, à ce stade, les traitements médicaux sont souvent moins efficaces.

J'ai eu plusieurs patientes qui ont été réellement soulagées après une telle chirurgie et la majorité d'entre elles

ne l'ont pas regretté. L'opération se fait souvent sous péridurale, ce qui évite d'envoyer trop de drogues vers le cerveau. Elle nécessite le port d'un collant de contention pendant plusieurs semaines.

Évidemment, ça reste une anesthésie et un acte chirurgical qui comportent toujours des effets secondaires et quelques risques. On observe surtout :

- des ecchymoses, voire des hématomes qui se résorbent souvent sans séquelles ;
- des troubles de la cicatrisation et des cicatrices chéloïdes toujours possibles, mais limités puisque les incisions sont très petites ;
- l'apparition de varicosités dans les territoires opérés (c'est pourquoi je suggère toujours de faire des traitements préventifs avant une opération et de les reprendre aussitôt après l'intervention) ;
- des œdèmes des chevilles/mollets postopératoires, d'autant plus rares qu'on utilisera rigoureusement la contention prescrite ;
- des troubles sensitifs superficiels si un petit nerf est lésé pendant l'intervention. C'est rare, mais assez pénible quand cela arrive.

Une phlébite profonde est également possible dans les suites de cette opération. Elle reste exceptionnelle si tous les conseils de prévention donnés par le chirurgien sont bien suivis. On estime ce risque à 1 ou 2 cas pour 1 000.

PRATIQUE

OÙ SE PROCURER LES PRODUITS CITÉS DANS CE DOSSIER ?

Homéopathie : en pharmacie.

Aromathérapie : en pharmacie et par correspondance. Il est important de choisir des huiles essentielles pures et, si possible, biologiques ou sauvages. J'utilise pour ma part essentiellement 2 laboratoires :

- La gamme Pranarom qu'on trouve en pharmacie, parapharmacie et magasins de diététique
- La gamme Therassentiel du labo Therascience : 0811 74 75 83 ou <http://www.therascience.com/>

Phytothérapie :

- Gamme Phytomance du labo Therascience
- Gamme La Royale : 00 800 29 06 82 76 ou <http://www.la-royale.com/>
- Kossinogel : Centre de Recherche en Phytothérapie (CRP) - 31320 Castanet Tolosan - +33 (0)5 34 66 41 64 <http://www.crp-phyto.com/fr/>

Les adresses des laboratoires que je cite :

- Bionops : www.bionops.eu/fr
- Lescuyer : www.laboratoire-lescuyer.com
- Nutergia : en pharmacie ou magasin de diététique
- Nutrixeal : www.nutrixeal.fr
- Oronalia : <http://oronalia.com> ou +352 26 66 58 32
- Phytoquant : www.phytoquant.net/shop ou 0805 11 03 27

CE QU'IL FAUT RETENIR

Voici une synthèse des différentes possibilités de prise en charge en fonction des symptômes ou pathologies que vous pourriez présenter. Je n'ai pas voulu répéter ici tous les conseils hygiéno-diététiques détaillés plus haut et qui s'appliquent dans tous les cas.

✓ VOUS SOUFFREZ DE JAMBES LOURDES ET DOULOUREUSES

C'est le cas le plus fréquent et le plus banal. Ces symptômes sont à prendre au sérieux, car ils sont le début de cette maladie veineuse qui ne fera que s'aggraver. En dehors des règles hygiéno-diététiques essentielles, le traitement sera assez simple, mais devra être suivi régulièrement. L'hiver, portez une contention le plus souvent possible. Cette contention devra également être utilisée dans toutes les situations à risque : voyage en avion, longs voyages en voiture, station debout prolongée que ce soit pour le travail (comme les congrès et salons, par exemple) ou les loisirs (journée de soldes ou concert).

Dès que la saison chaude commence, vers le mois de mai, je prescris en plus :

1. Une association veinotonique, par exemple :
 - Quantacircu (Phytoquant) : 2 gélules le matin. Ajouter 2 gélules le midi et/ou le soir en fonction de la chaleur et des activités prévues.
 - Phytomance Fragon-Vigne rouge (Therascience) : même posologie.
 - Ergyveine (Nutergia) : 10 ml le matin dans un peu d'eau avant le repas en entretien et ajouter 10 ml 1 à 2 fois par jour en fonction de la chaleur et des activités prévues.
2. Un gel pour application locale à utiliser en cas de douleurs, mais aussi en prévention en cas de situation à risque. Une application régulière participe au traitement de fond. Par exemple :
 - Veinocalm Gel (Lescuyer).
 - QuantaveinoGEL (Phytoquant).

