

L'été en toute légèreté

Quand les jambes deviennent de plomb, la saison estivale perd tout de sa légèreté légendaire. Et les droguistes sont bien placés pour le savoir, toute la journée debout derrière le comptoir. Ce qui, soit dit en passant, n'est pas plus mal pour votre clientèle – vous n'ignorez pas que votre propre expérience est le meilleur argument de vente!



Après septante ans, deux personnes sur trois souffrent de varices. A cinquante ans, une personne sur deux est touchée et à trente ans, une sur quatre. La plupart du temps, ces veines au tracé sinueux ne posent pas de problème. Mais lorsque trop de varices obligent les robes d'été à prendre toujours plus de longueur, c'est qu'il est temps d'agir pour stopper l'inexorable avancée de ces veines disgracieuses.

Veines: un système de transport intelligent

L'ensemble du système veineux est constitué d'un système profond (varices secondaires), d'un système superficiel (varices et varicosités) et, entre les deux, celui des veines perforantes qui relie les deux systèmes. Les veines profondes des jambes sont bien plus importantes que les veines superficielles; elles transportent en effet environ 80% du sang depuis les pieds jusqu'aux poumons, ce qui n'est pas une mince affaire. Pour y arriver, elles ont besoin d'une aide extérieure: le cœur aspire le sang, tandis que les ondes du pouls des artères et les mouvements musculaires permettent aux veines de se dilater puis de rétrécir. En outre, les valvules des veines empêchent le reflux du sang lié à la pesanteur. Même la respiration joue un rôle essentiel: lors de l'inspiration, il y a une sorte d'«oppression» au niveau de la poitrine et de l'abdomen, ce qui provoque un déplacement du sang veineux.

Système de transport et régulateur de chaleur

Le système veineux a deux fonctions principales. Il transporte le sang à l'aide des valvules des veines et de la musculature des jambes en direction du cœur et il veille à entretenir un équilibre au niveau de la chaleur corporelle. Si le corps est trop échauffé, les veines se dilatent et évacuent la chaleur. Voilà pourquoi les troubles veineux apparaissent plus souvent en été. Pour cette même raison, mieux vaut éviter tout ce qui est sauna, bains thermaux et exposition au soleil. En effet, davantage de liquide pénètre dans les tissus à cause de la dilatation des pores et l'élargissement des veines empêche les valvules de fonctionner correctement; le sang stagne alors au niveau des chevilles. Lorsqu'il fait froid, les veines suivent des processus opposés. Elles rétrécissent et la chaleur reste alors emmagasinée à l'intérieur.

Attention aux complications!

Ces petits maux relativement anodins qui commencent un bel été par les chevilles enflées, les tensions, les crampes, les jambes lourdes et quelques varicosités inesthétiques peuvent se transformer en varices, puis plus tard en une insuffisance veineuse chronique. Cette dernière est souvent accompagnée de complications telles que l'ulcère variqueux, la thrombose qui risque de finir en embolie pulmonaire et les inflammations veineuses douloureuses

(thrombophlébite); tout cela est bien entendu du ressort du médecin qu'il faut consulter au plus vite.

Varices

En raison de la congestion au niveau d'une veine profonde, le sang doit se rabattre sur les veines superficielles et plus fines. Celles-ci subissent ainsi une surcharge durable et se dilatent: leur diamètre augmente, les valvules ne se ferment plus correctement et les varices font leur apparition. Après une opération chirurgicale visant à éliminer la veine touchée, le sang doit trouver un nouveau chemin de passage, ce qui provoque une nouvelle surcharge du système veineux.

Ulcère variqueux

La maladie débute par une accumulation d'eau (œdème) et des varices bleutées (niveau 1). En l'absence de traitement, cet état se transforme en un processus inflammatoire accompagné de coloration de la peau, de sensation de chaleur et de démangeaisons (niveau 2). La pression ne cesse d'augmenter et le sang utilisé s'accumule dans la jambe jusqu'à ce qu'une petite blessure provoque une plaie ouverte et purulente qui ne se referme pas (niveau 3).

Phlébite ou thrombose veineuse

En raison d'un ralentissement du flux sanguin, les globules rouges commencent à se regrouper au niveau des valvules, formant de petits caillots sanguins qui peuvent aller jusqu'à boucher les veines. Si le caillot se détache, il est entraîné par la circulation sanguine avant de boucher le prochain endroit étroit. Au pire, il s'agira du poumon (embolie pulmonaire).

Thrombophlébite (inflammation des veines)

Un caillot sanguin se forme dans la veine superficielle, auquel s'ajoutent les leucocytes, engendrant ainsi une inflammation localisée. La veine incriminée est douloureuse, très sensible à la pression, tandis que la zone touchée est rouge et chaude.

