

# Et mes jambes ?

On les a certainement négligées pendant l'hiver, mais à la veille de les montrer à nouveau, il est encore temps de préparer l'été.

Lourdeurs, veines apparentes, mauvaise circulation, paresseuse : notre programme santé, beauté des jambes !

Corinne Guillaumin

**E**n fin de journée et en particulier dès qu'il fait chaud ou orageux, vous avez la sensation que vos jambes pèsent des tonnes, elles sont lourdes, gonflées, tendues voire douloureuses... Peut-être souffrez-vous d'insuffisance veineuse ? Rien d'extraordinaire à cela puisque cela concerne pas moins de 18 millions de Français, dont la moitié présente des varices apparentes, soit une femme sur deux et un homme sur quatre ! Mais qu'est-ce que le syndrome des jambes lourdes ? Comment le soulager ? Et à partir de quand doit-on consulter un spécialiste ?

## Petit rappel sur la circulation

Les artères distribuent le sang riche en oxygène à l'organisme tandis que les veines assurent le retour du sang appauvri vers le cœur et les poumons pour être réoxygéné et à nouveau redistribué. Au niveau de nos jambes, les veines ont donc la lourde tâche – à cause de la pesanteur et de notre statut de bipède – de ramener le sang, des pieds vers le cœur. C'est le retour veineux. À l'état normal, le sens de la circulation se fait bien sûr en sens unique grâce aux valvules, petits clapets anti-retour qui se trouvent à l'intérieur des veines et qui empêchent le sang de redescendre. « On appelle insuffisance veineuse ou maladie veineuse, explique Jérôme Says, angiologue et phlébologue, toutes les manifestations qui vont être liées au mauvais retour sanguin. »

## Des symptômes gênants et inconfortables

C'est la contraction des muscles et des mollets ainsi que la contraction des veines de la voûte plantaire qui contribuent à propulser le sang vers le haut. Mais lorsque les veines sont trop dilatées et/ou que les valvules se referment moins bien, le retour veineux ne se fait plus correctement et le sang stagne. « Cela se traduit, poursuit le docteur

## Et pourquoi pas une cure thermale ?

Avec des allures de paquebot majestueux, ancré le long de l'étang de Thau, le nouvel établissement Thermal de Balaruc-les-Bains, agréé en rhumatologie et en phlébologie, offre une large palette de soins à base d'eau et de boue. Puisée dans les sources profondes, l'eau thermale, chlorurée, sodique, sulfatée, calcique, magnésienne et riche en bicarbonates et oligo-éléments est reconnue pour ses propriétés phlébotoniques et décongestives. Massage sous l'eau, application de compresses d'eau thermale, bain de jambe, douche à pulvérisation ou encore

couloir de marche... autant de soins conçus pour améliorer le retour veineux et soulager les pathologies veineuses. Par ailleurs, le centre Thermal développe sa propre démarche de recherche et d'évaluation du service médical rendu : l'étude Aqua Veina Temporis sous la direction du docteur V. Crébassa. Réalisée sur plus de 400 patients, elle porte sur l'évolution de la maladie veineuse au cours de la cure thermale et du maintien de ses bénéfices sur les 6 mois suivants. Les premiers résultats de l'étude seront communiqués lors de la 6<sup>e</sup> édition du « Printemps de la Phlébologie » le 30 et 31 mai 2015 à Balaruc les Bains, organisée conjointement par les Thermes et la société française de phlébologie.

[www.balaruc-les-bains.com](http://www.balaruc-les-bains.com)



Says, par un certain nombre de symptômes : lourdeur des jambes, impatiences, démangeaisons, crampes nocturnes, douleurs sur le trajet de la veine face interne des cuisses, fourmillements, formation spontanée d'ecchymoses (petits bleus qui s'expliquent par le fait que la paroi veineuse étant fragilisée et défectueuse, elle peut se rompre plus facilement que chez quelqu'un qui a des veines normales). »