Si ce traitement est insuffisant pour soulager correctement les symptômes, je propose, en fonction des personnes et de leurs préférences :

- des séances d'acupuncture ;
- du drainage lymphatique ;
- un traitement homéopathique avec, par exemple, le complexe L28 de Lehning : 30 gouttes matin et soir avant le repas + Veine 4CH : 3 granules au coucher.

Si les douleurs dominent et que je suis face à une jeune femme avec une tension basse, j'ajoute parfois le Ginkor Fort : 2 à 4 gélules par jour, ce qui marche bien sur les douleurs, mais contient une molécule chimique agissant sur la tension. Même si ce produit est en vente libre, demandez conseil à votre médecin.

✓ VOUS PRÉSENTEZ DES ŒDÈMES DES CHEVILLES SANS RÉELLES DOULEURS

Les règles hygiéno-diététiques et la contention comme détaillées ci-dessus restent au premier plan. Dans cette situation, le drainage lymphatique pourra être proposé en fonction de la gêne ressentie. Au niveau des traitements, on associera des plantes veinotoniques et des plantes diurétiques, mais le plus important sera probablement l'aromathérapie locale.

Voici un exemple de protocole :

- Quantacircu (Phytoquant) : 2 gélules le matin. Ajouter 2 gélules le midi et/ou le soir en fonction de la chaleur et des activités prévues.
- Phytomance Piloselle : 1 gélule le matin et 1 à midi, associé à Phytomance Pissenlit : 1 matin et midi.

Et faire préparer par le pharmacien le mélange suivant dans un flacon de 25 ml :

> Huile végétale de calophylle	40 %
> HE de cyprès	20 %
> HE de menthe poivrée	10 %
> HE de genévrier	15 %
> Essence de citron	5 %
> HE laurier noble	10 %

Cette formule un peu différente de celle proposée dans le paragraphe sur l'aromathérapie est plus adaptée aux jambes lourdes et gonflées le soir sans douleur importante.

✓ VOUS AVEZ DES « JAMBES EN POTEAU »

Nous sommes dans une situation proche de la précédente, mais il existe une rétention d'eau plus importante. Il faudra donc drainer plus énergiquement les reins, mais également faire un drainage général et donc hépatique. Là encore, la contention est importante, mais c'est surtout le drainage lymphatique manuel qui devient prioritaire. Inversement, l'aromathérapie est moins utilisée quand il s'agit de traiter les 2 membres inférieurs dans leur totalité.

Concernant les règles hygiéno-diététiques, il faut insister sur l'activité physique, qui est tout aussi importante.

Sur le plan thérapeutique, voici un exemple de protocole :

- Phytomance Fragon-Vigne rouge (Therascience) : 2 gélules matin et soir – 5 jours sur 7 et ne pas hésiter à passer à 6 gélules par jour dans les périodes de grosses chaleurs ;
- Phytomance Piloselle : 2 gélules le matin et 1 à midi, mais cette posologie sera adaptée en fonction des résultats et aussi de la tension artérielle, car je vous rappelle que cette plante peut faire chuter un peu la tension ;
- QuantaDpur (Phytoquant) : 2 gélules le matin en continu pour le drainage général.

L'homéopathie de terrain pourra être très utile dans ces situations, mais, dans tous les cas, il ne faut pas s'attendre à faire disparaître totalement la rétention d'eau.

Je donne souvent en association à la phyto : Bovista 5CH : 3 granules 2 fois par jour.

✓ VOUS AVEZ UNE INSUFFISANCE VEINEUSE AVEC DOULEURS ET ŒDÈMES MARQUÉS

On se retrouve là dans une situation intermédiaire par rapport à celles que je viens de présenter.

Les conseils sont donc les mêmes dans l'ensemble, avec des posologies un peu différentes concernant les traitements. On utilisera une aromathérapie plus axée sur les douleurs.

Voici un exemple de protocole :

- Phytomance Fragon-Vigne rouge (Therascience) : 2 gélules matin et soir – 5 jours sur 7 et ne pas hésiter à passer à 6 gélules par jour dans les périodes de grosses chaleurs ;
- Phytomance Piloselle : 2 gélules le matin et 1 à midi ;
- QuantaveinoGel (Phytoquant) : 1 application 1 à 3 fois par jour suivant les besoins ;
- Complexe L28 de Lehning : 30 gouttes matin et soir avant le repas ;
- Veine 4CH : 3 granules au coucher.

