



santé ► ON EN PARLE

Insuffisance veineuse PRÉVENIR EFFICACEMENT

Jambes lourdes, fourmillements dans les mollets, picotements... Pour éviter que la maladie veineuse s'installe, passez à l'action dès les premiers signes d'inconfort et adoptez les bonnes habitudes de vie. PAR SYLVIA VAISMAN

Une femme sur trois présente des troubles veineux, mais 61% l'ignorent selon un sondage Ipsos*. Or, quand les veines des jambes sont fragilisées, des complications sévères peuvent apparaître : varices, phlébite, embolie pulmonaire... «L'insuffisance veineuse est une maladie évolutive s'aggravant avec l'âge», explique Patrick Carpentier, professeur en médecine vasculaire au CHU de Grenoble. Les valvules logées dans les veines perdent leur tonus. Le sang peine alors à remonter vers le cœur et stagne en bas du corps. C'est le début de l'engrenage. Les veines se dilatent et l'insuffisance veineuse progresse. Mieux vaut donc prendre des mesures de prévention.

*Réalisé pour Sigvaris.

Osez les bas de compression

Aujourd'hui, les collants et bas de contention sont discrets. Tissés de manière à exercer une pression dégressive de la cheville jusqu'en haut de la jambe, ils dynamisent le retour veineux, ce qui soulage les douleurs et freine l'évolution de la maladie. Optez pour des modèles de classe 3 et portez-les au moins 2 h par jour. Ces produits sont remboursés par la Sécurité sociale.



Misez sur les bonnes plantes

Plusieurs plantes médicinales renferment des actifs veinotoniques qui fortifient la paroi des veines. Pour un résultat optimal, utilisez-les en duo. Si vos jambes sont lourdes et vos chevilles enflées en fin de journée, optez pour le mélilot et la vigne rouge: 2 cuil. à café d'extraits de plantes fraîches standardisés par jour. Si vos extrémités sont froides et que le moindre choc se traduit par un hématome, adoptez plutôt l'association hamamélis/vigne rouge (en respectant la même posologie). «Et lorsque les troubles sont mixtes, il faut marier les trois plantes», conseille le Dr Eric Lorrain, président de l'Institut européen des substances végétales (IESV).

Pratiquez un sport

«Comme 80% des veines des jambes sont situées à l'intérieur des muscles, l'activité physique constitue un bon rempart contre les troubles circulatoires. La marche rapide est idéale, car «le déroulement de la plante du pied sur le sol propulse vers le haut 30 cm³ de sang à chaque pas», explique le Dr Luc Bodin, auteur de *Bien dans mes jambes* (éditions Josselyne Lyon). La contraction des mollets et des cuisses amplifie ensuite le phénomène en pressant sur les veines profondes. La natation et le vélo sont également recommandés, mais il ne faut pas oublier que seule la régularité paie: 30 minutes par jour au minimum.

Corrigez votre alimentation

Les veines ne sont pas des tuyaux inertes, mais des organes dont les cellules jouent un rôle majeur dans la circulation sanguine. «Pour bien les nourrir, il faut un apport important en vitamine C (agrumes, poivron...), en vitamine E (fruits secs, avocat...), en zinc et en sélénium (fruits de mer, noix, jaune d'œuf...)», assure la diététicienne Thérèse Ferrari. Évitez en outre les aliments très salés (charcuterie, conserves) pour limiter le gonflement des chevilles et des pieds.

ISTOCK/GETTY IMAGES

7

BONS RÉFLEXES À ADOPTER

FUYEZ LA CHALEUR qui dilate les veines (épilation à la cire chaude, sauna, chauffage par le sol, bains trop chauds...).

ASSISE, ne croisez pas les jambes afin de faciliter la remontée du sang.

CHOISISSEZ des chaussures qui ne serrent pas les pieds et dont le talon n'excède pas 4 cm de haut.

RENONCEZ aux vêtements trop moulants, qui bloquent la circulation sanguine.

LUTTEZ contre la constipation, qui entrave le retour veineux.

ÉVITEZ le surpoids: il comprime le système veineux.

MÉFIEZ-VOUS des stations assise ou debout prolongées. Faire au moins 15 pas toutes les heures.



Un acte technique
Préférez un kiné pour vos séances d'endermologie.

Testez les nouveaux appareils

L'endermologie médicale, quant à elle, désengorge les veines avec un rouleau qui mobilise par aspiration les tissus en profondeur (*Cellu M6 Alliance, ci-dessus*). Le traitement, réalisé chez le kiné, donne des résultats plus rapides et plus intenses qu'un drainage manuel. A raison d'une séance par mois, les œdèmes régressent et le retour veineux s'améliore (d'un facteur 3 à 4). «Un bon traitement d'appoint à la contention», estime le phlébologue Philippe Blanchemaison.

L'électrothérapie est utilisée de longue date contre les douleurs musculaires. Elle est désormais aussi employée pour booster la circulation veineuse et lymphatique. Le principe consiste à induire la contraction des mollets à l'aide d'impulsions électriques. Celles-ci sont générées par une plateforme oscillante sur laquelle on pose ses pieds (stimulateur circulatoire Revitive) ou par deux électrodes collées sur les jambes (technologie VeinoPlus). Les appareils d'électrostimulation tonifient ainsi la pompe veineuse, mais ils sont moins efficaces que la contraction volontaire des muscles lors de la marche.

L'EXERCICE QUI FAIT DU BIEN

Allongée sur le dos, les jambes tendues à la verticale, effectuez des flexions plantaires comme si vous appuyiez sur l'accélérateur d'une voiture, puis tirez fort les orteils vers vous. A répéter 10 fois. **Ensuite, faites pivoter** vos chevilles dans un sens puis dans l'autre, afin d'activer la pompe veineuse des mollets et d'éliminer le sang qui stagne dans le bas des jambes.