

Aide naturelle en cas de varices et de circulation veineuse diminuée

Jambes lourdes et fatiguées, chevilles gonflées et crampes nocturnes aux mollets : ce ne sont là que quelques exemples des désagréments que peuvent provoquer les varices. Heureusement, certaines plantes et certains nutriments peuvent améliorer une circulation veineuse perturbée, permettant aux jambes de retrouver légèreté et vitalité tout en ralentissant la formation de nouvelles varices.

Causes et conséquences

Un mode de vie sédentaire, le fait de rester longtemps debout ou de piétiner, plusieurs grossesses, le port fréquent de vêtements serrés ou simplement une prédisposition héréditaire à une mauvaise circulation veineuse : de nombreuses personnes souffrent de jambes lourdes et fatiguées ainsi que de chevilles gonflées, surtout en fin de journée. Les varices deviennent alors de plus en plus visibles, les plaies des jambes cicatrisent moins bien, des taches pigmentaires apparaissent et des démangeaisons, des picotements ou une sensation de brûlure peuvent se manifester. D'autres développent plus facilement des hémorroïdes en raison d'un mauvais retour veineux. Quels moyens peuvent atténuer ces troubles ?

Un duo complémentaire

Deux plantes peuvent stimuler de manière significative la circulation veineuse dans les jambes : le marronnier d'Inde blanc (*Aesculus hippocastanum*) et le fragon épineux (*Ruscus aculeatus*). En synergie, respectivement grâce à l'aescine et à la néoruscogénine, elles favorisent le retour veineux dans les veines (surtout celles du réseau profond) vers le haut. Les jambes paraissent alors plus légères et plus dynamiques, et la formation de nouvelles varices est freinée. Comme ces extraits végétaux réduisent également la perméabilité excessive des capillaires soumis à une forte pression dans les jambes, ils contribuent aussi à prévenir les œdèmes des chevilles et des pieds.

Les OPC issus des pépins de raisin

À condition d'apporter des procyanidines suffisamment courtes et actives — appelées procyanidines oligomériques (OPC) — un extrait riche en OPC provenant de pépins de raisin peut être très utile en cas de varices et de leurs conséquences. Il

est bien établi que cette classe particulière de bioflavonoïdes favorise, par un mécanisme différent de celui du marronnier d'Inde et du fragon, la microcirculation et la circulation veineuse. Les OPC de pépins de raisin améliorent notamment l'état et l'élasticité des vaisseaux sanguins grâce à leur action antioxydante (protectrice des cellules) et anti-inflammatoire. Cela se traduit également par une diminution de la formation d'œdèmes et par une meilleure qualité de la peau des jambes, qui vieillit moins vite, présente moins de taches pigmentaires et de démangeaisons et cicatrise plus rapidement en cas de blessure. De plus, grâce à leur effet bénéfique sur la paroi veineuse, les OPC peuvent réduire le risque de phlébite (inflammation de la paroi veineuse) et de thrombose veineuse profonde.

Vitamine C, boosteur de collagène

Il est assez logique que la vitamine C puisse aussi contribuer à améliorer la circulation veineuse et à réduire les problèmes cutanés au niveau des jambes. Cette vitamine est en effet le principal stimulant de la production de collagène, composant du tissu conjonctif qui contribue non seulement à la solidité de la paroi veineuse, mais aussi à une barrière cutanée optimale. Par ailleurs, les propriétés antioxydantes de la vitamine C participent également à une meilleure santé des veines et de la peau.

Vitamine K2 et élasticité

On sait moins ce que la forme active de la vitamine K2, l'all-trans-ménaquinone-7, peut apporter à la circulation veineuse. Une carence en ce « régulateur du calcium » favorise en effet l'apparition et l'évolution des varices. La vitamine K2 freine le dépôt de cristaux de calcium dans les parois des vaisseaux, ce qui leur permet de mieux conserver leur élasticité naturelle.

La force de la synergie

En cas de circulation veineuse perturbée et des désagréments qui en résultent, le trio végétal composé de marronnier d'Inde, de fragon et de pépins de raisin, associé au duo vitaminique C et K2, peut apporter une amélioration bienvenue.