JAMBES LOURDES, VARICES, HUMIDITÉ… LES MAUX SILENCIEUX DE L'ÉTÉ

Lorsque les températures grimpent, certains troubles discrets deviennent plus envahissants. Fatigue dans les jambes, sensation de gonflement, veines apparentes, chevilles enflées… Ces symptômes, souvent tolérés ou négligés, traduisent pourtant un déséquilibre que la chaleur estivale vient amplifier.

Derrière ces manifestations se cachent des phénomènes circulatoires et métaboliques complexes, où la médecine occidentale parle de retour veineux insuffisant ou de rétention d'eau, tandis que la médecine traditionnelle chinoise évoque humidité, stagnation et vide de la Rate.

Pourquoi ces troubles s'aggravent-ils en été ? Quels mécanismes les relient ? Et surtout, comment les prévenir ou les soulager de façon naturelle, globale et durable ?

L'Été : une saison propice à la stagnation

L'Été, avec son excès de chaleur et de lumière, est naturellement associé au **Yang** dans la pensée médicale chinoise. Cette saison correspond à l'élément **Feu** et à l'organe du **Cœur**, gouvernant la circulation du Sang et des émotions. Théoriquement, l'Été est une période d'expansion, de mouvement, de croissance et de vitalité.

Pourtant, c'est aussi à cette période que de nombreuses personnes ressentent des désagréments circulatoires : **lourdeur dans les jambes, gonflements, sensations de stagnation**. Ce paradoxe apparent s'explique par une série de mécanismes physiologiques et énergétiques bien identifiés.

🔸 Chaleur externe et dilatation vasculaire

Lorsque la température ambiante augmente, le corps réagit en **dilatant les vaisseaux sanguins** pour évacuer la chaleur par la peau. Ce phénomène naturel, appelé **vasodilatation périphérique**, ralentit le retour veineux, en particulier dans les membres inférieurs.

Par ailleurs, la transpiration excessive, bien qu'indispensable à la régulation thermique, peut entraîner une **perte d'électrolytes**, une **déshydratation localisée** et un **ralentissement de la circulation lymphatique**, favorisant la stagnation des liquides dans les tissus.

🔸 En MTC : chaleur + humidité = blocage de la circulation

En médecine traditionnelle chinoise, l'Été est aussi une période où l'organisme est exposé à une forme de chaleur externe appelée **chaleur humidité (湿热 shī rè)**. Ce facteur pathogène combine :

- La chaleur, qui accélère mais peut agiter ou bloquer,
- L'humidité, lourde, stagnante, collante, difficile à expulser.

Quand l'humidité externe s'associe à une humidité interne déjà présente dans l'organisme (par exemple en cas de vide de la Rate, d'alimentation froide ou de digestion lente) le terrain devient favorable à l'apparition d'**œdèmes**, de **lourdeur**, et de **stases**.

🔸 Un terrain affaibli qui se révèle sous la chaleur

La chaleur de l'Été ne crée pas toujours le déséquilibre ; elle **révèle souvent une faiblesse sous-jacente du terrain**. En médecine chinoise, plusieurs organes sont directement impliqués dans la gestion des liquides et la circulation sanguine.

- La **Rate (脾 Pí)**, tout d'abord, est responsable de la **transformation et du transport des liquides**. Elle extrait les substances pures de l'alimentation et les dirige vers le haut, tout en séparant les impuretés. Lorsque son Qi est affaibli, elle ne parvient plus à transformer correctement les liquides, qui **s'accumulent dans les tissus sous forme d'humidité interne**, de lourdeur, voire d'œdèmes. Elle perd également sa capacité à maintenir les tissus, ce qui peut favoriser l'apparition de varices ou de relâchement musculaire.

- Les **Reins (肾 Shèn)**, en gouvernant l'Eau et en soutenant le Yang du corps, participent activement à la **transformation, l'assimilation et l'élimination des liquides**. En cas de Vide de Yang des Reins, l'organisme ralentit, se refroidit, et devient perméable à l'humidité. On observe alors une rétention d'eau persistante, une diurèse perturbée, une fatigue chronique et une sensation de lourdeur généralisée.

- Le **Foie (肝 Gān)**, enfin, assure la **libre circulation du Qi et du Sang** dans tout le corps. Lorsqu'il est perturbé par le stress, la colère réprimée ou un mode de vie trop sédentaire, son Qi stagne, ce qui bloque la circulation sanguine. Il en résulte une stase de Sang, à l'origine de douleurs fixes, de congestion dans les jambes, voire de varices douloureuses ou de crampes.

Ainsi, en Été, le corps déjà fragilisé par ces déséquilibres internes peut difficilement s'adapter aux excès climatiques. Il entre alors dans une **phase de stagnation**, où les liquides, le Qi et le Sang ne circulent plus librement. Cette stagnation, renforcée par la chaleur externe, se manifeste par une lourdeur corporelle, des gonflements, des troubles veineux et un sentiment de fatigue pesante, souvent aggravée au fil de la journée.

Les trois grands troubles expliqués

A. Jambes lourdes

La sensation de jambes lourdes est l'un des motifs les plus fréquents de gêne circulatoire, notamment en période estivale. Elle se manifeste par une fatigue, une pesanteur ou un engourdissement progressif des membres inférieurs, souvent plus marquée en fin de journée, par temps chaud, ou après une position debout prolongée.

🔸 Ce que dit la physiologie moderne

La chaleur provoque une vasodilatation veineuse, ce qui **ralentit le retour du sang vers le cœur**. Le sang a tendance à s'accumuler dans les veines des jambes, augmentant la pression locale, et provoquant cette sensation de lourdeur, parfois accompagnée de gonflement ou de douleurs sourdes.

La station debout prolongée, la sédentarité ou le port de vêtements trop serrés accentuent ce phénomène, en empêchant les muscles des jambes (notamment les mollets) d'agir comme une « pompe veineuse ».

🔸 Lecture en MTC

En MTC, les jambes lourdes traduisent généralement une stagnation des liquides et de l'énergie dans les membres inférieurs. Plusieurs déséquilibres peuvent en être à l'origine :

- **Vide de Qi de la Rate (脾气虚 Pí Qì Xū)**

La Rate, affaiblie, ne parvient plus à transformer et faire monter les liquides clairs, qui stagnent alors dans les tissus. Cela provoque Humidité interne, œdèmes légers et sensation de lourdeur.

- **Stagnation de Qi et de Sang (气滞血瘀 Qì Zhì Xuè Yū)**

En cas de stress, de fatigue ou de mode de vie statique, le Qi ne circule plus librement, entraînant à terme une stase de Sang, cause fréquente de douleurs fixes, de congestion et de sensations de pesanteur dans les jambes.

- **Chaleur-Humidité (湿热 Shī Rè)**

L'exposition prolongée à la chaleur estivale, combinée à une Humidité interne (alimentaire ou climatique), entraîne une lourdeur, parfois associée à gonflements, moiteur, sensations de chaleur locale ou rougeurs.

B. Varices

Les varices sont des **dilatations veineuses permanentes**, souvent visibles sous forme de veines bleutées, sinueuses, le long des jambes. Elles peuvent être indolores ou s'accompagner de sensations de tension, de crampes ou de picotements, notamment en fin de journée ou par forte chaleur. Si elles s'aggravent, elles peuvent entraîner des complications inflammatoires ou thrombotiques.

🔸 Approche biomédicale

Les varices sont le résultat d'un **affaiblissement des parois veineuses** et d'un **dysfonctionnement des valvules** qui empêchent normalement le reflux sanguin. La chaleur, la sédentarité, les grossesses ou une prédisposition familiale peuvent favoriser leur apparition.

🔸 Lecture en MTC

La MTC considère les varices comme la manifestation visible d'une **stase de Sang (瘀血 yū xuè)** chronique, souvent associée à :

- **Stagnation de Qi du Foie** (due au stress ou à la répression émotionnelle),
- **Vide de Rate** (perte de tonicité des tissus, qui favorise l'affaissement),
- **Vide de Yang** (incapacité à propulser le Sang vers le haut).

Dans certains cas, une **chaleur du Sang** peut aussi aggraver les symptômes (inflammation, rougeur locale, sensation de brûlure).

C. Rétention d'eau

La rétention d'eau désigne une **accumulation excessive de liquides dans les tissus**. Elle se manifeste le plus souvent par des gonflements visibles (chevilles, jambes, bras, doigts, visage), parfois discrets mais persistants. Elle peut être localisée ou généralisée, apparaître de façon cyclique, et s'aggraver par la chaleur, l'alimentation, ou les fluctuations hormonales.

🔸 Approche biomédicale

Ce phénomène est lié à un **déséquilibre dans les échanges entre les capillaires et les tissus** : trop de liquides sortent des vaisseaux, ou ne sont pas correctement réabsorbés ou drainés par le système lymphatique. Cela peut être favorisé par : une alimentation trop salée ou transformée, la chaleur, une posture statique prolongée, une faiblesse circulatoire veineuse ou lymphatique.

🔸 Lecture en MTC

La rétention d'eau est avant tout le signe d'un mauvais métabolisme des liquides organiques, résultant de plusieurs déséquilibres énergétiques :

- **Vide de Qi de la Rate** : la Rate ne transforme plus les liquides, ceux-ci s'accumulent dans les tissus.
- **Vide de Yang des Reins** : le métabolisme est ralenti, l'évacuation est difficile.
- **Humidité interne** : terrain lourd, humide, avec fatigue, lourdeur, tendance à la prise de poids.
- **Blocage du Qi** : la stagnation du Qi peut bloquer l'élimination des liquides et entraîner des gonflements intermittents ou asymétriques.

🔸 **Synthèse des recommandations naturelles pour soulager les troubles de l'été :**

Que ce soit dans la perspective de la médecine traditionnelle chinoise ou selon une approche plus conventionnelle, certaines mesures simples, naturelles et cohérentes sont essentielles pour prévenir et soulager les troubles circulatoires liés à l'Été.

- **Bouger pour activer le Qi, le Sang… et le retour veineux**

En MTC, l'immobilité bloque le Qi et le Sang. La marche, la natation, le vélo doux ou le Qi Gong contribuent à stimuler la circulation dans les membres inférieurs. Ce mouvement physique est aussi le meilleur moyen de favoriser le retour veineux et de réduire la sensation de jambes lourdes, tout en soutenant l'activité de la Rate et des Reins.

- **Masser les jambes : soulagement immédiat et effet profond**

Le massage manuel, en particulier en remontant des chevilles vers les genoux, soutient le retour veineux et aide à mobiliser l'humidité stagnante. L'utilisation d'huiles essentielles (cyprès, hélichryse italienne, menthe poivrée) renforce cet effet. En MTC, le massage Tuina et la réflexologie plantaire permettent d'agir en profondeur sur les méridiens, notamment ceux de la Rate, du Foie et des Reins, pour réguler la gestion des liquides.

- **Soutenir la Rate et drainer l'humidité par l'alimentation**

En diététique chinoise, la nature thermique et l'humidité des aliments sont des éléments clés.

--> **Privilégier les aliments tièdes et drainants** : céleri, poireau, ortie, millet, haricots rouges, fenouil, radis noir.

--> **Réduire les aliments froids, crus, laitiers, sucrés ou gras**, qui affaiblissent la Rate et génèrent de l'humidité.

--> **Boire chaud** : le thé vert, pris en infusion continue à la chinoise, aide à tonifier les Reins, favorise la diurèse, et soutient les tissus veineux.

- **Penser aux plantes drainantes et toniques**

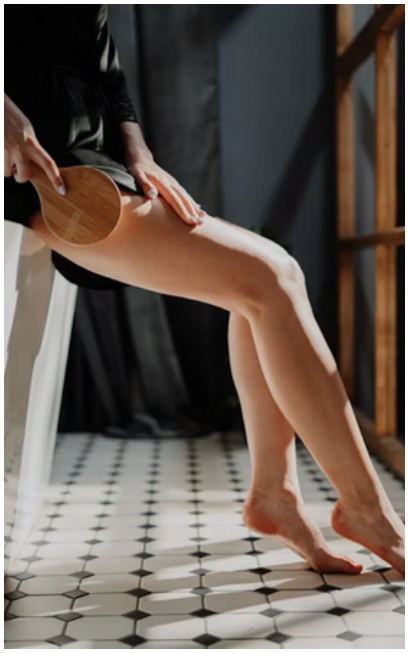
Certaines plantes, bien connues en phytothérapie occidentale, travaillent en synergie avec les principes de la MTC :

- **Drainantes et détoxifiantes** : ortie, aubier de tilleul, pissenlit, queue de cerise, reine des prés, bardane.
- **Circulatoires et tonifiantes** : vigne rouge, ginkgo, cassis.
- Ces plantes peuvent être associées à des **formules ancestrales** comme :

--> **Qi Shui Ling** : renforce le Qi de la Rate et des Reins, draine l'humidité, soutient le métabolisme des liquides et favorise une diurèse douce pour soulager les gonflements et améliorer la sensation de jambes légères.

--> **Tong mai** : active la circulation du Qi et du Sang, débloque les méridiens, tonifie les vaisseaux, et aide à soulager les troubles veineux tels que les varices, les crampes et les jambes lourdes.

--> **Er Chen Tang** : transforme les mucosités, fait circuler le Qi, assèche l'humidité dans le foyer médian et convient particulièrement aux terrains marqués par une rétention d'eau avec glaires, digestion lente ou langue à enduit gras.



Conclusion

Jambes lourdes, rétention d'eau, varices… Ces troubles, souvent banalisés ou tolérés, ne sont pas de simples désagréments passagers. Ils traduisent un déséquilibre plus profond entre les liquides, le Qi et le Sang, souvent enraciné dans un affaiblissement de la Rate, une circulation ralentie, ou une accumulation d'Humidité.

La chaleur estivale agit ici comme un révélateur : elle accentue ce qui stagnait déjà. Et pourtant, ces déséquilibres ne sont ni une fatalité, ni un passage obligé de la saison. La médecine traditionnelle chinoise nous rappelle que chaque saison est une opportunité de régulation, à condition d'écouter les signaux du corps et d'agir au bon moment.

Prévenir ces troubles, c'est choisir d'agir en amont :

- Soutenir la Rate dès le printemps,
- Adapter son alimentation avant les premières chaleurs,
- Drainer l'Humidité avant qu'elle ne s'installe,
- Favoriser la circulation avant que la chaleur ne bloque le Qi.

Ainsi, en travaillant sur le terrain, en profondeur et avec constance, il devient possible de vivre l'été non plus comme un poids, mais comme une période de légèreté, d'ouverture et de vitalité. Et cela, en respectant les rythmes du corps… et ceux de la nature.