



Adieu les jambes lourdes !

Par
La Bulle

-

28 janvier 2021

33



Vos jambes sont pesantes, vous ressentez des tensions et de la fatigue dans le bas de votre corps, vos mollets et vos cuisses sont engourdis... Il s'agit bien du **symptôme des jambes lourdes** ! De nombreuses personnes connaissent cette sensation et y font face au quotidien.

Découvrez les causes de ce phénomène et surtout les solutions que vous pouvez mettre en place pour y remédier !

Qu'est-ce qui provoque les jambes lourdes ?

Le phénomène de lourdeur dans les jambes est en fait provoqué par une **mauvaise circulation sanguine** dans les membres inférieurs. Les veines de vos jambes ne sont pas correctement irriguées et c'est ce qui aboutit aux symptômes des jambes lourdes.

De longues heures passées **debout** ou en **position statique** sont souvent à l'origine d'une sensation de jambes lourdes. Lorsque vos jambes ne sont pas actives, et d'autant plus en étant debout, le sang ne circule plus correctement dans les veines !

La **chaleur** est également un facteur aggravant de cette impression, elle provoque la dilatation de vos veines et donc une moins bonne circulation du sang dans celles-ci.

D'autres éléments tels que l'hérédité, l'insuffisance veineuse ou le surpoids peuvent provoquer des problèmes circulatoires et donc une sensation de membres inférieurs lourds. Souvent les femmes sont plus touchées par ce phénomène mais il peut aussi bien toucher les hommes.

Comment se débarrasser des jambes lourdes ?

Pour remédier à cette sensation désagréable, de simples actions quotidiennes peuvent atténuer l'impression des jambes lourdes. Une **cure en thalasso** peut également s'avérer être d'une **grande efficacité** pour vous soulager de ces douleurs !

Une promenade hivernale pour redynamiser vos jambes



Si le fait d'être immobile et la chaleur accentuent la gêne, au contraire, le fait de **marcher** et le **froid** pourront l'alléger. La marche permet d'amplifier le **retour veineux**, il s'agit de la propulsion du sang du bas du corps vers votre cœur. Marcher permet donc de réactiver une **circulation sanguine optimum** ! Le froid, quant à lui, contribue à la **vasoconstriction**, c'est-à-dire le rétrécissement de vos veines.

Des produits naturels pour des jambes légères

Vous pouvez également appliquer certaines **huiles essentielles** qui ont pour vertu de fluidifier le sang ou d'améliorer le retour veineux (l'huile essentielle de cyprès par exemple). Pensez à les mélanger à une base telle que le gel d'Aloe vera, une huile ou votre crème hydratante favorite. Cette solution naturelle pourra apaiser vos maux de jambes !

Les cures en thalasso et spa pour se débarrasser des jambes lourdes

Les **cures de thalassothérapie et en spa** sont une **solution efficace pour lutter contre le symptôme des jambes lourdes** ! Des cures spécifiques ont été créées avec des soins sur-mesure particulièrement adaptés aux troubles circulatoires des membres inférieurs. Des professionnels prendront soin de vous pour vous redonner le plaisir des **jambes légères** !

Au programme, vous pourrez retrouver gommages, enveloppements, modelages et autres **soins à la pointe de la technologie**... Le tout dans un cadre paradisiaque ! En plus de leur effet antidouleur, les **massages circulatoires** vous procureront une exquise sensation de bien-être et stimuleront votre circulation. Les **bains et douches** variés tirent profit des propriétés de l'eau de mer et la pression de l'eau améliore le retour veineux. Les **enveloppements** de boue marine et d'algues complètent ces soins en raffermissant les tissus et en favorisant l'élimination des toxines.

En plus de vous faire chouchouter et de vous accorder quelques jours de détente, ces cures permettront d'atténuer les douleurs ressenties et de stimuler la circulation du sang dans vos jambes ! Vous en sortirez détendu avec une sensation de jambes aussi légères que des plumes et de précieux conseils pour garder une santé de fer !

Quel établissement choisir pour votre cure ?

Voici notre sélection des **meilleurs hôtels** pour vous libérer des jambes lourdes.
Thalasso Concarneau Spa Marin – Resort 4*



Spa Marin de l'hôtel

Vous trouverez le Thalasso Concarneau & Spa Marin Resort en **Bretagne**. Sa situation en **bord de mer** offre un environnement propice à la **détente**. L'hôtel propose des **installations innovantes** et de **qualité** dont vous pourrez profiter lors de vos soins. Vous pourrez également savourer les délicieux plats à la carte du restaurant à la **cuisine raffinée**.

Côté Thalasso Banyuls-sur-Mer 3*



Piscine extérieure de l'hôtel

Le complexe hôtelier Côté Thalasso surplombe la baie de Banyuls, aux portes de la **région catalane**. Vous y trouverez une **ambiance chaleureuse** et un cadre aux **paysages exceptionnels**. Vous pourrez bénéficier des **meilleurs soins** dans son **centre de thalasso de 4000m2**. Son restaurant avec **vue panoramique sur la méditerranée** à la **cuisine inventive** et aux **saveurs du Sud** vous fera voyager !
Le Richebourg 4*



L'hôtel Le Richebourg se situe au cœur des

remarquables paysages de Bourgogne . Vous y découvrirez une **atmosphère de bien-être**, c'est le lieu idéal pour une **échappée belle relaxante**. Plongés un pleine nature vous pourrez vous détendre grâce aux **nombreux soins** proposés par le spa. Côté restaurant, sa **cuisine savoureuse** saura séduire vos papilles.

En cas de douleurs fréquentes ou persistantes n'hésitez pas à consulter votre médecin pour obtenir un avis médical.

