

Des jambes légères :



1. Se protéger : c'est-à-dire porter des chaussettes ou des bas de contention dès que l'on est amené à piétiner (shopping, animer une longue réunion, debout derrière un comptoir) ou à prendre l'avion plus d'1h pour faciliter le retour veineux et ne pas faire gonfler les pieds. Aucun médicament n'est durablement efficace. Primordial quand il fait chaud, certains bas sont esthétiques, 90% des hôtesses de l'air en portent quotidiennement. Ils peuvent être prescrit par votre médecin ou kiné et remboursé par la sécu.



2. Récupérer : rajouter des calles sous les pieds du lit pour qu'il soit légèrement incliné et faciliter le retour du sang et de la lymphe durant la sieste et la nuit. En été, on peut faire quelques bains ou jets d'eau froide sur les pieds et jambes.



3. Automassage en position Mézières : Masser une jambe du pied vers la hanche pour faciliter le retour du sang, tandis que l'autre est étirée. Le gel tonique au cuivre Weleda est bien approprié.