Des traitements homéopathiques mieux personnalisés peuvent être envisagés, mais pour cela il faut consulter un spécialiste. De même qu'une prise en charge en acupuncture peut être tout à fait bénéfique.

✓ VOUS SOUFFREZ DES JAMBES AVANT LES RÈGLES

Les traitements sont du même type que ceux évoqués dans les cas précédents. Par contre, on adaptera le traitement aux cycles (et à la saison) et on pourra ajouter un traitement pour limiter la congestion circulatoire liée aux hormones.

Pour ce dernier point, il existe 2 produits simples et complémentaires à connaître :

- L'huile essentielle de romarin à camphre en application locale ;
- Folliculinum 15CH : 10 granules le 7^e et 21^e jour du cycle.

D'autres traitements en phyto et homéopathie existent pour prendre en charge le facteur hormonal, mais leur utilisation est trop complexe pour que je les détaille ici.

Dans cette situation, je conseille par exemple :

- un veinotonique pendant la deuxième partie du cycle, comme le Climaxol (Lehning) : 30 gouttes 3 fois par jour avant les repas ;
- l'application du QuantaveinoGEL (Phytoquant) ou du Veinocalm (Lescuyer) en cas de douleurs.

On alternera ces mélanges d'huiles essentielles tout prêts avec l'application suivante :

- étaler de l'huile végétale d'arnica sur les zones douloureuses ;
- ajouter sur chaque mollet 3 gouttes d'HE de romarin à camphre et bien masser pour faire pénétrer - 2 fois par jour.

✓ QUE FAIRE EN CAS DE JAMBES LOURDES PENDANT LA GROSSESSE ?

C'est une situation plus que fréquente pendant les grossesses. Surtout quand ces dernières se terminent en plein été. On peut différencier 2 cas principaux : la femme enceinte souffrait ou ne souffrait pas de problèmes circulatoires avant sa grossesse.

Dans le 2^e cas, il n'est pas indispensable de donner un traitement préventif et il suffit d'attendre d'éventuels symptômes.

Dans le 1^{er} cas, il est probable que cette insuffisance veino-lymphatique s'aggrave au fur et à mesure de l'avancée de la grossesse. Il sera donc préférable de débiter un traitement précocement.

Voici les grandes lignes de la prise en charge dans ce 1^{er} cas : Pendant toute la grossesse, mettre le plus souvent possible une contention et respecter les règles hygiéno-diététiques évoquées dans ce dossier.

Prévoir une marche active de 30 minutes par jour le plus souvent possible tant que la grossesse le permet.

Envisager des massages chez un kinésithérapeute suivant les symptômes, mais sachez que **le drainage lymphatique est contre-indiqué pendant la grossesse.**

Utiliser des veinotoniques au moins **pendant les 2 premiers trimestres** en fonction de l'importance de l'insuffisance veino-lymphatique. On peut en particulier utiliser la vigne rouge et le fragon. J'ai une préférence pour ce dernier. On peut proposer par exemple :

- Fragon : 2 gélules titrées en ruscogénine matin et soir – 5 jours sur 7.
- On peut y associer dans les situations plus difficiles le Climaxol : 30 gouttes matin et soir – 5 jours sur 7 (bien que ce produit présente une précaution d'emploi théorique pendant la grossesse par manque d'études).

Pour se masser les jambes, il n'existe pas vraiment d'huiles essentielles utilisables pendant la grossesse. On pourra par contre **utiliser des huiles végétales de calophylle et d'arnica pour se masser les jambes** tous les soirs et même plusieurs fois par jour.

Au cours du 3^e trimestre de la grossesse, beaucoup de veinotoniques sont à éviter. Même s'il est possible éventuellement de poursuivre le fragon, qui est parfois utilisé dans les règles abondantes, je préfère passer à un traitement homéopathique pur, comme par exemple :

- Vipera redi 7CH : 3 granules 2 à 3 fois par jour ;
- Hamamelis composé : 5 granules 2 à 3 fois par jour ;
- associer éventuellement un remède de terrain.

Il sera également essentiel de lutter contre la constipation, car celle-ci peut nettement augmenter le risque d'apparition d'hémorroïdes lors de l'accouchement.

✓ VOUS SOUFFREZ D'HÉMMORROÏDES

C'est une pathologie qui peut être très invalidante. Je ne parlerai ici que du traitement médical tant qu'une intervention chirurgicale n'est pas devenue indispensable. J'avoue avoir de bons résultats sur cette pathologie si le traitement est fait régulièrement.

