

Questionnaire

Vous avez la sensation que vos jambes sont lourdes et fatiguées? Ces sensations sont gênantes, voire pénibles au quotidien ?

Répondez à ces 4 questions et découvrez des conseils d'hygiène de vie adaptés pour vous aider à préserver vos jambes.

1 - Ressentez-vous régulièrement des lourdeurs et/ou des fourmillements dans les jambes ?

- Oui, fréquemment ②
 Oui, occasionnellement ①
 Non ①

2 - Évaluez-vous votre activité physique quotidienne (marche, escalier, vélo...) à plus de 30 minutes par jour ?

- Oui ① Non ②

3 - Calcul de votre Indice de Masse Corporelle (IMC)

Votre poids (kg) / votre taille x votre taille (en m)

Exemple : Vous pesez 62 kg et mesurez 1,68 m votre IMC est : $62 / (1,68 \times 1,68) = 21,97$

Résultat :

- Inférieur à 18.5 : insuffisance pondérale ①
 De 18.5 à 25 : poids normal ①
 De 25 à 30 : surpoids ②
 Plus de 30 : obésité ③

4 - En cuisine, quelle est votre habitude avec la salière ?

- Vous évitez au possible de saler vos plats ①
 Vous resalez mais après avoir goûté vos plats ①
 Vous resalez automatiquement sans même avoir goûté ②

Comptabilisez les points correspondants à chacune de vos réponses et découvrez au dos vos résultats.



Sensations de Jambes Lourdes

Quelles solutions au quotidien ?

Résultats

Le bien-être de vos jambes dépend de nombreux facteurs. En comptabilisant votre total de points, vous saurez quelles sont, dans votre cas, les **mesures hygiéno-diététiques** à privilégier. (cf. Des mesures simples au quotidien)

→ Si vous avez moins de 2 points

• Globalement vous avez les bons gestes pour prendre soin de vos jambes. Restez attentive aux conseils que vous négligez.

→ Si vous avez entre 2 et 4 points

• Votre mode de vie a besoin de quelques ajustements. Identifiez les conseils que vous n'appliquez pas aujourd'hui et essayez d'en mettre un maximum en pratique.

→ Si vous avez plus de 4 points

• Il est temps de prendre soin de vous et de changer vos habitudes. Commencez par intégrer quelques conseils simples (tenue, activité physique) de manière régulière, puis ajoutez-en au fil des jours (massages, surélévation de vos jambes, etc.). Vous pouvez peut-être commencer à agir tout de suite : décroisez les jambes en position assise !

Sur www.monantistax.fr :



→ Bénéficiez d'un bilan plus complet sur la santé de vos jambes

→ Retrouvez d'autres conseils d'experts

→ Profitez d'un accompagnement personnalisé sur 12 semaines grâce au **Programme Antistax® Jambes Actives**.

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour, pratiquez une activité physique régulière, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé et de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr

Sensations de Jambes Lourdes

Quelles solutions au quotidien ?





Quotidiennement
18 millions
de personnes
concernées⁽¹⁾



En France, près d'**1 personne sur 4**⁽²⁾ ressent des sensations de jambes lourdes, fatiguées, tension et picotements. Les origines de ces sensations sont variées et notre mode de vie en est globalement responsable :

- Les **stations debout ou assis prolongées**, mais aussi le **manque d'activité physique** sont propices à l'apparition des sensations de jambes lourdes.
- Ensuite, la **chaleur, l'excès de poids**, les longs **voyages** favorisent les risques.
- Les **femmes** sont généralement plus sujettes que les hommes, en particulier au moment de la **grossesse**.
- Enfin, **l'âge** est également un facteur favorisant.

Des mesures simples au quotidien

Certains gestes préventifs peuvent aider à diminuer ces sensations de **jambes lourdes, fatiguées, tension** ou **picotements** :

Le corps

- Pratiquer une **activité physique** régulière.
- Eviter de croiser les jambes.
- **Surélever vos jambes** au repos ou la nuit.
- Rafrâchir vos jambes avec un jet d'eau froide (en partant de la cheville pour remonter jusqu'aux hanches), puis masser.

L'environnement

- **Eviter les sources de chaleur excessive** qui ont tendance à dilater les vaisseaux.

La tenue

- Porter des **vêtements amples et confortables** (*pantalons, chaussettes et ceintures non serrés*) qui permettent de ne pas comprimer vos jambes.
- Eviter les **bottes montantes** qui « chauffent » les mollets et les **talons trop hauts** qui réduisent la surface d'appui du pied et fatiguent les jambes.

(1) Flourey N.C., Guignon N., Pinteaux A. Données sociales 1996, la Société Française, éditions INSEE, Paris, 1996
(2) Etude GKF, 2000

L'alimentation peut également contribuer à soulager vos jambes ; certains nutriments peuvent être privilégiés : les polyphénols en sont un exemple.



L'apport des polyphénols :
Interview du Dr Thierry Gibault

« Les polyphénols sont les antioxydants les plus répandus dans notre alimentation. Comme la vitamine C ou les caroténoïdes, ils protègent nos cellules des radicaux libres, responsables d'un « stress oxydatif » qui provoque leur vieillissement prématuré. Les polyphénols ont une action privilégiée sur la paroi des vaisseaux. Ils jouent ainsi un rôle dans l'amélioration des problèmes de sensations de jambes lourdes.

Les deux principales familles de polyphénols sont les acides phénoliques et les flavonoïdes. D'une manière générale, les polyphénols sont présents dans la plupart des légumes et surtout des fruits. Ainsi, dans certains fruits comme la pomme, le raisin ou les cerises, leur concentration peut atteindre 500 mg pour 100 g. »



La **feuille de vigne** renferme des flavonoïdes et des tanins. Il existe plusieurs familles de flavonoïdes parmi lesquelles la quercétine est reconnue comme étant le plus actif des flavonoïdes⁽³⁾.

• **Antistax® Jambes Actives Comprimés** est un **complément alimentaire** composé de **flavonoïdes actifs** (quercétine, isoquercitrine) extraits de **feuilles de vigne rouge**.



• **Antistax® Comprimés :**

- améliore le **confort circulatoire**
- **soulage les sensations** de jambes lourdes et fatiguées, tension et picotements.

→ **1 seul comprimé** par jour **JAMBES ACTIVES 1** prise par jour



Sensations de jambes lourdes ?

COMPLÉMENT
ALIMENTAIRE



Ne se substitue pas à un régime alimentaire varié

Non recommandé aux femmes enceintes ou qui allaitent

En vente en pharmacie sous les codes ACL
boîte de 40 cp : 4654833
boîte de 20 cp : 4654827

OFFRE DECOUVERTE
1 boîte Antistax® 20 comprimés OFFERTE*

* Pour l'achat d'1 boîte Antistax® 40 comprimés ou de 2 boîtes Antistax® 20 comprimés
Offre valable du 01/01/2010 au 15/12/2010

Pour obtenir votre boîte gratuite Antistax® 20 comprimés :

• Achetez avant le 15/12/2010 une boîte d'Antistax® 40 comprimés ou deux boîtes d'Antistax® 20 comprimés simultanément • Joignez l'original de votre ticket de caisse sur lequel vous aurez entouré la date de votre achat, le nom et le prix du produit • Joignez les codes barres originaux découpés correspondant qui figurent sur la tranche située sous l'étui • Joignez le coupon complété (en majuscules) de façon lisible ci-dessous :

Mme M Mlle Prénom _____
Nom _____
Adresse _____
Code postal [][][][][][] Ville _____
Adresse email _____ Age _____
Depuis combien de temps souffrez-vous de sensations de jambes lourdes et fatiguées ?
Moins de 5 ans De 5 à 10 ans Plus de 10 ans

Envoyez le tout sous enveloppe suffisamment affranchie avant le 31/12/2010 à l'adresse suivante : Offre Antistax® 2010 - N563 - Sogec Gestion - 91973 Courtaboeuf Cedex.

Après validation, vous recevrez votre boîte gratuite d'Antistax® 20 comprimés par la poste, sous 6 semaines, à l'adresse que vous aurez indiquée • Offre réservée à la France Métropolitaine, Corse comprise, limitée à un produit offert par foyer (même nom, même adresse), valable jusqu'au 31/12/2010 (cachet de la poste faisant foi).

Conformément à la loi «informatique et libertés» du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données vous concernant. Il vous suffit d'adresser un courrier à Offre Antistax® 2010 - N563 Sogec Gestion 91973 Courtaboeuf Cedex.