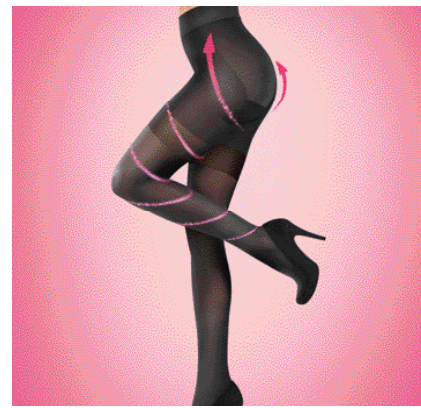
### Les conséquences de l'insuffisance veineuse

« À ces symptômes, poursuit le spécialiste, il faut ajouter les signes physiques. À commencer par les œdèmes, en fin de journée, les chevilles et les mollets peuvent être gonflés et on l'on peut voir la marque des brides de la chaussure ou des chaussettes. Ou encore des varicosités (petites veines superficielles dilatées) et des varices (veines plus grosses et plus profondes). Il peut aussi y avoir des complications cutanées comme la

dermite ocre (pigmentation brune de la peau), l'eczéma variqueux, l'hypodermite... Cela peut même aller jusqu'à la thrombose veineuse, l'ulcère, la phlébite ou l'hémorragie variqueuse. » Heureusement, ces conséquences sont très rares, l'insuffisance se limitant le plus souvent à un problème esthétique.

### Hérédité quand tu nous tiens !

L'hérédité est la principale cause des troubles veineux. « Si vos parents n'ont pas de varices, souligne le docteur Says, vous avez à peu près 20 % de risque de développer un problème veineux. Si l'un des deux parents est atteint, le risque monte quasiment à 50 % et si les deux sont atteints, c'est 90 %. » Sans compter que si la maladie est héréditaire, les complications le sont aussi : « Ceux qui ont des complications dans leur famille seront plus sujets que les autres aux complications. » Hormones et nombre



✓ **Collant jambes légères & minceur de Lytess Dermotextile** est un produit innovant qui combine deux actions : son tricotage spécifique à compression dégressive soulage les jambes en exerçant un massage continu tandis que les actifs encapsulés, chargés de caféine et forskoline affinent la silhouette. Efficace et sexy, ce collant sera à coup sûr votre nouvel allié beauté ! Disponible de la taille 1 à 4 en noir, moka et gris.



✓ **Comprimés, confort circulatoire de RapPhyto** est à utiliser en cure de 15 jours, deux comprimés par jour, pour retrouver un confort circulatoire. Le marron d'inde et le Petit Houx aident à maintenir une bonne circulation veineuse tandis que le Méllilot réduit la sensation de jambes fatiguées. **Prix : boîte de 30 comprimés 8.90 €.**

### ✓ Gel Jambes légères de Thermaliv

est une combinaison équilibrée d'extraits végétaux synergiques qui aide à tonifier et à vivifier les jambes fatiguées tout en procurant une sensation de fraîcheur immédiate et de détente grâce aux extraits de Ginseng et de menthol.

**Prix : 19.50 € le tube de 150ml disponible sur [www.thermaliv.fr](http://www.thermaliv.fr)**





## ✓ Varisan Milano de Cizeta

**Medicali** est un collant de compression classe 2 aussi sexy que confortable ! Son effet bas et culotte brésilienne galbante lui offre en effet un parfait maintien pour une silhouette affinée et raffinée. De plus, il exalte le parfum subtil et sensuel de la vanille. Disponible en noir et gris en pharmacie.

**Prix : 63 €.**



## ✓ Revitive IX

En stimulant les muscles des mollets par l'émission de pulsions électriques, cet appareil relance le retour veineux paresseux. Idéal pour réduire la douleur et les gonflements. Chez les détaillants spécialisés en électroménagers et bien-être/santé.

**Prix : 299 €.**

## ✓ Spray jambes légères de Phytosun arôm

Pour retrouver le plaisir de la légèreté, ce spray associe 6 huiles essentielles 100 % pures et naturelles et 3 extraits végétaux qui aident à activer la microcirculation. Conçu pour pouvoir s'appliquer directement sur les collants ou bas sans coller ni laisser de traces, il peut aussi s'appliquer sur une peau épilée car il est sans alcool.