Voici mon protocole de base en traitement d'entretien chez une personne ayant régulièrement des hémorroïdes :

- Phytomance Marron d'Inde-Mélilot : 2 gélules matin et soir 5 jours sur 7 ;
- et/ou
- Aesculus complexe n° 103 (Lehning) : 30 gouttes matin et soir – 5 jours sur 7 ;
- Quantaroïde (Phytoquant) : 1 application 1 à 2 fois par semaine suivant la fréquence des crises.

En cas de poussée hémorroïdaire, il est préférable de consulter un médecin pour évaluer l'importance de l'hémorroïde et savoir si une incision est nécessaire (cas finalement très rare). Pour ma part, je donne immédiatement le traitement suivant pendant 6 à 12 jours suivant l'évolution des symptômes :

- Phytomance Marron d'Inde-Mélilot : 2 gélules matin midi et soir ;
- et
- Aesculus complexe n° 103 (Lehning) : 30 gouttes 4 fois par jour ;
- Quantaroïde (Phytoquant) : 1 application 2 fois par jour tant que nécessaire.

Dans tous les cas, il faut supprimer les aliments potentiellement irritants (épices, poivre, alcool...) et lutter énergiquement contre la constipation, quitte à obtenir des selles un peu molles pendant quelques jours.

✓ VOUS PRÉSENTEZ DES VARICOSITÉS DISGRACIEUSES

Je vous rappelle qu'aucun traitement médical ne pourra faire disparaître les varicosités déjà installées. La seule technique pour les atténuer reste les petites scléroses, mais les résultats sont aléatoires.

Une chose est sûre : sclérose ou pas, il est important d'envisager un traitement, car, dans tous les cas, la situation va certainement s'aggraver progressivement.

Même si les règles hygiéno-diététiques sont toujours utiles, elles sont moins au premier plan. Néanmoins, nous avons vu qu'une alimentation riche en flavonoïdes (légumes, crudités, aromates et quelques fruits – surtout les fruits rouges) avait une incidence sur la fragilité des parois des petits vaisseaux.

Le traitement repose surtout sur la phyto et l'aromathérapie :

- Phytomance Hamamélis-Myrtilles : 2 gélules matin et soir 5 jours sur 7.

Faire préparer par le pharmacien le mélange suivant dans un flacon de 25 ml :

> Huile végétale de calophylle	40 %
> HE de cyprès	20 %
> Essence de citron	20 %
> HE d'immortelle	10 %
> HE laurier noble	10 %

Et appliquer sur les zones où prédominent les varicosités. Attention à l'essence de citron, qui peut être photosensibilisante. Ne pas appliquer cette préparation si vous allez vous exposer au soleil.

Si vous avez du mal à consommer suffisamment de flavonoïdes (antioxydants) dans votre alimentation, vous pourrez alors compléter ce protocole par un complément alimentaire très riche en flavonoïdes comme le Quantaox (Phytoquant) : 2 gélules par jour aux repas – 5 jours sur 7. Faire des cures de 3 mois sur 6, par exemple.

✓ VOUS PRÉSENTEZ DES VARICES SUPERFICIELLES NON DOULOUREUSES

Aucun traitement ne fera disparaître ces varices à moins de vous faire opérer. Si vous ne souffrez pas, les traitements ne sont pas indispensables. Néanmoins, si on ne fait rien, il existe 2 risques évolutifs :

- une aggravation de la maladie variqueuse ;
- une évolution vers un ulcère.

Pour ma part, je propose toujours à mes patients dans cette situation au moins 2 choses :

- un traitement veinotonique en phytothérapie et/ou homéopathie pendant la saison chaude, de mai à septembre en général, en prenant exemple sur les solutions citées plus haut ;
- une application régulière d'huiles essentielles sur les varices qui seraient inflammatoires ou les zones où la peau devient fine, prurigineuse et fragile, à cause de la varice sous-jacente.

Pour ce traitement local, je fais préparer en pharmacie le mélange suivant dans un flacon de 25 ml :

• Huile végétale de calophylle	40 %
• HE de cyprès	20 %
• Essence de citron	10 %
• HE de lentisque pistachier	20 %
• HE laurier noble	10 %

Si la peau s'abîme en regard d'une varice, je fais appliquer régulièrement, en alternance avec les huiles essentielles, la crème Quantaderm (Phytoquant), qui donne d'excellents résultats dans ces situations.

On peut également penser aux cataplasmes d'argile.

✓ QUE FAIRE EN CAS D'ULCÈRE VARIQUEUX

Il faut évidemment consulter votre médecin et suivre ses recommandations. La priorité est de traiter cet ulcère. Sachez que j'ai obtenu d'excellents résultats avec la crème Quantaderm (Phytoquant). Si votre ulcère a du mal à se refermer, parlez-en à votre médecin.

