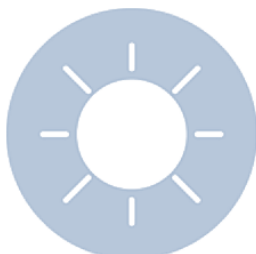


Jambes lourdes



Je porte des vêtements amples et des chaussures avec des talons ni trop hauts ni trop bas.



J'évite l'exposition de mes jambes à la chaleur (soleil, bains, jacuzzi, sauna, épilation à la cire chaude).



Je marche, je ne reste pas assis ou debout pendant une période prolongée, j'évite les piétinements.



J'évite le tabac et les aliments qui favorisent la congestion des veines : café, thé, épices...



Je pratique une activité physique régulièrement (vélo, natation, marche rapide...).



Je masse et douche mes jambes à l'eau froide.



Je surélève mes jambes dès que possible, en particulier le soir dans mon lit.



J'évite les prises de poids excessives

daflon® 500 mg – Fraction flavonoïque purifiée micronisée

Médicament préconisé dans le traitement des troubles de la circulation veineuse (jambes lourdes, douleurs, impatiences) et dans le traitement des signes fonctionnels liés à la crise hémorroïdaire. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.

daflon® 1000 mg – Fraction flavonoïque purifiée micronisée

Médicament préconisé dans le traitement des signes fonctionnels liés à la crise hémorroïdaire. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent plus de 15 jours consultez votre médecin.