**Prix : spray 100 ml 12,50 €.**



de grossesse étant délétères pour les veines, les femmes sont forcément plus touchées par ce type de problème à tous les stades de leur vie (puberté, pilule, ménopause).

## Facteurs aggravants

Certains facteurs peuvent également aggraver le phénomène comme le port de vêtements trop serrés, le surpoids, la constipation, les mauvaises postures (s'asseoir les jambes croisées ou pendantes), les piétinements prolongés (adieu shopping !), la chaleur (bains chauds, saunas, exposition solaire en plein midi, chauffage par le sol, épilation à la cire chaude...), les sports violents, les longs voyages en avion, train et voiture. Tout comme la station debout ou assise prolongée. « Dès lors que l'on travaille au chaud, debout et ce depuis de nombreuses années, souligne le docteur Says, comme les cuisiniers, les coiffeurs, le personnel hospitalier... 80 % des personnes ont des troubles veineux. »

## Alors quelles solutions ?

Pratiquer une activité physique douce (30 minutes par jour) comme la marche active ou la natation qui renforcent le tonus musculaire et active la circulation veineuse, adopter une alimentation équilibrée, riche en fibres, bien s'hydrater, éviter la chaleur, dormir les pieds surélevés. Et comme le froid favorise la vasoconstriction, ne pas hésiter non plus à soulager les jambes avec des jets d'eau froide ou se masser avec des gels rafraîchissants. Mesdames, sachez aussi que le port de talons de 4/5 cm est bénéfique puisqu'il accentue l'effet de pompe quand vous marchez ! En revanche, proscrivez les talons plats ou les talons aiguilles. Et puis rien de tel que les bas, chaussettes ou collants de compression qui maintiennent une pression, d'autant que les marques ont fait de réels efforts et proposent désormais des produits aussi confortables qu'esthétiques !

## Quand consulter ?

L'insuffisance veineuse est une maladie chronique qui évolue avec l'âge. Donc si l'on ne fait rien, cela peut à plus ou moins long terme évoluer vers des complications. En revanche, précise le docteur Says, « une insuffisance veineuse bien prise en charge et bien traitée ne se compliquera pas. C'est pourquoi, dès que l'on a des symptômes ou des signes

visibles, il est indispensable de faire un bilan phlébologique qui comprend un examen clinique ainsi qu'un doppler veineux des membres inférieurs : cette échographie permet de dresser un bilan complet de la cartographie veineuse et repérer ainsi les veines qui posent problème. » Chaque cas étant unique, cet examen est donc crucial pour proposer un traitement adapté et personnel.

## Des traitements innovants

Ces dernières années, la phlébologie a bénéficié de nombreuses avancées. Aujourd'hui les techniques s'avèrent moins contraignantes et moins douloureuses pour le patient. À commencer par le laser endoveineux qui permet de traiter les varices de petits calibres en les chauffant pour coller leurs deux parois. Rapide et indolore, cette technique ambulatoire se fait sous anesthésie locale. Pour les longues veines saphènes, le traitement endoveineux thermique par radio fréquence explique le spécialiste « est aussi une technique très efficace qui se fait en ambulatoire (durée une heure) et sous anesthésie locale, donc quasiment indolore. Cela consiste à brûler la paroi veineuse en la chauffant à 120 degrés. »

## Une mousse fibrosante

Pour les petites veines superficielles, l'ESM, l'Echo Sclérose à la mousse consiste explique le docteur Says « à injecter une mousse fibrosante à l'intérieur de la veine sous contrôle échographique qui va brûler les parois internes de la veine et la boucher. C'est un procédé à la carte avec lequel on obtient d'excellents résultats. Il existe depuis une dizaine d'années et représente 70 % de la phlébologie. » Seul problème, un grand nombre de spécialistes ne sont pas encore formés à toutes ces techniques ! Pourtant, comme le conclut le phlébologue/angiologue « on considère que 75 % des Français seront atteints de varices à des degrés divers au cours de leur vie et que 25 % d'entre eux nécessiteront des soins médicaux ou chirurgicaux. » ■

Remerciements à Jérôme Says, spécialiste en angiologie et phlébologie. <http://docteursays.fr>