



## CIRCULATION VEINEUSE DES MEMBRES INFÉRIERS

**18 millions d'adultes** présentent des problèmes de circulation veineuse des membres inférieurs.

**3 femmes pour 2 hommes** en sont atteints, parfois dès l'âge de 15 ans.



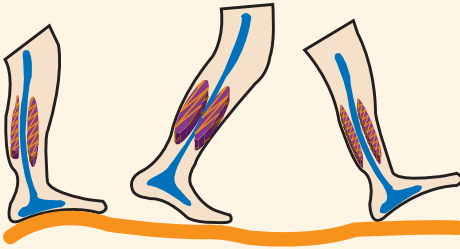
**PROTÉGEZ VOS JAMBES !**

## Les veines des membres inférieurs doivent assurer le retour du sang, des pieds vers le cœur.

Le retour veineux se fait par deux réseaux qui communiquent entre eux :

- l'un, profond, draine 90% du sang veineux ;
- l'autre, superficiel, visible sous la peau, en draine 10%.

Lors de la marche, le sang remonte dans les veines grâce à la compression des voûtes plantaires et à la contraction des muscles des jambes.



Toute perturbation du retour veineux entraîne une insuffisance veineuse : le sang stagne, la veine se dilate.

La fermeture des valves permet la remontée du sang veineux



**Veine saine**



Le sang monte mais ne redescend pas



**Varice les valves ne ferment plus**



Le sang monte puis redescend

Si ce trouble persiste, la maladie veineuse s'installe progressivement.

### Maladie veineuse débutante :

jambes lourdes, gonflement des pieds et des chevilles, sensation de chaleur, démangeaisons, crampes.

### Maladie veineuse chronique :

varices, altération de la peau (dermites, ulcère).

**Complications graves à tout moment** : formation d'un caillot dans la veine (phlébite) qui peut migrer vers le poumon (embolie pulmonaire).



**Un dépistage précoce permet d'éviter les complications**

# FACTEURS FAVORISANTS ET AGGRAVANTS

## Au travail, comme dans la vie quotidienne

Station debout, piétinement, station assise prolongée, transports... perturbent le retour veineux.

## Conditions de travail

Exposition à la chaleur, aux vibrations, port de charge, travail en bottes...



## Facteurs prédisposants

Hérédité, surpoids, troubles des appuis plantaires...

## Chez la femme

Variations hormonales (contraception, grossesse, ménopause).



**Risques de complications** (phlébite, embolie) avec ou sans troubles veineux connus : vols long courrier, alitement, tabac...

**Toute situation d'immobilité perturbe le retour veineux**

## Au travail

### En situation assise prolongée

- Bien s'asseoir : régler le siège pour une bonne posture et éviter de croiser les jambes.
- Utiliser un repose-pied.
- Faire des mouvements des pieds de temps en temps, en particulier de rotation et de flexion.
- Se lever et marcher (**au moins dix pas**) chaque fois que cela est possible.



Article R4225-5

du Code du Travail :

*“Un siège approprié est mis à la disposition de chaque travailleur à son poste de travail ou à proximité de celui-ci”.*



### En situation debout statique et de piétinement

- Se déplacer et marcher chaque fois que cela est possible.
- Porter des chaussures confortables à talons de hauteur modérée (3 à 4 cm).
- Faire des mouvements alternatifs de contraction des mollets (soulever les talons).

## A éviter

- La chaleur sur les jambes qui dilate les veines et favorise la stase veineuse (bains chauds, hammam, sauna, soleil, chauffage par le sol).
- La station debout ou assise prolongée, sièges inadaptés, jambes croisées.
- Les vêtements serrés, talons hauts (> à 5 cm), talons plats (ballerines), bottes serrées.
- Certains sports en cas de troubles veineux : tennis, volley, squash, step...

**Le retour veineux commence à devenir efficace à partir de six pas**

## En avion

### Avant le vol

Consulter en cas de problème veineux.

### Pendant le vol

- Porter une compression (bas ou chaussettes de contention de classe 2).
- Porter des vêtements amples.
- Ne pas garder les jambes croisées.
- Se déplacer dans l'avion autant que possible.
- Boire de l'eau plate abondamment.
- Ne pas consommer de boissons alcoolisées car elles déshydratent.

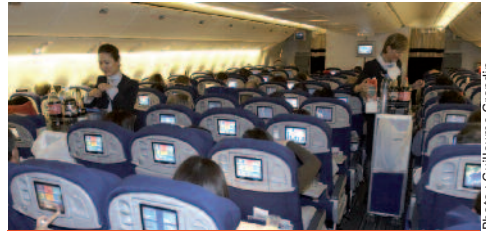


Photo : Guillaume Grandin



### Après le vol

En cas de douleur du mollet, de douleur thoracique, de toux, d'essoufflement ou encore de malaise, consulter un médecin rapidement.



## Pendant la grossesse

Renforcer les mesures de prévention, notamment :

- limiter la prise de poids.
- marcher et nager.
- porter une compression adaptée.
- utiliser le siège mis à disposition au travail.



**Marcher au minimum une demi-heure par jour**

# PRÉVENTION

## Observer une bonne hygiène de vie

- Avoir une alimentation équilibrée.
- Porter des vêtements amples.
- Porter des chaussures confortables à talons de hauteur modérée.
- Pratiquer de l'exercice physique : marche, natation, vélo, golf...
- Ne pas fumer.
- Surélever les jambes lors du repos.
- Terminer la douche ou le bain par un jet d'eau plus frais sur les jambes, de la cheville vers la cuisse.



## Quelques exercices à répéter

(séries de dix )

### *Sur le dos*

- Pédalage
- Jambes à 90°, flexion-extension des orteils, rotation des chevilles.
- Inspirer en gonflant le ventre, expirer en rentrant le ventre.

### *Assis*

- Appuyer, l'un après l'autre, les genoux relevés contre le bureau, mains à plat sur le bureau.
- Rapprocher les genoux contre résistance.

### *Debout*

- Flexion-extension de la pointe du pied sur une marche ou sur une chaise, élévation sur la pointe des pieds.

### *Automassage des jambes*

- De la pointe du pied vers le genou.

## La compression

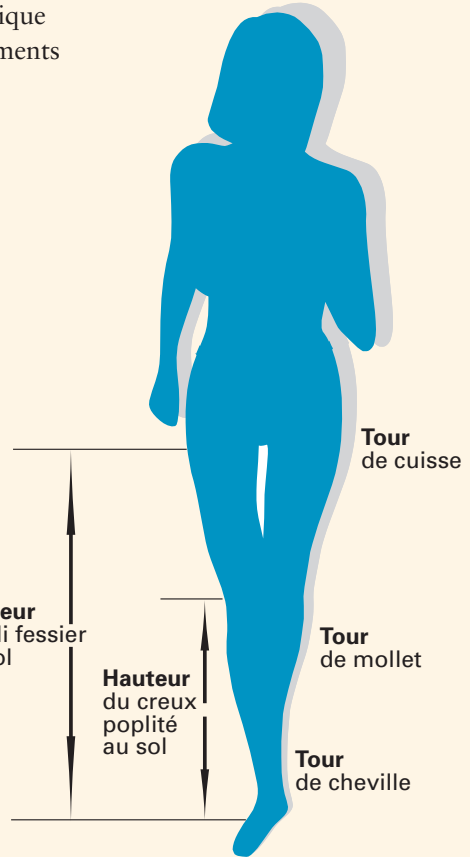
Sur prescription médicale, la contention élastique par chaussettes, bas ou collants est un des éléments majeurs de la prévention et du traitement de l'insuffisance veineuse à tous les stades de la maladie.



Son objectif est de limiter la pression dans la veine par contrepression à partir de la cheville.

Elle doit être adaptée à la morphologie du membre (mesure de la hauteur du mollet, du périmètre de la cheville et du mollet, ainsi que de la cuisse pour le collant).

Le médecin prescrit la classe de compression à utiliser :  
croissante de 1 (légère)  
à 4 (extra-forte).



## Semelles ou talonnettes

Les semelles ou talonnettes orthopédiques permettent de corriger les troubles des appuis plantaires à condition d'être portées régulièrement, y compris dans les chaussures de travail.



ACMS

Pour la santé au travail

Protégez vos jambes  
même si vous n'en souffrez pas

**Bougez !**

**PARLEZ DE VOS CONDITIONS DE TRAVAIL  
À VOTRE MÉDECIN DU TRAVAIL**

cachet

Association interprofessionnelle des centres médicaux et sociaux  
de santé au travail de la région Ile-de-France

Siège social : 55, rue Rouget de Lisle, 92158 Suresnes cedex  
Tél. : 01.46.14.84.00 - Fax : 01.47.28.84.83 • [www.acms.asso.fr](http://www.acms.asso.fr)