

Varices

Les varices sont des veines dilatées. Elles sont fréquentes chez les femmes et chez les personnes en surpoids, souffrant de constipation ou restant longtemps debout sans bouger.

Les varices peuvent toucher aussi bien les veines profondes que les veines superficielles. Ce sont les varices internes qui causent le plus de gêne.

Les capillaires dilatés au niveau des jambes, même superficiels, ne sont pas des varices et n'ont qu'un intérêt esthétique.

Quels symptômes provoquent-elles ?

Elles provoquent une sensation de lourdeur, des douleurs, des gonflements et un assombrissement de la peau. Dans les cas avancés, elles peuvent entraîner une phlébite (inflammation des veines) et des ulcères chroniques.

Elles ont tendance à s'aggraver par temps chaud et pendant la grossesse.

Conseils posturaux

Ne restez pas immobile trop longtemps sans marcher. Si vous devez rester debout, mettez-vous de temps en temps sur la pointe des pieds. Vous pouvez aussi poser un pied sur un tabouret ou une étagère basse.

Évitez les longs trajets, en particulier en autocar ou en voiture.

Portez des **chaussures** confortables, sans talons hauts.

Reposez-vous 15 minutes, les pieds surélevés, plusieurs fois par jour, en fléchissant et en étirant les chevilles.

Évitez de vous asseoir les jambes croisées.



Surélevez le pied du lit d'environ 15 cm ou **placez des coussins sous le matelas, au niveau des pieds.**

Quels exercices sont recommandés ?

Pratiquez des activités physiques telles que la marche, la natation ou le vélo.

À la maison : marchez sur la pointe des pieds, puis sur les talons. Allongez-vous et bougez vos jambes en l'air comme si vous faisiez du vélo.



Autres recommandations

Lavez-vous les jambes à l'eau ou prenez une douche, en commençant par de l'eau tiède puis en terminant par de l'eau froide.

En été, allez vous baigner dans la mer ou promenez-vous au bord de l'eau.

Après vous être lavé, **massez vos jambes en remontant vers le haut à l'aide d'une crème hydratante ou d'une huile.**

Pour réduire la rétention d'eau, il est conseillé de suivre **un régime pauvre en sel.**

Si vous êtes constipé, mangez davantage de fruits et de légumes et veillez à bien vous hydrater.

Si vous êtes en surpoids, essayez de perdre du poids.

Évitez les vêtements serrés, tels que les gaines, les jarretelles ou les chaussettes élastiques. Les bas de contention prescrits par votre médecin sont utiles.

Évitez d'exposer vos jambes à la chaleur : soleil excessif, radiateurs, fours, etc.

Évitez les chocs sur vos jambes.

Les contraceptifs oraux et les patches de traitement hormonal substitutif peuvent aggraver les varices.