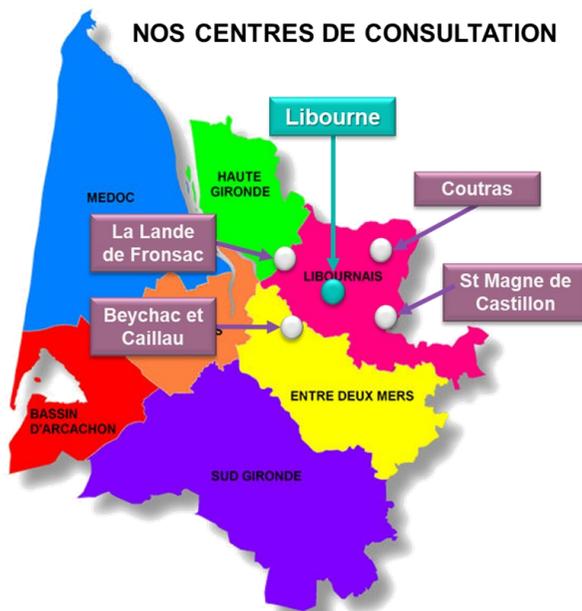


## NOS CENTRES DE CONSULTATION



Proximité

Accompagnement

Conseil

## NOS ADRESSES :

### Libourne

5 rue Fimin Didot  
33500 Libourne

### Beychac et Caillau

Impasse de la joncasse  
Lieu-dit Le Barbut  
33750 Beychac et Caillau

### Coutras

13 bis, lieu-dit A l'Atelier  
33230 Coutras

### La Lande de Fronsac

192 ZA L'illot  
33240 La Lande de Fronsac

### St Magne de Castillon

13 avenue du Général de Gaulle  
33350 Saint Magne de Castillon

Membre du Réseau



## L'INSUFFISANCE VEINEUSE



PRÉVENTION DES  
RISQUES

## QU'EST-CE QUE L'INSUFFISANCE VEINEUSE ?

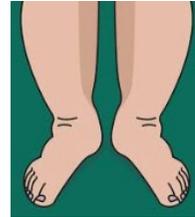
Le sang circulant dans les veines des membres inférieurs présente parfois des difficultés à remonter vers le cœur. Cette affection résulte le plus souvent d'une perte d'élasticité et de tonicité des veines.

Les valvules présentes dans les veines sont altérées et le sang circule mal dans les jambes.



## LES SYMPTÔMES

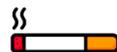
- ⇒ Jambes lourdes, impatiences
- ⇒ Démangeaisons, douleurs
- ⇒ Fourmillements, crampes nocturnes
- ⇒ Œdème pied et cheville
- ⇒ Varices



L'insuffisance veineuse peut évoluer en phlébite, thrombose

## LES FACTEURS DE RISQUES

- ⇒ L'hérédité
- ⇒ L'âge
- ⇒ Le sexe, les contraceptifs oraux
- ⇒ Les grossesses
- ⇒ L'obésité, la sédentarité, la profession (position debout prolongée, position assise prolongée)
- ⇒ Les vêtements trop serrés
- ⇒ Les talons trop hauts ou trop plats
- ⇒ Tabac, alcool



## LES METIERS A RISQUE

- ⇒ Travail à la chaleur (blanchisserie, fonderie, cuisinier, plagiste),
- ⇒ Poste de travail fixe en position assise ou debout avec piétinement (coiffeur, hôte de caisse, chauffeur, personnel soignant),
- ⇒ Déplacement en avion, personnel navigant (les vols longs courriers plus de 6h00 sans escale entraînent le risque de phlébite voir d'embolie pulmonaire. Il est conseillé de se déplacer le long du vol.



## TRAITEMENT

**Il est avant tout préventif, en limitant les facteurs favorisant l'apparition de l'insuffisance veineuse.**

## CONSEILS DE PREVENTION AU TRAVAIL

- ⇒ Faire des pauses en changeant de postures,
- ⇒ Eviter de croiser les jambes en position assise,
- ⇒ Avoir un appui complet du pied soit au sol ou sur un repose pied,
- ⇒ Porter des bas de contention prescrits,
- ⇒ Le soir, douche à l'eau froide sur les jambes en partant des pieds vers les cuisses et surélever les jambes pour dormir,
- ⇒ Limiter les bains chauds, hammam, sauna, exposition au soleil,
- ⇒ Pratiquer une activité physique régulière (marche, vélo, natation,..)
- ⇒ Avoir une alimentation équilibrée.

