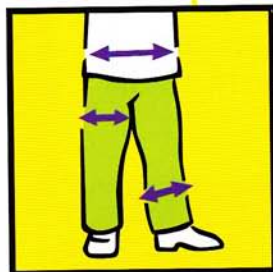


Vous souffrez de troubles de la circulation veineuse des jambes : suivez ces quelques règles d'hygiène de vie.



Pratiquez une activité physique douce, en particulier la marche à pied qui stimule les mécanismes naturels mais aussi : la natation, le vélo... ainsi les muscles des jambes stimulent les veines.

Lors des stations assises ou debout prolongées, pratiquez des mouvements de la cheville pour stimuler les muscles du mollet et chasser le sang veineux vers le cœur.

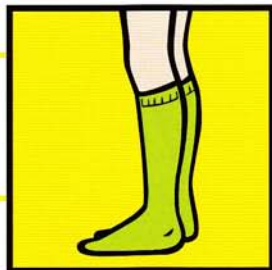


Portez des vêtements amples, qui ne gênent et ne compriment pas les veines au niveau des jambes, de l'aîne et de la taille.



Portez des chaussures avec un talon modéré, et évitez les bottes qui maintiennent la jambe au chaud.

Portez des chaussettes, des collants ou des bas de contention adaptés.



Attention au surpoids. Veillez à garder votre poids de base. Surveillez votre alimentation.

Ayez une alimentation saine et équilibrée pour éviter les ballonnements intestinaux ou la constipation comprimant les veines au niveau de l'abdomen.



Adoptez une position au coucher, pieds légèrement surélevés, qui aide les veines à se «vidanger».

Pour toute question, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.