

# Circulation veineuse et lymphatique

**La circulation du sang dans le corps est essentielle à notre santé.** Le retour veineux depuis les parties inférieures du corps (pieds et jambes) vers le cœur est un travail intense pour la circulation sanguine, car le sang doit être poussé vers le haut du corps. Quand nous marchons, les muscles des pieds et des jambes aident à faire remonter le sang vers le haut du corps, comme si on pressait un liquide à travers un tube.

L'âge, des conditions médicales comme le diabète, la sédentarité, peuvent affecter la circulation sanguine et rendre difficile le retour du sang des pieds et des jambes vers le cœur. Cela peut avoir pour conséquence des douleurs, des gonflements dans les pieds et les chevilles, et des crampes.

Une **alimentation déséquilibrée** et appauvrie en éléments vitaux, **le surpoids, l'exposition à la chaleur**, sont des facteurs qui favorisent les **troubles circulatoires. Piétiner, courir, porter des vêtements ou chaussures trop serrés** peut également faire partie des causes.

On distingue classiquement deux catégories de **signes dits fonctionnels** d'une part et **physiques** d'autre part.

Les **signes fonctionnels apparaissent les premiers**. Ils se caractérisent par des **douleurs localisées, des lourdeurs** au niveau des jambes ou mollets, des **crampes** ou encore des **engourdissements**.

Les signes **physiques viennent ensuite**. Ils se traduisent par des **gonflements localisés** : les œdèmes, et des dilatations rouges sous forme de lignes sinueuses : les varices (veines superficielles dont le calibre a augmenté). En fait, lorsque les valvules d'une veine profonde sont altérées, le sang a tendance à refluer vers les veines superficielles, plus fines. Sous la pression, elles se dilatent et forment des varices superficielles.

**Le système lymphatique** agit habituellement en **synergie avec le système veineux** pour assurer un **drainage** correct. Il est particulièrement sollicité en cas d'insuffisance veineuse.

La circulation lymphatique n'est pas une circulation de sang mais de lymph. Celle-ci parcourt le corps, des extrémités vers le cœur dans des vaisseaux et des ganglions lymphatiques.

**La lymphe** contient les **globules blancs** et son **rôle immunitaire** est primordial. Elle est impliquée dans la défense contre les bactéries, virus et autres corps étrangers toxiques. Elle participe au **transport d'hormones** et au **drainage de l'eau des tissus** mais aussi d'une grande partie des **déchets cellulaires** (graisses, toxines, protéines...). Certains auteurs la nomment « éboueur » des déchets cellulaires.

**La lymphe draine tout le corps**, de la périphérie vers le cœur, où elle va, au final, se mélanger au sang.

Ce sont uniquement les mouvements du corps, les contractions musculaires et celles des parois des vaisseaux qui font circuler la lymphe. D'où la fragilité du retour lymphatique et sa tendance à se ralentir, notamment en cas de sédentarité, de compression des vaisseaux, ou d'épaississement et d'encombrement de la lymphe.

En cas de mauvaise circulation dans le réseau veineux, le système lymphatique est mis à contribution et se retrouve rapidement surchargé.

## Si vous présentez des symptômes de mauvaise circulation

pour la première fois, comme des douleurs dans les jambes ou encore des mains et pieds froids, la première chose à faire est de consulter votre médecin pour un examen médical.

En l'absence de problèmes médicaux qui pourraient vous empêcher de faire de l'exercice physique et de changer votre régime alimentaire, vous pouvez prendre quelques mesures simples pour améliorer votre circulation sanguine :

### • FAIRE DE L'EXERCICE PHYSIQUE

Il est important pour contribuer à préserver une bonne circulation.

#### LA MARCHÉ

L'un des meilleurs exercices, à tout âge, c'est la marche. Elle est parfaite pour faire travailler les muscles des jambes, aidant à propulser le sang dans les veines et à l'envoyer vers le cœur.

Commencez par de courtes marches 2 à 3 fois par semaine et, à mesure que la forme revient, marchez plus souvent, idéalement tous les jours.

#### LA NATATION

La natation fait travailler le cœur, les poumons et les muscles, sans aucune pression sur les articulations.

Commencez par nager une fois par semaine et, à mesure que la forme revient, nagez plus souvent.

Le fait de nager régulièrement et de pratiquer une autre forme d'activité physique, comme la marche, permet d'exercer des groupes de muscles différents, en particulier les muscles des jambes qui agissent comme un "deuxième cœur" en repoussant le sang vers le (premier) cœur.

### • AVOIR UNE ALIMENTATION SAINÉ

Le maintien d'un régime alimentaire sain et équilibré est l'une des choses les plus importantes que nous pouvons faire pour aider notre circulation sanguine. Il faut, entre autres, boire beaucoup d'eau et manger des fruits, des légumes et des aliments complets.