Parallèlement au traitement de l'ulcère qui nécessite des soins locaux spécifiques, il faut poursuivre et renforcer le traitement circulatoire pour optimiser la cicatrisation et éviter des récurrences.

Là encore, votre médecin saura vous conseiller et vous donner un traitement personnalisé. En général, le traitement associera, dans l'esprit des exemples ci-dessus :

- des veinotoniques à forte dose ;
- un traitement homéopathique spécifique.

Car il n'existe pas de traitement allopathique particulier dans ces situations en dehors du traitement local et d'une contention adaptée, souvent sous forme de bandes.

Une fois l'ulcère refermé, il peut être utile, en plus des traitements cités ci-dessus, de faire des cataplasmes d'argile qui aident à nourrir et à renforcer le tissu cutané et la microcirculation sous-jacente.

✓ QUE FAIRE EN CAS DE PARAPHLÉBITE

Il faut consulter son médecin, car le traitement médical est prioritaire. Il existe plusieurs possibilités en fonction de chaque cas particulier :

- les anticoagulants injectables ne sont pas systématiques ;
- la contention est indispensable ;
- des anti-inflammatoires sont souvent proposés, parfois à la place des anticoagulants. Mais en fait, il

n'existe pas de consensus sur le meilleur traitement à proposer.

En plus de ce traitement de base, les médecines naturelles peuvent être d'un grand intérêt dans cette pathologie superficielle.

Je donne en général de fortes doses de marron d'Inde, éventuellement associé au mélilot. Par exemple :

- Phytomance Marron d'Inde-Mélilot : 2 gélules matin, midi et soir pendant 6 à 10 jours suivant les symptômes, puis revenir à 2 matin et soir dès que l'inflammation de la veine a bien diminué. Il faudra souvent poursuivre ces veinotoniques plusieurs semaines, voire mois, pour éviter des récurrences et évaluer le traitement de fond avec le médecin.
- On peut ajouter de l'enzymothérapie pour accélérer la guérison. Par exemple : Bromélaïne à 5 000 GDU/g : 1 gramme matin et soir.

L'aromathérapie est également essentielle ici.

Faire préparer par le pharmacien le mélange suivant dans un flacon de 25 ml :

• Huile végétale de calophylle	20 %
• Huile végétale d'arnica	20 %
• HE de cyprès	20 %
• Essence de citron	10 %
• HE d'immortelle	20 %
• HE de laurier noble	10 %

On peut aussi masser la veine inflammatoire avec de l'huile essentielle d'immortelle pure.

On peut ajouter de l'homéopathie symptomatique.

Si vous n'êtes pas sous anticoagulants, Bothrops en 5CH (3 granules 3 fois par jour) a un effet de fluidification du sang.

Dans tous les cas, on pourra utiliser Vipera redi 7CH : 3 granules 4 fois par jour jusqu'à disparition de l'inflammation. Pour la douleur, on pourra ajouter Arnica 9CH : 3 granules toutes les 4 heures jusqu'à amélioration.

Un repos avec jambes surélevées est discuté, mais ne se conçoit qu'avec une contention efficace.

✓ QUE FAIRE EN CAS DE PHLÉBITE

C'est une urgence médicale. Il faut consulter rapidement son médecin en cas de doute ou bien se rendre aux urgences pour bénéficier d'un traitement adapté à base d'anticoagulants, qui devront être poursuivis plusieurs mois en fonction de l'importance du caillot et de sa cause. Les symptômes qui font penser à une phlébite sont une forte douleur, souvent dans le mollet, qui est rouge, inflammatoire et induré. Les mouvements sont douloureux et, si on force sur la pointe du pied pour le relever, cela déclenche une douleur évocatrice.

Dr Éric MÉNAT

TAMPONS HYGIÉNIQUES : QUELS RISQUES ?

À la suite d'un documentaire diffusé par France 5¹ sur ce sujet délicat, la presse et Internet se sont emparés du débat avec des informations contradictoires. Existe-t-il un risque réel de choc toxique ?

Comme souvent, l'enquête a été faite à charge contre ces tampons hygiéniques qui représentent, il ne faut pas l'oublier, un progrès et un confort évidents pour les femmes. Une chose est sûre, la qualité de ces tampons laisse à désirer. On y retrouve des molécules toxiques liées au peu d'attention portée aux ingrédients utilisés. Parmi ces produits, on peut citer des traces de dioxine et des phtalates (interdits dans les cosmétiques, mais pas dans les tampons ! ?).

