

# Les varices

Les varices sont des dilatations des veines. Elles apparaissent souvent chez les femmes et chez les personnes en surpoids, constipées ou qui travaillent debout sans se déplacer. Les varices empirent pendant les périodes de chaleur et avec la grossesse.

Les varices peuvent atteindre les veines internes ou les veines superficielles. Les plus gênantes sont les varices internes. Elles produisent une sensation de lourdeur, ou douloureuse, des œdèmes et l'obscurcissement de la peau. Aussi, la phlébite (inflammation des veines) et les ulcères chroniques apparaissent à un stade avancé.

Les dilatations des capillaires des jambes, même superficielles, ne sont pas des varices et n'ont qu'une importance esthétique.

## Les postures

**Ne restez pas debout pendant longtemps, sans bouger et sans vous déplacer.** Si ceci n'est pas possible, mettez-vous sur la pointe des pieds de temps en temps, ou bien placez un pied sur un tabouret ou sur une étagère près du sol.

**Évitez les longs voyages,** surtout en autobus ou en voiture. Portez des chaussures confortables et à talon court.

**Reposez-vous pendant 15 minutes plusieurs fois par jour; élevez les pieds, puis pliez et étirez les chevilles.** Évitez de vous asseoir avec les jambes croisées. Placez une hausse sous les pieds du lit,



ou bien **des coussins sous le matelas, au niveau des pieds.**

## Exercice

**Faites de l'activité physique (par exemple, marchez, nagez ou faites du vélo).**

Chez vous: marchez sur la pointe des pieds et sur les talons. Étendez-vous, levez les jambes dans l'air et bougez-les comme si vous alliez en vélo.



## Autres

**Baignez ou douchez vos jambes avec de l'eau, tiède d'abord, puis fraîche.** En été, promenez-vous sur la plage, les jambes dans la mer. Après le bain, **massez vos jambes, du bas vers le haut, avec de la crème hydratante.**

Afin de réduire la rétention de liquide, prenez des repas **peu salés**. Si vous êtes constipé, consommez d'avantage de légumes et de fruits. Si vous êtes en surpoids, essayez de maigrir.

**Évitez les vêtements serrés,** comme les gaines, les jarretières ou les chaussettes élastiques. Les bas de compression prescrits par votre médecine vous seront utiles.

**Évitez la chaleur aux jambes** (trop de soleil, poêles, fours, etc.) **Évitez de recevoir des coups.** Les pilules contraceptives et les patches ménopause empirent les varices.