

# Fiche Info Conseil

## L'insuffisance veineuse



### Principaux risques pour votre santé

**Les veines désignent les vaisseaux qui remontent le sang au cœur. Il arrive que la paroi des veines se relâche et perde son élasticité. Les veines se dilatent, le sang stagne et les varices apparaissent. Ce sont des veines malades qui n'assurent plus un retour veineux efficace vers le haut de la cuisse.**

#### ■ Quels sont les signes de la maladie variqueuse ?

- Jambes lourdes, douleurs dans les jambes
- Œdèmes des pieds et chevilles
- Crampes la nuit
- Impatiences, démangeaisons
- Apparition d'hématomes spontanés
- Veines et veinules apparentes
- Varicosités

#### ■ Facteurs favorisant la maladie veineuse

- Héritéité, âge
- Grossesse, traitements hormonaux
- Constipation
- Station debout prolongée

#### ■ L'évolution se fait vers les complications

- Dermite ocre (pigmentation brune sur les chevilles)
- Eczéma variqueux
- Ulcères de jambe
- Phlébite
- Embolie pulmonaire
- Exposition prolongée dans une ambiance chaude
- Certains sports (tennis, haltérophilie) pratiqués plus de 6h/semaine

### Conseils de prévention

- Porter des vêtements amples, non serrés à la taille,
- Changer de chaussures régulièrement et alterner les hauteurs de talon, en évitant les talons au delà de 3 cm,
- Corriger les pieds plats par une semelle,
- Utiliser un repose pieds,
- Porter une contention en cas de station debout prolongée et pendant la grossesse,
- Préférer les douches tièdes aux bains.



***Certains mouvements peuvent être proposés pour améliorer le retour veineux.***

- **Position assise à son bureau :**
  - Serrer l'un contre l'autre les genoux pendant 1 minute
  - Faire des mouvements de flexion de la cheville régulièrement
- **Position debout :**
  - Faire des mouvements d'élévation sur la pointe des pieds



## Insuffisance veineuse et travail



### ■ Conditions de travail qui augmentent le risque

- *Piétinement debout,*

- *Station assise prolongée :*

le tonus musculaire se relâche, les veines se dilatent, le fait de croiser les jambes et de comprimer le creux du genou contre le rebord de la chaise peuvent être des facteurs aggravants.

- *Station debout immobile,*

- *Le port de charge*

supérieur à 10 kg pour les femmes et 25 kg pour les hommes

- *L'atmosphère chaude et humide*

(température supérieur à 26°C)

### ■ Métiers à risques

**Postes de travail fixes en position assise, ou debout, ou avec piétinements :**

Cuisinier, coiffeur, hôtesse de caisse, chauffeur, chirurgien, travail administratif sur écran.

**Postes de travail mobiles dont l'activité ou l'environnement favorise l'insuffisance veineuse :**

magasinier, personnel soignant, blanchisseuse, employés de verreries et fonderie, hôtesse de l'air.

### Veines et transport

Les vols long courrier (plus de 6 heures), sans escales, entraînent une augmentation du risque de phlébite voir d'embolie pulmonaire. Ce risque est plus important pour les personnes qui ont déjà eu une phlébite, ceux qui voyagent avec un plâtre ou dont la fracture est récente, les femmes enceintes, les obèses.

Aucun passager y compris ceux qui ont des veines saines ne devraient s'envoler pour un vol de plus de 6 heures sans porter des chaussettes ou des collants de contention.

Pendant le vol : se déplacer dans l'avion, boire un litre d'eau minimum pour 5 heures de vol.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Il existe des **tapis antifatigue**.

**La marche est considérée efficace** sur le retour veineux au delà du dixième pas consécutif.

**Dormir jambes surélevées** en mettant des cales sous les pieds du lit améliore le retour veineux.

## EN PRATIQUE

**Chaque salarié peut rencontrer son médecin du travail pour parler de ses problèmes veineux.**

## POUR EN SAVOIR PLUS

### Sur internet

- [www.sos-vaissaux.com](http://www.sos-vaissaux.com)
- [www.infoveine.org](http://www.infoveine.org) : site dédié aux patients. Vivre l'insuffisance veineuse aujourd'hui.
- [www.maladieveineuse.org](http://www.maladieveineuse.org) : un site pour informer et aider.

LES CONSEILS DE PRÉVENTION DE VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL