

# Activer sa circulation sanguine : les conseils et exercices à suivre au quotidien

Publié le 25/05/2021

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

**Plus d'1 Français sur 4 est concerné par des problèmes circulatoires\* !** Jambes lourdes, crampes, sensations d'engourdissement... si ces désagréments vous sont familiers, découvrez vite les gestes et exercices à adopter au quotidien pour protéger votre circulation sanguine.

## Quelles sont les causes d'une mauvaise circulation sanguine ?

### Circulation veineuse

De nombreuses causes peuvent être à l'origine d'une mauvaise circulation du sang : un changement de température, un bouleversement hormonal, l'âge, le surpoids, la sédentarité ou tout simplement l'hérédité. Peu importe la raison, les **problèmes circulatoires** se traduisent toujours de la même façon : le **sang circulant dans les veines des membres inférieurs présente des difficultés à remonter vers le cœur**. Conséquence ? La circulation ralentit, le sang stagne dans le bas du corps et les veines qui subissent une forte pression **finissent alors par se dilater**.

Au quotidien, une mauvaise circulation se traduit par une sensation de **jambes lourdes**, des crampes, des fourmillements ou encore, le besoin irrésistible de remuer les jambes. Heureusement, il existe des solutions naturelles pour lutter efficacement contre ces désagréments et **retrouver rapidement un vrai confort circulatoire**.

### Mauvaise circulation du sang : quelles sont les bonnes habitudes à prendre ?

Dès les premiers signes de mauvaise circulation sanguine, il est important de prendre quelques bonnes habitudes quotidiennes.

### Marcher régulièrement pour retrouver une bonne circulation

C'est le premier réflexe à adopter pour conserver une circulation sanguine optimale. Les stations debout prolongées, mais aussi le fait de rester assis trop longtemps, favorisent la **stagnation du sang dans les veines**. Toutes les deux heures, essayez de marcher au moins 15 pas sans vous arrêter. C'est le minimum pour activer la pompe veineuse au niveau des jambes et relancer la circulation sanguine.

Vous travaillez en position debout ? Pour soulager vos jambes, effectuez des mouvements de balancier en déplaçant le poids du corps depuis les talons vers les orteils et inversement. N'hésitez pas à répéter l'exercice plusieurs fois de suite.

Vous travaillez en position assise ? Régulièrement, faites des petites rotations de cheville pendant au moins une minute pour éviter la stagnation des fluides.

## Pratiquer une activité physique régulière

### Natation

Vous l'aurez compris : la **sédentarité a des effets néfastes sur la circulation du sang**. Pratiquer une activité physique régulière est donc largement conseillé pour éviter les désagréments liés aux problèmes circulatoires. Pas besoin de courir un marathon, marcher au moins 30 minutes par jour, est un exercice simple et déjà très efficace pour améliorer une mauvaise circulation sanguine. De façon générale, tous les sports qui sollicitent les muscles des jambes sont efficaces : natation (surtout dans une eau fraîche), vélo, yoga... À vous de choisir l'activité qui vous convient le mieux ! Vous n'avez pas eu le temps de marcher 30 minutes aujourd'hui ? Compensez en empruntant les escaliers plutôt que l'ascenseur ou les escalators. **À chaque pas effectué, les vaisseaux situés sous les pieds**

**sont comprimés et propulsent le sang vers le haut.** De plus, les contractions musculaires des mollets et des cuisses pompent le sang et le poussent vers le cœur.

## Eviter de croiser les jambes

C'est un geste pratiquement devenu réflexe ! Pourtant, croiser les jambes peut avoir des répercussions sur la bonne circulation du sang dans le corps. En effet, en créant une **pression dans les jambes**, cette position bloque le retour veineux.

Pour perdre ce mauvais réflexe, n'hésitez pas à investir dans un repose-pied. Placé sous votre bureau, il vous aidera à améliorer votre circulation sanguine et à maintenir une posture favorable à votre colonne vertébrale. Si l'espace vous le permet, une autre solution consiste à troquer sa chaise de bureau contre un Swiss Ball, ce gros ballon d'assise, star des cours de pilates... Dessus, vous êtes obligé de tenir les jambes bien parallèles pour maintenir votre équilibre.

## Porter les bonnes chaussures

Le saviez-vous ? La circulation sanguine est souvent ralentie par des chaussures inadaptées. Choisissez toujours des chaussures confortables, qui ne compriment pas le pied, la cheville ou le mollet. Au quotidien, mieux vaut **éviter les talons hauts qui augmentent la pression sur les jambes** et empêchent la circulation du sang de se faire correctement. A l'inverse, les chaussures trop plates sont également à proscrire. La paire idéale ? Des chaussures avec un petit talon de 2 à 3,5 centimètres.

## Eviter les vêtements trop serrés

Rien de plus désagréable que de porter un vêtement trop serré ! En plus, c'est particulièrement mauvais pour la circulation du sang : la compression effectuée par un pantalon trop serré par exemple, freine le retour veineux favorisant ainsi la stagnation du sang et la dilatation veineuse. Evitez également les chaussettes, les slips ou les collants qui enserrant le corps.

## Eviter la chaleur

Été comme hiver, il est conseillé de se tenir à bonne distance des sources de chaleur lorsque l'on présente des problèmes circulatoires. **Evitez les expositions prolongées au soleil sur la plage, le chauffage dirigé vers les jambes dans la voiture ou les bains trop chauds...** Pourquoi ? Car les sources de chaleurs participent au **dilatement des veines**, accentuant la mauvaise circulation du sang.

