

La prévention est essentielle pour éviter les pathologies veineuses.

Traitement médical

Bas ou chaussettes de contention à utiliser à titre préventif pour certaines professions les plus exposées, phlébotoniques, compléments alimentaires.

Autres traitements

Pratiqués par un médecin spécialiste (angéiologue, chirurgien vasculaire) :

- **sclérose** : injection d'un produit "asséchant" la veine malade ;
- **chirurgie** : consistant à enlever ou traiter la veine malade en tout ou en partie.

► MÉTIERS À RISQUE

- **Travail à la chaleur** (blanchisserie, fonderie, verrerie), cuisinier, plagiste...
- **Postes de travail fixes en position assise, ou debout, ou avec piétinement**
Travail administratif, coiffeur, hôtesse de caisse, chauffeur, chirurgien, personnel soignant, magasinier.
- **Déplacement en avion et personnel navigant**
Les vols long-courriers (plus de 6 heures), sans escale, entraînent une augmentation du risque de phlébite, voire d'embolie pulmonaire, surtout s'il y a un antécédent de phlébite, les voyageurs avec un plâtre ou dont la fracture est récente, les femmes enceintes, les obèses.

Les passagers, y compris ceux qui ont des veines saines, devraient s'envoler pour un vol de plus de 6 heures avec des chaussettes ou des collants de contention. Pendant le vol, se déplacer dans l'avion, faire des exercices visant à contracter les mollets (flexion-extension des chevilles...), boire un litre d'eau minimum pour 5 heures de vol.



AMETRA06

WWW.AMETRA06.ORG

Immeuble Le Petra
2-4, rue Jules-Belleudy
BP 63154

06204 Nice Cedex 3

Tél. : 04 92 00 24 70

Fax : 04 93 55 11 46

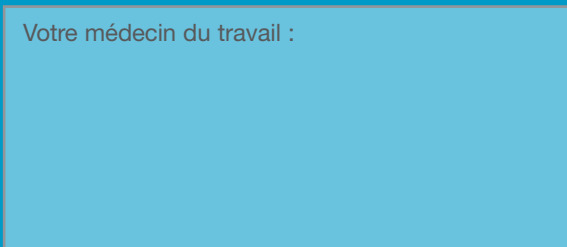
administratif@ametra06.org

PARLEZ-EN À VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL

Il est à votre écoute pour effectuer une étude de poste et pour répondre à vos interrogations.

Il peut faire appel au service médicopluridisciplinaire de l'AMETRA06 pour vous aider dans le cadre de la prévention des risques professionnels.

Votre médecin du travail :



ATTITUDE design&com - B956/C

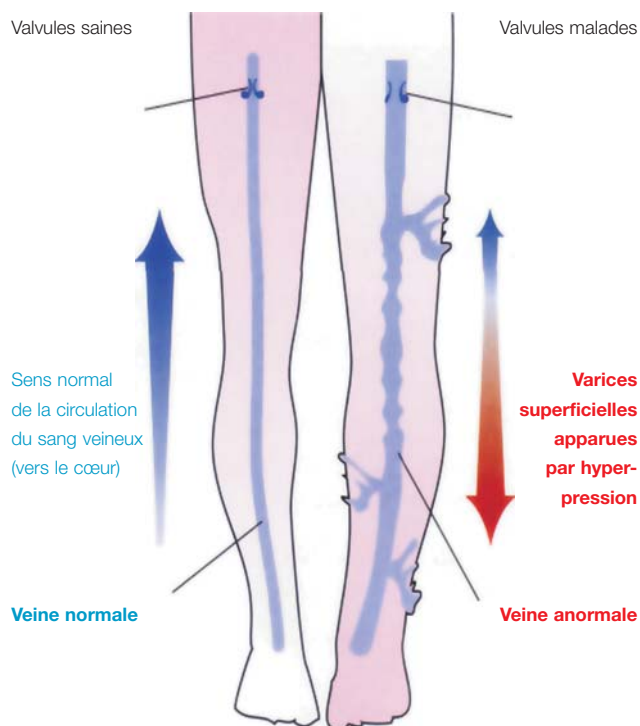
JAMBES LOURDES



Notre mode de vie, un facteur héréditaire ou notre poste de travail (piétinement, station debout prolongée, chaleur excessive, absence d'activité physique, hygiène de vie) peuvent avoir pour conséquence un retour veineux déficient et une stase sanguine (sang stagnant dans les jambes) créant ainsi une insuffisance veineuse.