- **LE PETIT HOUX (OU MYRTE SAUVAGE)** est utilisé depuis des siècles en médecine traditionnelle. Il contient un principe actif, la ruscogénine, **qui soutient la circulation veineuse.**

Réputé comme tonique veineux, il est généralement utilisé dans les cas d'hémorroïdes, de varices, de jambes lourdes, de fragilité capillaire...

- **LA VIGNE ROUGE** contient des flavonoïdes (quercétine, oligo-proanthocyanidines...); **elle maintient l'intégrité de la circulation veineuse, renforce le bien-être circulatoire.**

La présence de tanins la rend astringente et vasoconstrictrice. Antioxydante, elle stabilise le collagène des vaisseaux.

- **LES QUEUES DE CERISE** limitent la rétention d'eau en contribuant à **une bonne élimination.**

- **LE MARC DE RAISIN** contient des polyphénols (resvératrol...) qui **contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif** et de ce fait à **protéger les vaisseaux sanguins.**

- **LA VITAMINE C** soutient la formation normale de collagène pour assurer un bon fonctionnement des vaisseaux sanguins. Leurs parois sont riches en collagène. Les fibres de collagène jouent un rôle de « manchon » limitant la dilatation du vaisseau.

Avec l'âge, la biosynthèse de collagène s'affaiblit ce qui entraîne une diminution de l'élasticité et de la motricité des vaisseaux. Des vaisseaux plus rigides vont freiner la circulation du sang. Puis des dépôts d'athérome, des déchets et autres polluants risquent de s'accumuler sur la paroi. Cela réduit le diamètre des artères et des troubles cardiovasculaires peuvent survenir. 70 % des accidents cardiovasculaires seraient dus à la sclérose des artères.

### VAISSEAUX SANGUINS ET LYMPHATIQUES

On distingue les veines (qui transportent le sang des organes vers le cœur), les artères (qui transportent le sang du cœur vers les organes); les capillaires (qui permettent la diffusion des nutriments entre le sang et les tissus) et les vaisseaux lymphatiques (qui naissent directement dans les tissus pour rejoindre ensuite le réseau veineux).

Les veines des membres inférieurs présentent des valvules anti-reflux facilitant la progression à sens unique du sang.

# veinoline

## PETIT HOUX, VIGNE ROUGE

MARC DE RAISIN, QUEUES DE CERISE & VITAMINE C

### CIRCULATION VEINEUSE & LYMPHATIQUE

#### LE CONSEIL +

- Buvez beaucoup, au moins 1,5 litre d'eau par jour.
- Le froid, vasoconstricteur, resserre les vaisseaux, les dynamise et permet d'éviter la stase (stagnation veineuse). Prenez plutôt une douche qu'un bain, et finissez par un jet d'eau fraîche sur vos jambes (du bas des mollets vers le haut des cuisses).
- Évitez le port de vêtements serrés, ils peuvent gêner le retour veineux.
- La chaleur dilate les vaisseaux sanguins et favorise l'engorgement veineux, à l'origine de sensations désagréables de jambes lourdes.
- Évitez les positions assises ou debout prolongées
- Évitez la cigarette et l'alcool qui dilatent les veines, et le café qui favorise les sensations d'inconfort au niveau des jambes.
- Marchez, nagez, pédalez... Se dégoûdir les jambes sollicite vos muscles qui, en se contractant, activent la circulation sanguine et évitent l'engorgement dans le bas du corps.
- Réduisez votre consommation de sel.



#### CONSEIL D'UTILISATION

1 à 3 gélules par jour,  
voie orale

Boire au moins 1,5 litre d'eau par jour

Disponible en piluliers  
de 40 gélules 

LT labo est un laboratoire français indépendant, à taille humaine, installé en Provence dans le Luberon. LT labo développe des compléments alimentaires et cosmétiques naturels de haute qualité, inscrits dans une démarche qui respecte l'Homme et la planète.



info 04 90 04 70 75 • [www.ltlabo.fr](http://www.ltlabo.fr)

BP 22 • 84490 Saint-Saturnin-lès-Apt • France



Notre imprimeur est labellisé Imprim'vert & Print Environnement, notre papier est certifié PEFC, les encres utilisées sont d'origine végétale.

[www.compo-typo-relief.com](http://www.compo-typo-relief.com) • 84800 (France)

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

# veinoline

## PETIT HOUX, VIGNE ROUGE

MARC DE RAISIN,  
QUEUES DE CERISE  
& VITAMINE C

# CIRCULATION VEINEUSE & LYMPHATIQUE