

Partenaire de votre santé, votre pharmacien vous conseille et vous délivre des produits adaptés à votre cas.

Les éléments d'information supplémentaires apportés par cette fiche ne peuvent se substituer à l'avis d'un professionnel de santé connaissant votre situation particulière.

----- Votre pharmacien -----

**Phlébologie**
Jambes lourdes : à ne pas négliger

De quoi parle-t-on ?

Jambes fatiguées et chevilles enflées le soir marquent souvent le début d'un problème de mauvaise circulation veineuse.

Il concerne 18 millions de français, bien plus souvent des femmes que des hommes.

En termes médicaux, on parle «d'insuffisance veineuse» ou de «maladie veineuse» car il s'agit d'une véritable maladie chronique et évolutive :

- il existe une faiblesse constitutionnelle (manque de tonicité) de la paroi des veines qui sont facilement distendues,
- la distension des veines favorise la stagnation du sang dans les membres inférieurs (stase veineuse),
- cette stase veineuse dilate encore plus les veines, aggravant leur état jusqu'à l'apparition de varices.

Comme pour beaucoup de maladies, l'insuffisance veineuse gagne à être soignée précocément pour en ralentir l'évolution.

Que peut-on faire ?

- Repérer les manifestations d'une insuffisance veineuse débutante

De nombreux symptômes existent, mais aucun n'est spécifique d'une maladie veineuse. Ce qui «met sur la piste» est l'association de plusieurs d'entre eux (ressentis avec plus ou moins d'intensité) et leur contexte de survenue.

Les symptômes évocateurs

- des lourdeurs ou pesanteurs des jambes et des mollets en particulier, une impression de fatigue des jambes,
- des sensations de picotements, fourmillements, des démangeaisons,
- un gonflement (œdème) passager des pieds, chevilles, bas des jambes,
- des crampes souvent la nuit en position allongée, des «impatiences» (sensations d'engourdissement des jambes) obligeant à les bouger,
- parfois de véritables douleurs le long du trajet d'une veine.

Les circonstances d'apparition (ou d'aggravation)

Les symptômes sont plus importants :

- en fin de journée, surtout si vous avez «piétiné», êtes resté longtemps debout immobile

ou assis jambes pendantes ou croisées,

- avec la chaleur, par exemple lorsque arrive la période chaude, après un bain de soleil prolongé ou, l'hiver, après un bain chaud, un trajet en voiture chauffée, avec un chauffage au sol, des bottes fourrées ...
- chez les femmes parfois avant les règles ou lors d'une période de perturbation hormonale (grossesse, péri-ménopause, début de traitement hormonal, nouvelle pilule).

Partenaire de votre santé, votre pharmacien vous conseille et vous délivre des produits adaptés à votre cas.

Les éléments d'information supplémentaires apportés par cette fiche ne peuvent se substituer à l'avis d'un professionnel de santé connaissant votre situation particulière.

----- Votre pharmacien -----

 **Phlébologie**
Jambes lourdes : à ne pas négliger (Suite)

🟢 S'en occuper suffisamment tôt

Il ne faut surtout pas attendre l'apparition de varices ou d'avoir des jambes constamment gonflées pour se préoccuper de sa circulation.

S'en soucier suffisamment tôt permet de ralentir l'évolution de la maladie et d'en éviter les complications :

- 🟢 la stase veineuse abîme le système de valvules anti-reflux qui équipe l'intérieur des veines. Ces valvules faisant clapet assurent normalement la remontée en sens unique du sang vers le cœur. A terme, elles deviennent incontinentes et le sang reflue vers le bas,
- 🟢 la peau s'asphyxie : elle n'est plus correctement débarrassée de ses déchets ni oxygénée. A terme, il y a des risques de dermite, d'eczéma variqueux, d'atrophie.

🟢 Se soigner par différents moyens

Il existe trois grands moyens pour soigner une insuffisance veineuse débutante : la lutte contre ce qui aggrave les troubles; le port d'une contention veineuse et la prise de médicaments.

Lutter contre la stase veineuse

- 🟢 En évitant de rester trop longtemps debout, de piétiner, de ramener et croiser les jambes assis,
- 🟢 En évitant les vêtements qui «coupent» la circulation,
- 🟢 En faisant de l'exercice physique : marche, pédalages, natation,
- 🟢 En s'octroyant des pauses jambes surélevées,
- 🟢 En surélevant les pieds du lit.

Lutter contre la dilatation veineuse

- 🟢 En évitant l'exposition des jambes à toute source de chaleur,
- 🟢 En massant ses jambes de bas en haut à l'eau fraîche.

Porter une contention veineuse

Les chaussettes, bas ou collants de contention élastique ont une action à la fois anti-stase et anti-dilatation. Ils sont particulièrement utiles en cas d'activité obligeant à la station debout ou au piétinement. Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.

Prendre des médicaments

Ils soulageront d'autant plus efficacement qu'ils sont associés aux autres moyens et pris en cures de plusieurs semaines ou mois répétées dans l'année. De nombreuses spécialités de veinotoniques existent, que votre pharmacien ou votre médecin peuvent vous conseiller.