



# Pharmacie des Lions

11 Bd de Reuilly, 75012 Paris

Tel/Fax : 01 43 07 51 38



## Fiche conseil : Insuffisance veineuse

L'insuffisance veineuse est due à une stagnation du sang dans le réseau veineux des membres inférieurs. C'est cette stagnation qui est à l'origine de certains troubles comme : les lourdeurs de jambes, les œdèmes, les varices, les ulcères de jambe, les phlébites....

Cette pathologie, qui touche plus fréquemment les femmes, est causée par une déficience du système veineux (dysfonctionnement des valvules veineuses, dilatation de la paroi de la veine) et favorisée par certains facteurs comme : l'hérédité, la grossesse, le surpoids...

### **Prévention et conseils pratiques :**

- ◆ Contrôler son poids et son alimentation
- ◆ Pratiquer des sports doux et progressifs : natation, vélo (sans difficultés), marche
- ◆ Porter des bas de contention surtout s'il fait chaud ou lors de longs trajets en avion ou en voiture (très important)
- ◆ Doucher les jambes à l'eau froide surtout en fin de journée
- ◆ Surélever votre lit d'environ 5 cm du côté des jambes
- ◆ Eviter la position assise prolongée et prendre garde à ne pas croiser les jambes
- ◆ Eviter la station debout immobile prolongée (piétinement)
- ◆ Eviter de porter des vêtements trop serrés
- ◆ Eviter la chaleur, en particulier le chauffage au sol, les bains trop chauds, le sauna, l'épilation à la cire chaude....