Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2014)
Heft: 61

Artikel: Varices : ne négligez pas vos veines!
Autor: Weigand, Ellen
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-831402

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Varices: ne négligez pas vos veines!

Presque tout le monde peut en souffrir! Mais une bonne hygiène de vie permet déjà d'en réduire le risque ou les conséquences. Explications.

Vos jambes sont lourdes? Vos chevilles enflées? Vous ressentez des douleurs, des fourmillements ou des crampes nocturnes dans les jambes et ne supportez plus de les couvrir, même avec un simple drap? Alors, vous souffrez peut-être de varices, l'un des plus fréquents symptômes d'une insuffisance veineuse *(lire ci-dessous)*.

«Trois personnes sur quatre, des deux sexes, souffrent ou souffriront d'insuffisance veineuse superficielle (IVS) à des degrés divers. Une sur quatre nécessitera un traitement, explique le Dr Jean-Michel Zabot, spécialiste en chirurgie vasculaire, cardiaque et thoracique à la Clinique de Genolier. Cette atteinte est trois fois plus fréquente chez les personnes de 60 ans que chez celles de 30 ans.»

Lors de symptômes décrits ci-dessous, il faut consulter un spécialiste (chirurgien vasculaire, angiologue), les varices pouvant entraîner de graves complications. La peau, mal drainée, peut s'abîmer et provoquer des lésions (ulcères ou dermite ocre – coloration cutanée brune, etc.). Les varices hémorragiques, qui se rompent et saignent, se produisent en cas de veines très enflées sous une peau fragilisée. Autre complication majeure: la thrombose veineuse superficielle (caillot de sang), très douloureuse qui peut s'accompagner d'une phlébite profonde avec risque d'embolie pulmonaire.

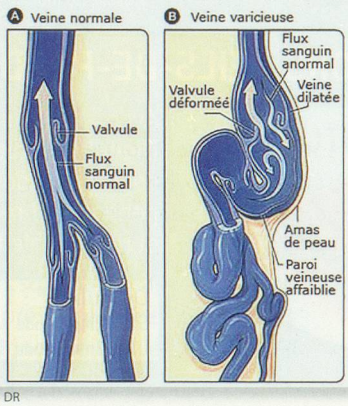
Des prédispositions héréditaires

On ignore l'origine exacte des varices, mais certains facteurs prédisposant sont, eux, bien connus, dont l'hérédité: si les deux parents ont des varices, leurs enfants en auront également dans plus de 80% des cas. Ce taux passe à respectivement 62% (femmes) et 25% (hommes) avec un seul parent touché. Mais 20% des personnes sans antécédents familiaux rencontreront aussi des problèmes veineux.

L'âge joue aussi un rôle important: fonte musculaire, baisse d'activité physique et diminution de l'élasticité de la peau et des veines, notamment. D'autres risques sont liés à l'hygiène de vie ou organiques:

- l'obésité et la prise de poids rapide;
- la constipation chronique;
- les grossesses et les variations hormonales;
- certains contraceptifs oraux associés au tabac, surtout chez les femmes prédisposées aux varices;
- les positions debout, assise prolongées (au travail notamment) ou les jambes croisées;
- un mode de vie sédentaire;
- le port de vêtements trop serrés, de talons trop hauts;
- l'excès de chaleur: soleil, sauna, bains thermaux, chauffage au sol, etc.;
- l'abus d'alcool ou d'aliments pimentés;
- les sports à risque: squash, rugby, hockey, haltérophilie, aviron.

Le maître mot pour prévenir les varices, est donc une bonne hygiène de vie et en particulier l'activité physique régulière. Marcher 30 minutes par jour suffit. Pour ce faire, on peut descendre du bus deux arrêts avant sa destination pour terminer le trajet à pied, éviter les ascenseurs et escaliers roulants, etc. Côté sport,



DR

Comment les varices **apparaissent**

Les artères, partant du cœur, irriguent nos organes en sang oxygéné, de haut en bas. Propulsée par le cœur, la circulation artérielle est aisée. Les veines, elles, ramènent le sang chargé en dioxyde de carbone vers le cœur, de bas en haut. Cette circulation à basse pression est plus difficile, car le sang doit surmonter la pesanteur. Ce retour veineux se fait à 90% dans les veines profondes et à 10% dans le réseau superficiel, grâce à un mécanisme complexe, activé

Comme c'est le cas pour de nombreuses autres maladies, l'exercice physique est l'une des clés de la prévention.

