



Offert par:

Afin que les bleus ne nous donnent pas le blues



En cas de prédisposition aux hématomes, les vitamines C et P peuvent faire l'objet d'un supplément, en cure.

Je suis très sujette aux bleus, qui apparaissent parfois au moindre contact. Que puis-je faire?

Un hématome (ou bleu) est l'accumulation de sang sous la peau, dont la couleur change. Les grands hématomes sont appelés ecchymoses. L'apparition de bleus spontanés ou au moindre choc et la présence d'ecchymoses peuvent être liées à des carences vitaminiques ou à des traitements médicamenteux. Les vitamines en cause sont la C et la P, ainsi que, plus rarement, la K. Les deux premières fortifient les parois capillaires et en diminuent la perméabilité. La vitamine C est présente dans les fruits et les légumes frais, crus ou peu cuits, notam-

ment le kiwi, les agrumes, les choux et les poivrons. Tout comme la C, la vitamine P, plus connue sous le terme de bioflavonoïdes, est uniquement d'origine végétale. Ses meilleures sources sont la pulpe des agrumes, ainsi que l'abricot, le raisin et le sarrasin. Le stress, le tabagisme, les corticoïdes et les contraceptifs oraux appauvrissent l'organisme en vitamine C.

La fumée est également néfaste pour les bioflavonoïdes. La vitamine K, quant à elle, est nécessaire pour la coagulation du sang; sa carence, par ailleurs rare, se traduit par des hématomes et une tendance aux hémorragies. Cette vitamine liposoluble est fournie par le foie, les légumes et le yogourt, et fabriquée par les bactéries intestinales. Un déficit peut apparaître lors de prise d'antibiotiques, qui altèrent la flore intestinale, ou s'il existe un trouble de la digestion des graisses, la vitamine K ne pouvant être absorbée que dissoute dans les lipides. C'est le cas dans les affections de la vésicule biliaire, la maladie cœliaque et la rectocolite ulcéreuse.



L'aide des plantes et des remèdes homéopathiques

La phytothérapie joue aussi un rôle important dans le traitement de la fragilité capillaire. Des plantes, telles que le marron d'Inde, l'hamamélis, le petit houx, etc., figurent parmi les composants de préparations par voie orale et des produits pour usage local. En ce qui concerne l'homéopathie, *Hamamelis*, *Arnica* et *Bellis perennis* peuvent s'avérer fort utiles lors de prédisposition aux bleus.

Rita Ducret-Costa
www.vitaexpress.ch