

La Vigne Rouge pour Soulager les Jambes Lourdes



Dr. Alice Gerges Geagea
Director of Health Education
Lebanese Health Society

Vitis Vinifera ou vigne rouge est une plante grimpante de la famille des Vitaceae très connue dans notre région méditerranéenne d'où elle est originaire. Ses fruits, disposés en grappes (les raisins) comestibles et très bons peuvent être utilisés frais (raisin de table) ou séchés (raisin sec) ou pour la fabrication du jus de raisin. Ce dernier, très instable, sert à la production du vinaigre et du vin.

La Vigne rouge possède des feuilles de forme palmées et nécessite, pour sa culture, un sol argileux, riche en silice avec beaucoup d'ensoleillement.



Propriétés thérapeutiques de la Vigne Rouge :

Les effets thérapeutiques de la Vigne rouge sont dus à la présence de trois types de composés :

- La quercétine et ses dérivés, des flavonoïdes présents dans la feuille.
- Les oligo-proanthocyanidines (OPC), des flavonoïdes concentrés surtout dans les pépins.
- Le resvératrol, un polyphénol retrouvé surtout dans la peau du raisin rouge.

Les pépins possèdent une action antioxydante et jouent un rôle dans la protection contre l'éblouissement oculaire. La peau du raisin rouge (retrouvée dans le vin et grâce à son polyphénol) confère au vin rouge des propriétés antioxydantes et angioprotectrices.

Les feuilles de vigne rouge possèdent des propriétés veinotoniques reconnues depuis l'antiquité. Grace à son importante activité vitaminique P, la vigne rouge est prescrite dans les insuffisances veineuses et dans les troubles de la fragilité capillaire cutanée. La vigne rouge possède également des propriétés angioprotectrices, astringentes, antioxydantes et hémostatiques.

Au Liban, la vigne rouge se vend dans les pharmacies sous forme de capsule et crème et elle est prescrite par les médecins principalement pour le traitement des conditions suivantes:

- Soulagement des jambes lourdes et des douleurs liées à une mauvaise circulation sanguine au niveau des jambes.
- Traitement des hémorroïdes.
- Traitement des phlébites (inflammation d'une veine pouvant générer la formation d'un caillot)
- Traitement des varices.
- Soulagement des ecchymoses, pétéchies et autres cas liés à la fragilité capillaire.

Ces indications gravitent donc autour du rôle Vinotonique de la vigne rouge et son pouvoir de soulager les différentes formes d'insuffisance veineuse.

L'infusion de Vigne rouge:

L'infusion permet de soulager les jambes lourdes et les sensations de fatigue au niveau des pieds, surtout en fin de journée, la recette est la suivante:

1. Une c. à s de fleurs de vigne rouge.

2. Une c. à s de fleurs de mauve.
 3. Une c. à s. de fleurs de cassis.
 4. Une c. à s. de sommités de mélilot.
- Mélanger les plantes et faire infuser le tout dans 1litre d'eau, puis laisser refroidir.

Journée Mondiale de L'Hypertension à L'Hôpital Notre-Dame Maritime



A l'occasion de la journée mondiale de l'hypertension, l'hôpital Notre-Dame Maritime a organisé une campagne de sensibilisation à l'hypertension artérielle le samedi 21 Juin 2014. Près de 100 personnes ont participé à cette campagne sponsorisée par Novartis.

La journée a débuté avec la mesure de la tension artérielle des participants et a été suivie d'une prise de sang de dépistage des facteurs de risques cardiovasculaires.

11 % ont été dépistés avec une tension artérielle élevée. 36 % avec une hyperlipidémie. Des conseils hygiéno-

diététiques ont été donnés par la diététicienne de l'hôpital.

Une conférence a été présentée par le Dr Joseph Chami sur les problèmes de l'hypertension artérielle et les facteurs de risques cardiovasculaires. Cette conférence a été suivie d'un brunch à base de produits naturels et sains. Des brochures sur les moyens de prévention et de traitement de l'hypertension artérielle ont également été distribuées à tous les participants.

Enfin, un appareil de mesure électronique de la tension artérielle a été offert au gagnant d'un tirage au sort.