Image Point Fr

le Dr Zabot conseille le footing sur terrain souple et avec de bonnes chaussures, le vélo, l'aquabiking, la marche, le nordic walking et la natation.

Par ailleurs, il est important de surélever ses jambes dès que possible et dormir avec le pied du lit surélevé (10 cm). Un bon truc consiste aussi à se doucher les jambes à l'eau froide avant le coucher. Lors de longues heures assises, il faut se lever et marcher au moins 5 minutes toutes les deux heures. A défaut, on fléchira et on étirera ses pieds, ce qui active aussi le retour san-

dans les jambes

notamment lorsqu'on marche, par l'appui sur les veines plantaires, par les mouvements de pompe des chevilles et la contraction musculaire des mollets. L'insuffisance veineuse superficielle ralentit cette circulation. Les valvules, clapets dans les veines qui empêchent le reflux du sang, se déforment et perdent leur étanchéité. Le sang stagne dans les jambes, la pression des veines superficielles augmente, elles perdent leur élasticité, se dilatent et deviennent tortueuses. C'est la varice (du latin *varix* = tortueux). A ne pas confondre avec les télangiectasies, une dilatation des petits vaisseaux capillaires sans conséquence autre qu'esthétique.

guin. A l'inverse, lors de stations debout prolongées, il faut se mettre régulièrement sur la pointe des pieds plusieurs fois de suite. Enfin, il est recommandé de porter des bas de contention pour les femmes enceintes, les personnes travaillant debout en été et lors de voyages en avion, il est recommandé de porter des bas de contention et de boire beaucoup d'eau.

Au stade initial, on peut ralentir l'évolution de la maladie grâce aux mesures indiquées ci-dessus. Mais avant de décider du traitement, il faut poser un diagnostic, en particulier à l'aide d'un écho-doppler veineux, qui permet de déterminer si le patient souffre d'incontinence veineuse. L'intervention s'impose en cas de grosses varices tronculaires (sur le tronc des veines superficielles dites aussi saphènes) avec un important reflux. Les interventions esthétiques, si les veines sont seulement gonflées et sans reflux, ne sont pas remboursées par l'assurance de base.

DR

« Trois personnes sur quatre en souffrent...»

Dr Jean-Michel Zabot

Principales interventions

Si les mesures ci-dessus ne suffisent pas, il faut intervenir chirurgicalement. Le traitement choisi, en général réalisé en ambulatoire, dépend de l'atteinte. La crossectomie (ablation de la crosse – partie terminale – de la veine saphène interne et de ses collatérales) et le stripping (retrait total de la veine) sont indiqués lors de varices de gros calibres ou étendues, touchant les veines saphènes. Leur retrait supprime le reflux sanguin dans les jambes. La phlébectomie, pour les varices moins importantes (1 à 3 mm de diamètre), consiste à extraire la veine atteinte à travers de petites incisions le long du trajet de la varice.

Les traitements endoveineux, eux, suppriment les varices de l'intérieur sans retirer les veines. Il en existe diverses techniques, dont la sclérothérapie (injection d'un produit sclérosant à l'intérieur de la varice). Le laser et la radiofréquence utilisent la chaleur pour détruire la paroi de la veine de l'intérieur.

Mais, quelle que soit la technique utilisée, le patient n'est jamais à l'abri d'une récidive. D'où, répétons-le, l'importance d'une bonne hygiène de vie et d'un suivi régulier.

Ellen Weigand

PUB

GLY-CORAMIN® – SI VOUS ÊTES AMBITIEUX.

Gly-Coramin® – lors de signes de fatigue dus aux efforts physiques et lors de symptômes dus à l'altitude.

Donne de l'énergie, stimule la respiration et la circulation.

Disponible en pharmacies et drogueries.

HÄNSELER SWISS PHARMA CH-9101 Herisau, www.haenseler.ch

Veuillez consulter la notice!