Mais si on peut critiquer la qualité de fabrication, on doit aussi rappeler que ces produits toxiques sont présents à des doses vraiment infimes et qu'il faut une utilisation pendant de nombreuses années pour présenter un risque réel pour la santé. Évidemment, c'est une pollution de plus pour notre organisme qui s'ajoute à toutes les autres (pollution atmosphérique, produits d'entretien et de cosmétologie, alimentation industrielle, additifs chimiques, pesticides...).

Le vrai problème, c'est cette addition de différentes sources de pollution et l'effet cocktail de l'association de différentes molécules toxiques. Donc, si on doit réclamer un effort des fabricants pour fournir des produits les plus sains possible, il ne faut pas exagérer les risques.

Malgré tout, il faut bien expliquer qu'un tampon ne doit pas être laissé en place trop longtemps, car c'est dans ces cas-là que des effets secondaires ont pu être observés.

Ce qui nous amène à la problématique des chocs toxiques, qui sont des accidents très graves, mais heureusement

exceptionnels. On dénombre entre 8 et 19 cas par an entre 2008 et 2013. Ils sont surtout dus à un staphylocoque et, si ce germe peut se développer, c'est souvent que le tampon est resté trop longtemps dans le vagin. Sans parler du fait que, même si on ne développe pas de choc toxique, cela va au minimum perturber la flore vaginale.

Donc, avant d'abandonner les tampons hygiéniques, apprenons à les utiliser correctement. Et on peut aussi conseiller aux jeunes femmes de préférer les serviettes dans les périodes où le saignement n'est pas trop abondant. D'autant plus que les tampons posent également un problème écologique du fait de leur temps de dégradation très long s'ils sont abandonnés dans la nature.

LE VACCIN CONTRE LA GRIPPE EST-IL AUSSI EFFICACE QU'ON LE DIT ?

Vous avez déjà probablement vu passer sur Internet ou dans des revues des articles ou interviews assez opposés aux vaccins. Parfois, ces positions sont tout aussi dogmatiques que celles des partisans de la vaccination de masse.

Pour ma part, j'ai une position assez intermédiaire et je tente d'être le plus objectif possible. Concernant la vaccination antigrippale, j'ai beaucoup de doutes sur son utilité et son innocuité.

Une nouvelle étude française² publiée dans une revue respectée spécialisée dans les vaccinations vient conforter mon opinion. Les auteurs commencent par rappeler que l'efficacité du vaccin est inférieure à 50 %, surtout chez les personnes âgées, principale cible des campagnes de vaccination. Cela veut dire que plus de la moitié des personnes vaccinées auront quand même la grippe !

Mais quand on rappelle cette bien faible utilité, on nous répond toujours : « Oui, mais s'ils ont la grippe, elle sera moins forte ! » C'est ce qu'a voulu vérifier A. Monnier et son équipe. Ils ont étudié les dossiers de 2 277 personnes âgées de plus de 65 ans, dont 1 293 avaient été vaccinées contre la grippe. Il y a eu à peu près autant de cas de grippe dans les 2 groupes, ce qui ne surprend personne.

Mais concernant la sévérité de ces gripes, qu'en est-il ? Eh bien, la conclusion est sans appel et bien peu reluisante pour le vaccin : après ajustement pour l'âge, le sous-type viral et la saison grippale, la différence n'est significative que pour les céphalées, moins fréquentes chez les personnes vaccinées !

Je voudrais rappeler 2 choses concernant ces chiffres et ces études :

- On n'a jamais fait d'études comparant l'efficacité du vaccin et celle d'un traitement préventif homéopathique. C'est bien dommage, car j'affirme que parmi ma clientèle, les patients sont bien moins malades l'hiver depuis qu'ils ont abandonné le vaccin et suivent mes conseils de prévention.
- On cherche toujours, dans les études, à savoir si le vaccin réduit le nombre de malades ou la sévérité de la maladie. Mais a-t-on étudié sérieusement les effets secondaires de cette vaccination ? Par exemple, le vaccin contre la grippe contient de l'aluminium. Quelles sont les conséquences pour les patients de cette injection annuelle d'un métal toxique ? J'aimerais bien qu'on analyse un jour le nombre de maladies d'Alzheimer dans une population de personnes vaccinées par rapport à celles qui ne se vaccinent jamais contre cette maladie virale. On aurait peut-être d'autres surprises !

Alors, pour l'hiver prochain, à vous de choisir entre le vaccin ou la prévention naturelle, mais vous savez que, globalement, le vaccin apporte vraiment peu d'avantages concrets et prouvés !