## Passer ses jambes sous l'eau froide

A contrario, le froid est un allié précieux pour relancer la circulation sanguine. Pour profiter de ses bienfaits au quotidien, vous pouvez prendre l'habitude de terminer votre douche en arrosant vos jambes d'un jet d'eau fraîche. Commencez par les pieds puis remontez doucement vers le haut des cuisses. C'est encore mieux avec un jet de douche puissant, pour reproduire l'effet d'un massage sur les jambes.

## Surélever les jambes dès que possible

lever les jambes

C'est un geste qui **soulage rapidement** et qu'il ne faut pas hésiter à faire dès que les premières lourdeurs de jambes commencent à se faire ressentir. À la maison, vous pouvez vous allonger sur le sol, votre lit ou votre canapé et positionner vos jambes contre le mur, ou tout simplement les surélever légèrement en plaçant des coussins sous vos pieds. En cas d'inconfort au bureau, il est possible d'allonger ses jambes sur une chaise devant soi pendant quelques minutes.

Et la nuit ? L'idéal est de surélever les pieds de votre lit avec des cales d'une quinzaine de centimètres. En mettant des coussins sous vos pieds ou sous votre matelas, ceux-ci risqueraient de bouger pendant votre sommeil.

### Masser vos jambes

Combinez l'utile à l'agréable en vous **Masser**

offrant une petite séance de massage le matin après la douche ou le soir avant de vous coucher. Cela permettra de **relancer efficacement votre circulation**. La bonne technique ? Commencez par **masser les talons en appuyant la paume de la main dessus comme une petite pompe**, puis remontez sur les chevilles, les mollets, les cuisses et le ventre en effectuant des mouvements circulaires. Il est important de toujours **masser de bas en haut**. Ce massage peut être renouvelé autant de fois que nécessaire. Pour faciliter l'exercice et en améliorer les bénéfices, n'hésitez pas à utiliser un gel rafraîchissant comme **VEINOCALM GEL** du Laboratoire LESCUYER. Composé d'actifs bénéfiques pour la circulation sanguine 100% naturels, il soulage immédiatement les gênes circulatoires. **Son efficacité a été testée cliniquement\*\* : 94 % des femmes ont constaté une amélioration globale de la sensation de jambes lourdes.**

## Miser sur le pouvoir des plantes

Savez-vous que certaines plantes sont particulièrement bénéfiques pour lutter contre les problèmes de mauvaise circulation sanguine ? C'est notamment le cas du gotu kola, du marron d'Inde, de la vigne rouge ou du petit houx. Vous pouvez retrouver ces quatre ingrédients dans le [complément alimentaire VEINOCALM](#) du Laboratoire LESCUYER. Composée d'actifs naturels rigoureusement sélectionnés, cette solution santé aide à diminuer la sensation de jambes lourdes et à **retrouver un véritable confort circulatoire**.

Veinocalm

92% of 100

[Voir les 223 avis clients](#)

- Aide à maintenir la circulation sanguine
- Synergie de 4 plantes pour aider à retrouver des jambes légères
- Apport de polyphénols de pépins de raisin pour leur action antioxydante

Ajouter à mon panier

## 3 exercices express pour relancer rapidement la circulation sanguine

Votre circulation du sang vous joue des tours ? Certains exercices simples et rapides à effectuer permettent de relancer la pompe veineuse située sous la voûte plantaire. Ils agissent également sur la contraction des muscles des pieds et des mollets pour **favoriser le transport du sang vers le cœur**. À pratiquer sans modération !

### Exercice 1 : le pédalage

Confortablement allongé sur le dos, imaginez que vous pédaler et exécutez une vingtaine de mouvements de pédalage, de façon régulière et tonique. Vous pouvez également effectuer des mouvements de flexion/extension, une jambe après l'autre.

### Exercice 2 : l'appui contre un mur

Debout face à un mur, à environ un mètre de distance : inclinez-vous de façon à prendre appui avec vos deux bras tendus. Avancez ensuite une jambe devant vous, en la pliant en appui sur le sol. L'autre jambe reste alignée avec le corps et son talon collé au sol. Puis pliez doucement le genou de la jambe avant, afin de faire basculer progressivement le poids du corps sur elle. Vous sentirez alors l'étirement au niveau du mollet de la jambe arrière. Gardez la position environ 20 secondes. Enfin, pliez légèrement le genou de la jambe arrière qui était tendue jusque-là. Gardez de nouveau la position pendant 20 secondes environ avant de reproduire l'exercice sur l'autre jambe.

### Exercice 3 : les mouvements de balle

En position assise, vous pouvez faire rouler une petite balle, sous votre plante de pied (par exemple une balle de tennis), en lui faisant faire des petits mouvements de rotation. La pression effectuée va stimuler la pompe veineuse située sous le pied et détendre les muscles de la cheville et du mollet. Effectuez ce massage pendant une minute environ avant de passer à l'autre pied.

Si malgré ces conseils et exercices, vous continuez à ressentir de fortes douleurs au quotidien, n'hésitez pas à consulter un médecin qui saura vous aiguiller vers la solution la plus adaptée.

\*Guex J-J, Allaert FA, Observatoire du dépistage et de la prise en charge de la maladie veineuse en médecine générale, Paris, phlébologie 2012, p. 65, 2, p1-10

\*\*Effet perçu en auto-évaluation, après 2 semaines d'utilisation biquotidienne. Test d'usage sous contrôle dermatologique sur 16 volontaires.

Schéma jambes : Copyright Smart Servier

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message



Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## Ces articles pourraient vous intéresser