



Fiche pratique

L'INSUFFISANCE VEINEUSE

L'INSUFFISANCE VEINEUSE, DE QUOI PARLE-T-ON ?

L'insuffisance veineuse se traduit par un mauvais retour veineux. Normalement, les valvules de vos veines aident le sang des membres inférieurs à remonter vers le cœur. Si les veines perdent leur tonicité ou que ces valvules fonctionnent mal, le sang lutte contre la pesanteur et stagne dans les jambes.

POURQUOI LES FEMMES SONT-ELLES PLUS TOUCHÉES ?

Les femmes sont plus exposées que les hommes en raison de facteurs hormonaux spécifiques:

- **La grossesse** : la dilatation des veines est accentuée par les hormones et la compression de l'utérus.
- **Le cycle hormonal** : les œstrogènes et la prise de pilule contraceptive favorisent l'insuffisance veineuse.
- **L'hérédité** : elle est en cause dans 80 % des cas.

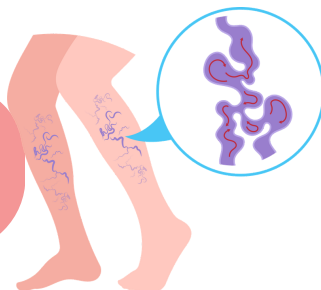


Les signes qui doivent vous alerter :

- Sensation de **jambes lourdes**, surtout en fin de journée.
- **Fourmillements** ou besoin irrésistible de bouger les jambes.
- **Crampes musculaires nocturnes**.
- **Gonflement** (œdèmes) des chevilles, des pieds ou des mollets.
- **Apparition de varicosités ou de varices**.

ATTENTION

Sans traitement, l'insuffisance veineuse peut entraîner des complications graves comme la phlébite (caillot de sang) ou l'embolie pulmonaire.



CONSEILS POUR VOS JOURNÉES DE TRAVAIL

1. Bougez, même au bureau !



Si vous êtes souvent assis(e) :

ne croisez pas les jambes. Laissez-les étendues ou utilisez un repose-pied.



Si vous êtes souvent debout :

montez sur la pointe des pieds plusieurs fois de suite pour activer la "pompe" musculaire du mollet.



En général : fractionnez vos tâches pour changer de position régulièrement (pauses, déplacements).

2. Adaptez votre hygiène de vie



Alimentation :

visez une assiette équilibrée avec 50 % de légumes, 30 % de protéines et 20 % de féculents.



Hydratation :

buvez au moins un verre d'eau par heure.



Tabac :

essayez de réduire ou d'arrêter, car le tabac nuit à la tonicité de vos veines.

3. Les bons réflexes à la maison



La douche :

terminez par un jet d'eau froide sur les jambes, en remontant des pieds vers les cuisses.



Le sommeil :

surélevez les pieds de votre lit de 10 à 15 cm avec une cale.



Le sport :

privilégiez les sports d'endurance (marche rapide, natation, vélo). Évitez les sports avec des à-coups violents comme le tennis ou le squash.

LE "KIT DE SURVIE" VESTIMENTAIRE



Évitez les vêtements trop serrés (gaines, ceintures, bottes étroites) qui bloquent la circulation.



Portez des chaussures confortables avec un talon de 2 à 3 cm maximum.

LA SOLUTION EFFICACE



Portez des bas ou des chaussettes de contention. N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin traitant pour une prescription adaptée. Il existe aussi des semelles anti-fatigues qui peuvent vous soulager

