LA PRÉVENTION EST ESSENTIELLE POUR ÉVITER LES PATHOLOGIES VEINEUSES

Traitement médical

- Porter des bas ou des chaussettes de contention à titre préventif pour les professions les plus exposées.
- Prendre des veinotoniques, des compléments alimentaires.

Autres traitements

Pratiqués par un médecin spécialiste (angéiologue, chirurgien vasculaire), il s'agit de :

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

LES MÉTIERS À RISQUES

- **Travail à la chaleur :** blanchisserie, fonderie, verrerie, cuisinier, plagiste...
- **Postes de travail fixes en position assise, 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. Risque accru pour les voyageurs avec un plâtre ou dont la fracture est récente, les femmes enceintes, les personnes obèses.

Tous les passagers, y compris ceux qui ont des veines saines, devraient porter pour un vol de plus de 6 heures des chaussettes ou des collants de contention.

Pendant le vol, il faut se déplacer, faire des exercices visant à contracter les mollets (flexion-extension des chevilles...) et boire 1 litre d'eau minimum pour 5 heures de vol.

VALORISONS LE CAPITAL SANTÉ DE VOTRE ENTREPRISE

Vous souhaitez plus d'information ?

Parlez-en à votre médecin du travail.
Il est à votre écoute pour effectuer une étude de poste, répondre à vos interrogations et vous aider dans le cadre de la prévention des risques professionnels.

VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL
AU SEIN DE L'ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE :

AMETRA06
2-4, rue Jules Belleudy
BP63154 - 06203 NICE Cedex 3
Tél : 04 92 00 24 70
Fax : 04 93 55 11 46

www.ametra06.org

PREVENTION | CONSEIL | ACCOMPAGNEMENT | SUIVIS MEDICAUX | FORMATIONS

AMETRA 06 - Crédits photos : Shutterstock - Reproduction interdite, tous droits réservés - Document non contractuel - Janvier 2017

Retrouvez toutes nos éditions sur **www.ametra06.org**

ametra06 la santé au travail

Collection
EXPOSITIONS PROFESSIONNELLES

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. Consultez nos conseils, ils peuvent vous aider à prévenir ces risques.

PREVENTION | CONSEIL | ACCOMPAGNEMENT | SUIVIS MEDICAUX | FORMATIONS

Retrouvez toutes nos éditions sur **www.ametra06.org**

ametra06 la santé au travail

DÉFINITIONS

Retour veineux

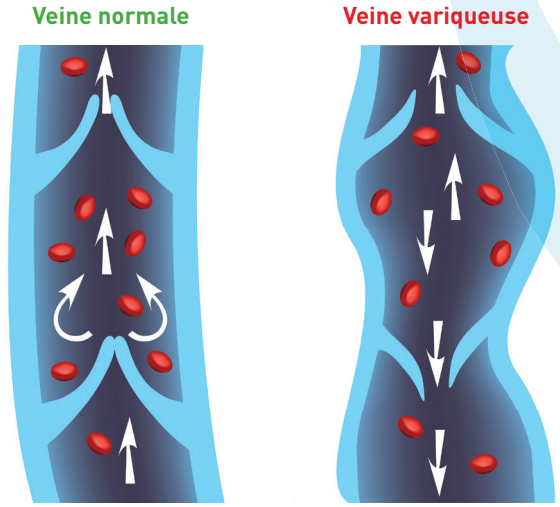
Les veines sont munies de valvules, système de valves antiretour qui permet le retour du sang des pieds vers le cœur ; la contraction des muscles du mollet permet elle aussi d'activer la circulation sanguine de retour vers le cœur.

Maladie veineuse

Dans la maladie veineuse, le retour veineux est défectueux : la sensation de jambes lourdes est souvent le premier signe de l'insuffisance veineuse. Peuvent survenir ensuite des œdèmes (gonflements) des pieds et des chevilles, des crampes nocturnes, des impatiences, des démangeaisons...

Les varices sont des veines superficielles dilatées de façon permanente : la paroi de la veine est endommagée, les valvules inefficaces et la remontée du sang difficile.

La maladie veineuse peut se compliquer de **phlébite** (caillot obstruant la veine) ou d'**ulcère variqueux** (plaie qui apparaît au niveau des chevilles par manque d'oxygène des tissus).



IDENTIFICATION DES FACTEURS DE RISQUES

- Hérédité,
- Age, sexe,
- Grossesse, obésité,
- Mode de vie sédentaire,
- Environnement à forte chaleur : les veines fragiles se dilatent et n'assurent plus leur fonction de retour du sang, elles se déforment et provoquent l'apparition de varices.
- Postures à risques :
  - Position assise permanente,
  - Jambes repliées ou croisées,
  - Position debout prolongée,
  - Piétinement.

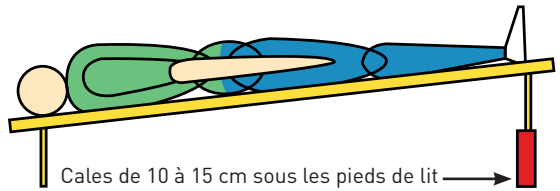
Conséquence

Le retour veineux ne s'effectue pas correctement, du fait de :

- La compression de la veine située à l'arrière du genou,
- L'absence d'activité musculaire permettant le retour du sang vers le cœur,
- La dilatation des veines sous le poids du sang.

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.
- Changer de chaussures régulièrement **en évitant les talons au-delà de 3 cm.**
- 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).
- Pratiquer une **activité physique régulière** (marche active, natation, vélo...) en évitant le piétinement.
- Prohiber l'association pilule contraceptive et tabac.
- Éviter le **surpoids**, la constipation en privilégiant un régime riche en fibres.
- **Boire suffisamment d'eau.**



Certains mouvements peuvent améliorer le retour veineux

- **En position assise à son bureau :** serrer les genoux l'un contre l'autre pendant 1 mn et faire régulièrement des mouvements de flexion de la cheville.
- **Métiers à station debout prolongée fréquente :** faire des mouvements d'élévation sur la pointe des pieds.
- **Alterner si possible les positions assise et debout.**
- **Mobiliser fréquemment les jambes.**
- **Éviter la position assise prolongée, les jambes croisées.**