

# L'insuffisance veineuse

## Les points clés

Les veines permettent au sang de rejoindre le cœur. Pour éviter une stagnation de sang dans les jambes, elles sont munies de valvules anti reflux. Quand le système valvulaire est défaillant, le sang stagne dans les jambes : on parle alors d'insuffisance veineuse.

### ❖ Les signes

- Apparition de varices (veines dilatées devenues apparentes) et de varicosités (petits vaisseaux violacés)
- Sensation de jambes lourdes, qui tiraillent
- Crampes nocturnes dans les mollets qui obligent à bouger
- Gonflement des jambes

A long terme, la mauvaise oxygénation des cellules fragilise la peau. Elle devient sèche et démange (eczéma). Elle prend une couleur marron ou ocre. Elle cicatrise moins bien et peut parfois donner lieu à la formation d'ulcères.

### ❖ Les facteurs favorisants

- La grossesse
- L'âge
- Une prédisposition familiale
- La station assise ou debout prolongée
- Les sources de chaleur
- Le surpoids
- La constipation

### ❖ Les risques

- L'hémorragie : une veine peut se rompre et saigner sous ou sur la peau
- La phlébite : le sang stagnant peut coaguler et former un caillot qui obstrue la veine
- L'embolie pulmonaire : le caillot issu de la phlébite migre jusqu'au poumon, ce qui entraîne une gêne respiratoire, voire des complications graves

### ❖ L'évolution

Il n'y a pas de guérison spontanée.



## La prise en charge

### ❖ Le traitement

Les bas de contention sont le traitement le plus efficace !

Des médicaments d'appoint « veinotoniques » peuvent être proposés pendant 2-3 mois par exemple.

L'indication des autres traitements sera discutée avec votre médecin traitant et un phlébologue (spécialiste des veines). Le laser peut supprimer les varicosités. La sclérose peut traiter les varices de taille moyenne. La chirurgie peut traiter les varices de grande taille.

### ❖ Les mesures préventives

- Pratiquer une activité physique douce régulière : marche, natation, vélo
- Eviter les sports violents
- Perdre du poids si nécessaire et lutter contre la constipation
- Eviter la station debout ou assise prolongée
- Eviter les sources de chaleur (exposition solaire, bain chaud, sauna, épilation à chaud)
- Surélever les jambes en position couchée
- Porter des collants ou bas de contention
- Eviter le port de vêtements serrés, talons hauts ou trop plats, les bottes
- Eviter l'alcool, le tabac qui durcit les parois veineuses
- Boire 1,5 litre d'eau pour favoriser le drainage des tissus
- Privilégier une alimentation riche en fibres, en oméga 3 et en fruits et légumes qui contiennent des antioxydants (Vitamine E, C, PP et B6) : agrumes, fruits rouges, raisin.



### Consulter si :

- Vous saignez en regard d'une veine : elle s'est rompue et c'est une urgence !
- La peau se pigmente, devient sèche et vous démange ou s'érode
- La gêne se majore ou les jambes gonflent beaucoup ou de façon inhabituelle.