¹ <http://www.france5.fr/emission/tampon-notre-ennemi-intime>

² Monnier A et coll., « Does seasonal vaccination affect the clinical presentation of influenza among the elderly? A cross-sectional analysis in the outpatient setting in France, 2003-2014 », *Vaccine*, 2017, n° 35, p. 2076-2083.



THÉRAPIE PAR LE RIRE

“ Chaque fois que la science avance d'un pas, c'est qu'un imbécile la pousse, sans faire exprès. ”

Émile Zola (1840-1902)
La Joie de vivre (1883)

Le Dr Eric Ménat ne prend plus de nouveaux patients.

Son carnet de rendez-vous est plein jusqu'à fin 2018. Il est donc inutile de contacter son cabinet.

Avis aux lecteurs :

L'objectif de Guérir & Bien Vieillir n'est pas de remplacer vos consultations médicales. Il est de vous donner les clés pour créer un dialogue riche et constructif avec votre médecin.

REVUE MENSUELLE N°03 JUILLET 2017

Directeur de la publication :

Jean-Pierre Rigoli

Rédacteur : Dr Eric Ménat

Guérir & Bien Vieillir – BioSanté Editions

Siège social : Rue du Lion d'Or 4, 1003, Lausanne

Registre journalier N° 2043 du 3 février 2016

CHE-208.932.960 - Capital : 100 000 CHF

Abonnement annuel : 114 euros

Abonnement : Pour toute question

concernant votre abonnement, contacter

le +33 3 74 82 10 00 ou écrire à

<http://www.sante-corps-esprit.com/contact/>

ou adresser un courrier à BioSanté Editions -

Service Courrier - 679 avenue de la République

59 800 Lille - France

ISSN : 2504-4052

QUESTIONS



DE PATIENT

COMMENT SOIGNER UN HERPÈS ?

L'herpès est une pathologie où les médecines naturelles sont particulièrement efficaces et même bien plus efficaces que la médecine allopathique.

L'homéopathie est prioritaire et on utilisera localement l'aromathérapie si la localisation le permet.

Les habitués savent reconnaître les premiers symptômes d'une poussée d'herpès labial : une sorte de petite démangeaison, d'irritation très localisée, souvent au décours d'une période de fatigue ou de fièvre.

Le plus rapidement possible, prendre : **Vaccinotoxinum 9CH** : 10 granules matin, midi et soir le 1^{er} jour puis matin et soir les 2 ou 3 jours suivants.

Dès l'apparition des vésicules, appliquer de l'huile essentielle de niaouli (*Melaleuca quinquenervia*) pure à l'aide d'un coton-tige ou d'un mouchoir en papier. Répéter cette application plusieurs fois par jour jusqu'à ce que les vésicules se percent et suintent.

Comme l'herpès est souvent associé à une fatigue, la consommation de fortes doses de **vitamine C** est conseillée : 1 comprimé d'acérola à croquer (La Royale) dosé à 500 mg de vitamine C exclusivement issue de l'acérola - 4 à 6 fois par jour.

On peut aussi ajouter des **granions de cuivre** : 2 ampoules matin et soir pendant 3 jours pour agir sur l'inflammation et l'immunité.

Pour agir sur les symptômes de brûlure et d'irritation, on utilise encore une fois l'homéopathie :

- **Rhus Tox 5CH** si les symptômes sont soulagés par la chaleur : 3 granules 3 à 4 fois par jour. C'est le remède de symptômes le plus utilisé.

- **Apis Mellifica 5CH** à la même posologie si la brûlure est plutôt soulagée par les applications froides.

- **Mezereum 15CH** en cas d'herpès plus important avec grosses vésicules contenant un liquide devenant purulent et évoluant en croûte épaisse sous laquelle suinte un pus épais : 5 granules matin et soir pendant quelques jours.

Localement, on peut continuer le niaouli jusqu'à ce que les signes infectieux (croûte jaune, pus...) aient disparu. Quand toutes les vésicules se sont percées et qu'on est au stade de petite ulcération avec une croûte et du pus, on pourrait remplacer le niaouli par l'autre *Melaleuca*, à savoir le Tea Tree (arbre à thé ou *Melaleuca alternifolia*).

Au stade de « simple plaie », pour activer la cicatrisation, appliquer 3 fois par jour de la pommade Homéoplasmine.

Pendant toute la période de l'herpès, utiliser un stick à lèvres type Amilab® pour éviter qu'elles soient trop sèches et se fissurent.

Ce traitement est le même pour un herpès de la fesse.

Pour un herpès génital, le traitement homéopathique est le même. Localement, on peut appliquer sur les lésions (si elles sont externes) l'huile essentielle de niaouli à l'aide d'un coton-tige. J'aime bien l'alterner chez la femme avec des applications de Quantavénus (PhytoQuant) qui a une triple action : antiseptique, antalgique et cicatrisante.

Il existe aussi des herpès ophtalmiques pour lesquels il est indispensable de consulter un médecin et souvent de prendre un traitement allopathique, le traitement homéopathique restant indiqué.

Dr Éric MÉNAT

BARBUE À LA SAUCE VIERGE

Pour illustrer ce dossier sur les veines, une recette à base de poisson, de légumes et d'épices pour la santé de vos jambes.

Pers. : 4 / Temps : 30 min / Difficulté : Facile / Coût : Moyen

INGRÉDIENTS



- 1 belle barbu
- Julienne de légumes bio Picard (ou maison, si vous le pouvez) et du riz blanc
- Sauce tomate bio
- Persil et coriandre (ou ciboulette, suivant les goûts)
- Huile d'olive et le jus d'un citron
- 6 tomates cerises
- 2 gousses d'ail
- Paprika, gingembre en poudre, combava en poudre (facultatif)
- Sel et poivre

PRÉPARATION

Pour la sauce, à préparer 1 ou 2 heures à l'avance dans un bol de petit-déjeuner.

1. Remplissez à moitié le bol avec 2 parts égales de persil haché et de coriandre hachée (ou ciboulette) – soit environ 3 bonnes cuillères à soupe de chaque.
2. Recouvrez d'huile d'olive et ajoutez le jus de citron.
3. En mélangeant bien, ajoutez les 2 gousses d'ail émincées très finement, 1 petite cuiller à café rase de paprika et de gingembre en poudre et ½ cuiller à café rase de combava.
4. Mélangez et salez à votre convenance (la sauce doit être bien relevée et salée, car le poisson ne le sera pas).
5. Coupez les tomates cerises en tout petits dés, égouttez-les et ajoutez-les à la sauce. Remuez et laissez reposer sans mettre au frais.

Faites cuire le poisson au four sur une plaque de cuisson badigeonnée d'huile d'olive à 200 °C pendant 15 à 20 min (testez à 15 min pour voir si le poisson se détache bien de l'arête centrale).

Pendant ce temps, faites cuire le riz au cuit-vapeur ou à l'eau et la julienne dans une poêle avec un peu de sauce tomate bio. Ajoutez sel et poivre à votre convenance.

Servez à l'assiette un filet de poisson, la julienne et le riz. Au moment de la dégustation, arrosez de la sauce le poisson et le riz.

UN PEU DE LECTURE



« 200 ALERTES SANTÉ ENVIRONNEMENT »

Le sous-titre de ce livre est explicite : « Les substances toxiques à la loupe. Quels risques et comment s'en protéger ? »

Pierre Souvet est cardiologue, mais il est surtout le fondateur et le président de l'Association Santé Environnement France (www.asef-asso.fr/), la principale association médicale de défense de l'environnement en France.

Car il faut bien le dire, les médecins ne sont pas très bien informés sur toutes les questions concernant l'environnement et la santé. Aucun cours à la fac, et peu de communications du ministère de la Santé à notre égard. Heureusement, l'ASEF assume cette fonction avec persévérance et sagacité. C'est pourquoi l'association est reconnue d'utilité publique et écoutée des gouvernements successifs.

Avec ce livre, Pierre Souvet nous propose un dictionnaire de 200 mots qu'il est indispensable de connaître si on veut maîtriser notre environnement et influencer positivement sur notre santé. Parabens, phénoxyéthanol, DDT, perturbateurs endocriniens, autant de mots complexes et mal connus qui font pourtant partie de notre quotidien.

Les connaître, c'est bien, mais savoir s'en protéger, c'est mieux !

C'est parce que nous serons honnêtement informés, que nous prendrons conscience des petits gestes à faire chaque jour pour vivre dans une maison plus saine. C'est ainsi qu'on pourra aussi protéger la Terre pour offrir un monde meilleur à nos enfants.

Merci à Pierre Souvet de nous ouvrir les yeux et de nous aider à être acteurs de notre santé !

200 alertes santé environnement, Dr Pierre Souvet, Éditions Guy Trédaniel, Préface de Nicolas Hulot

DR ÉRIC MÉNAT



**Si tu sais mettre l'Amour dans tout ce que tu fais,
tu le retrouveras dans tout ce qui t'arrive »**

d'après Vladimir Ghika