







Maintenant, c'est à vous !

10 conseils pour la santé de vos veines

- Aidez votre système veineux en faisant de l'exercice. Profitez au quotidien de chaque occasion qui se présente à vous pour vous déplacer à pied. 
- Les activités sportives contribuent à la santé de vos veines. Faites par exemple de la randonnée, des balades à vélo ou allez nager. 
- Une gymnastique quotidienne des jambes est importante pour votre bien-être. Vous trouverez des exercices adaptés au verso de cette page.
- Faites attention à votre position assise. Croiser les jambes perturbe la circulation sanguine. 
- Relevez vos jambes aussi souvent que possible et soulagez ainsi vos veines.
- Des chaussures plates et confortables aident votre système veineux. Il est important de dérouler le pied. 
- Portez des vêtements amples favorisent le retour veineux. 
- Renforcez votre corps grâce à une alimentation saine composée de vitamines et de fibres alimentaires. 
- Veillez à boire suffisamment : au moins deux litres de boissons à faible teneur en sodium ou non sucrées chaque jour.
- Rafraîchissez vos jambes avec de l'eau froide et/ou une pommade pour les veines (par ex. Juzo Vital Balsam 7). 