- ▶ Si l'insuffisance veineuse se traduit par la sensation de "jambes lourdes" en fin de journée, un œdème peut survenir progressivement à la suite d'une incontinence d'une valve anti-retour et donc reflux au niveau des grosses veines du membre inférieur (veines saphènes).

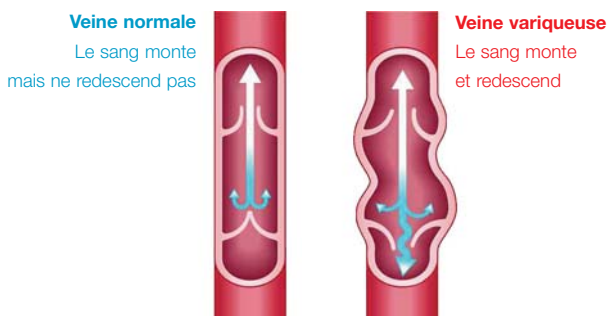
L'insuffisance veineuse chronique (IVC) englobe toutes les manifestations en rapport avec une anomalie du système veineux causée par une incontinence des valves (système anti-reflux) des veines avec ou sans obstruction veineuse associée, siégeant au niveau des veines superficielles et/ou des veines profondes.



L'insuffisance veineuse superficielle primitive touche entre 15 et 25 % de la population adulte occidentale.

50 % des personnes atteintes souffrent d'insuffisance veineuse sans traduction clinique importante.

Parmi les facteurs de risque, on peut retenir l'hérédité, l'âge, le sexe, les grossesses, l'obésité, la sédentarité, les facteurs ethniques et comportementaux (tabac, alcool en particulier) et **la profession (station debout prolongée et piétinement, travail à la chaleur...).**



Quels sont les signes de la maladie variqueuse ?

- Jambes lourdes, douleurs dans les jambes.
- Œdèmes des pieds et chevilles.
- Crampes nocturnes.
- Impatiences, démangeaisons.
- Apparition d'hématomes spontanés.
- Veines apparentes, varices, varicosités.

Les complications

Ulcères variqueux et troubles.

CONSEILS DE PRÉVENTION

- Porter des **vêtements amples**, pas d'élastique au mollet ou à la cuisse.
- Corriger les pieds plats par une semelle, utiliser un **repose-pieds**, un tapis antifatigue.
- Surélever les pieds de lit de 10 à 15 cm.
- Porter une **contention** en cas de station debout prolongée et pendant la grossesse.
- Préférer les **douches tièdes** aux bains chauds.
- **Éviter les sources de chaleur** (exposition au soleil entre 10 h et 17 h, chauffage par le sol).
- Changer de chaussures régulièrement **en évitant les talons au-delà de 3 cm**.
- Pratiquer une **activité physique** en évitant le piétinement (marche, natation, vélo, gym...).
- Prohiber l'association **pilule contraceptive** et tabac.
- Éviter le **surpoids**, la constipation : privilégier un régime riche en fibres.
- **Boire suffisamment d'eau**.



Certains mouvements pourront améliorer le retour veineux :

- **assis à son bureau**
 - serrer les genoux l'un contre l'autre pendant 1 mn,
 - faire régulièrement des mouvements de flexion de la cheville;
- **debout** si l'on exerce un métier où la station debout prolongée est fréquente :
 - faire des mouvements d'élévation sur la pointe des pieds,
 - alterner si possible les positions assises et debout, mobiliser fréquemment les jambes;
- **éviter la position assise prolongée, jambes croisées.**