

**VOTRE PARTENAIRE PRIVILÉGIÉ  
DANS LA PRÉVENTION  
DES RISQUES PROFESSIONNELS.**

**PRÉVENTION**

**LES MOYENS MÉDICAUX**

**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. 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.

**Semelles ou talonnettes**

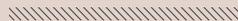
Les semelles ou talonnettes orthopédiques permettent de corriger les troubles des appuis plantaires à condition d'être portées régulièrement, y compris dans les chaussures de travail.

**Veinotoniques**

**OBSERVEZ UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE**

- Ayez une alimentation équilibrée;
- Portez des vêtements amples;
- Portez des chaussures confortables à talons de hauteur modérée;
- Pratiquez de l'exercice physique : marche, natation, vélo, golf...;
- Ne fumez pas;
- Surélevez les jambes lors du repos ;
- Terminez la douche ou le bain par un jet d'eau plus frais sur les jambes, de la cheville vers la cuisse.

**PROTÉGEZ VOS JAMBES  
MÊME SI VOUS  
N'EN SOUFFREZ PAS**



**CENTRE DE MONTPELLIER**

Maison de l'Entreprise  
429, rue de l'Industrie  
CS 70003  
34078 Montpellier Cedex 03  
Tél. : 04 67 06 20 10  
Fax : 04 67 06 20 20

**aipals.com**



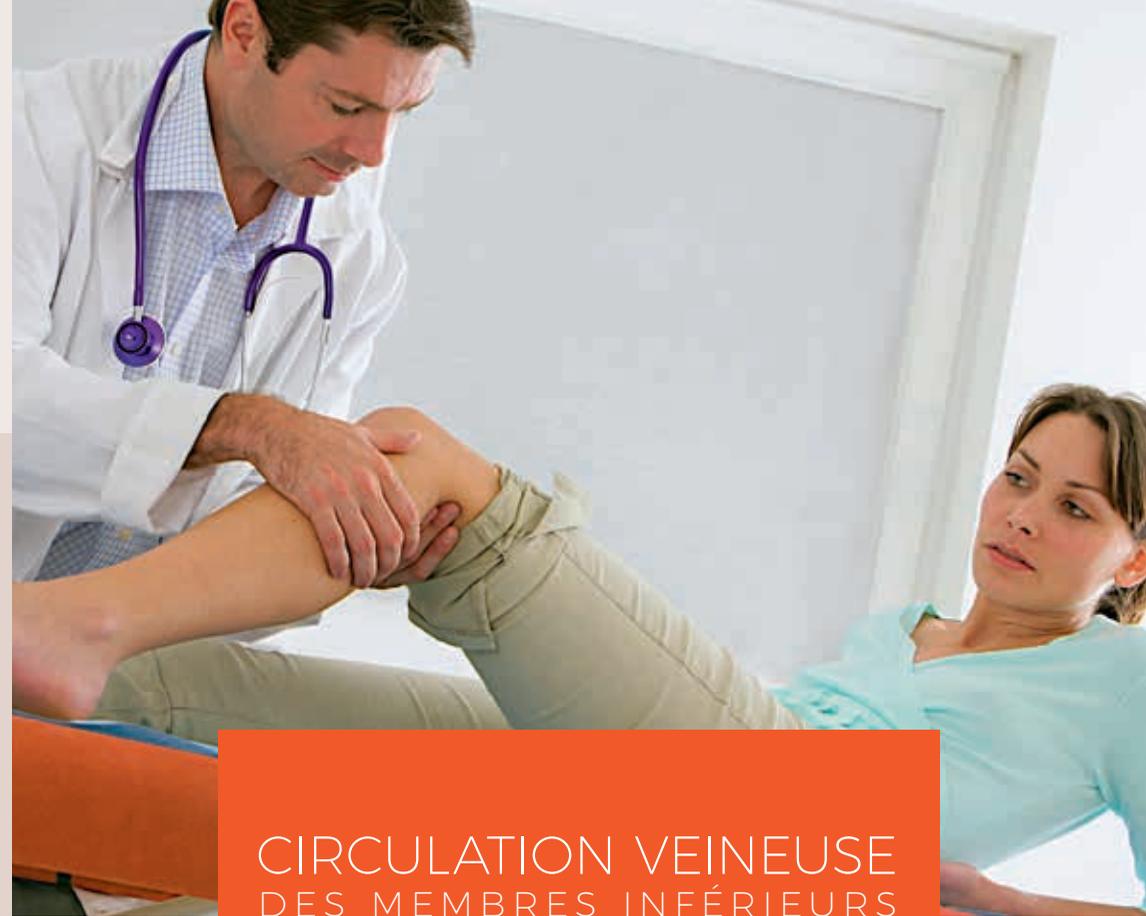
**CENTRE DE CASTRIES**

85 avenue des Gardians  
PRAE Via Domitia  
34160 Castries  
Tél. : 04 26 78 47 80  
Fax : 04 26 78 47 81



**CENTRE DE LATTES**

Z.A.C. Font de la Banquière  
Plan du Nega Cat  
CS 71007  
34973 Lattes Cedex  
Tél. : 04 67 15 93 30  
Fax : 04 67 15 93 31



**CIRCULATION VEINEUSE  
DES MEMBRES INFÉRIEURS**

**PENSEZ À PROTÉGER  
VOS JAMBES !**



## PHYSIOLOGIE ET MALADIE VEINEUSE

**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.

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. **Les veines des membres inférieurs doivent assurer le retour du sang, des pieds vers le cœur.** Toute perturbation du retour veineux entraîne une insuffisance veineuse : **le sang stagne, la veine se dilate.**

### ▶ 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, l'alcool... perturbent le retour veineux.

▶ **CONDITIONS DE TRAVAIL** : Exposition à la chaleur, aux vibrations, port de charge, travail en bottes...

▶ **FACTEURS PRÉDISPOSANTS** : Hérité, surpoids, troubles des appuis plantaires... Toute situation d'immobilité perturbe le retour veineux

▶ **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**



## POUR PROTÉGER VOS JAMBES

### ▶ AU TRAVAIL

**En situation assise prolongée :**

- Bien s'asseoir : réglez le siège pour une bonne posture et évitez de croiser les jambes. *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 ».*
- utilisez un repose-pied.
- faites des mouvements des pieds de temps en temps, en particulier de rotation et de flexion.
- levez-vous et marchez (au moins dix pas) chaque fois que cela est possible.

**En situation debout statique et de piétinement :**

- Déplacez-vous et marchez chaque fois que cela est possible;
- portez des chaussures confortables à talons de hauteur modérée (3 à 4 cm);
- faites des mouvements alternatifs de contraction des mollets (soulever les talons).



### /// À 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. Marchez au minimum une demi-heure par jour**

### ▶ EN AVION

**Avant le vol** : Consulter en cas de problème veineux.

**Pendant le vol :**

- Portez une compression (bas ou chaussettes de contention);
- portez des vêtements amples;
- ne gardez pas les jambes croisées;
- déplacez-vous dans l'avion autant que possible;
- buvez de l'eau plate abondamment;
- ne consommez pas de boissons alcoolisées car elles déshydratent.

**Après le vol** : En cas de douleur du mollet, de douleur thoracique, de toux, d'essoufflement ou encore de malaise, consultez un médecin rapidement.



### ▶ PENDANT LA GROSSESSE

**Renforcez les mesures de prévention, notamment :**

- Limitez la prise de poids;
- marchez et nager;
- portez une compression adaptée;
- utilisez le siège mis à disposition au travail.