Troubles veineux: dès le berceau?

En se montrant attentif à tous les signaux, on évitera les varices les plus marquées. A noter que, souvent, le problème est d'ordre familial: «Chez nous, tout le monde a des varices», soupirent bon nombre de personnes concernées en haussant les épaules, avant de conclure: «On n'y peut rien.» Mais c'est loin d'être vrai. Seule la fragilité du tissu conjonctif (qui ne soutient pas suffisamment les veines) fait partie des prédispositions familiales. Afin d'empêcher qu'il se détende, les groupes à risque doivent garder leurs veines en forme tout en évitant dans la mesure du possible les facteurs qui fragiliseraient encore plus le tissu. Parmi ces facteurs, on peut citer les préparations hormonales, le tabac, une mauvaise posture (par exemple s'asseoir en croisant les jambes) et le manque d'activité physique. Une augmentation de la pression extérieure (en avion) ou intérieure (grossesse, constipa-

tion chronique ou surpoids) fragilise aussi le tissu conjonctif et favorise la retenue du sang veineux.

Efficacité des méthodes traditionnelles

«En dépit des techniques les plus modernes prônées par la médecine officielle, qui vont des anticoagulants jusqu'à l'ablation chirurgicale de la varice, les méthodes traditionnelles restent très demandées: jambes surélevées, bas de contention, alimentation saine, remèdes végétaux et compresses froides», explique l'équipe médicale de la clinique d'angiologie, à l'hôpital universitaire de Zurich. Autrement dit, des mesures qui cherchent à aller au-delà du mal en lui-même et qui sont bien représentées au sein de l'assortiment de la droguerie.

Un chili? Prenez plutôt un tzatziki!

Compression, froid, exercices des jambes, alimentation, remèdes... Autant de traitements qui renforcent le système veineux aussi bien de l'intérieur que de l'extérieur et qui ont fait leurs preuves. Pour ce qui est de l'alimentation, mieux vaut éviter les aliments qui réchauffent l'organisme: en effet, la chaleur extérieure n'est pas la seule à rendre les parois des vaisseaux plus perméables; les aliments comme le café, l'alcool, la nicotine et les épices fortes comme le chili ou le poivre réchauffent le corps.

En revanche, les fruits d'été rafraîchissants comme les abricots, les melons, les baies ainsi que les légumes contenant beaucoup d'eau comme les concombres et les courgettes constituent une alimentation idéale. En association avec d'autres fibres alimentaires, on parvient à une nourriture très saine, riche en vitamines et en bases, mais aussi très bonne pour la santé des veines. Sans oublier les aliments assaisonnés avec de l'ail, des oignons ou du gingembre qui favorisent le flux du sang. Enfin, il convient de manger sans modération des aliments contenant des flavonoïdes comme les agrumes, les cerises, les myrtilles ou le sarrasin: la routine qu'ils renferment rend les parois veineuses plus étanches.

Plantes médicinales: l'embaras du choix

Pour améliorer l'étanchéité des parois veineuses, différentes plantes médicinales entrent en jeu. Les préparations pour les veines contiennent les plantes suivantes:

Marron d'Inde (*Aesculus hippocastanum*): le grand classique parmi les plantes pour les veines. L'aescine, un mélange de triterpènesaponines, empêche les liquides de s'échapper dans les tissus, resserre les pores des capillaires et a une action anti-inflammatoire. Les flavonoïdes contenus dans les marron d'Inde tonifient les muscles des parois veineuses.

Vigne rouge (*Vitis vinifera*): les feuilles de vigne contiennent des flavonoïdes qui améliorent

l'étanchéité des vaisseaux, favorisent l'élasticité et empêchent ainsi la formation d'œdèmes. A noter que l'essentiel réside dans la couleur des feuilles : contrairement aux vertes, les feuilles rouges contiennent des anthocyanes qui confèrent à la plante des propriétés astringentes.

Mélilot officinal (*Melilotus officinalis*): il favorise la guérison des plaies et prévient les œdèmes. Le mélilot est rarement utilisé seul. Il est plutôt utilisé sous forme de mélange de thé ou de bain.

Fragon faux houx (*Ruscus aculeatus*): l'action du fragon faux houx ressemble fortement à celle du marron d'Inde, la composition chimique des substances actives principales étant sensiblement la même.

Sarrasin (*Fagopyrum esculentum*): cette herbe renforce les parois veineuses et empêche ainsi la formation d'œdèmes grâce aux flavonoïdes qu'elle contient.

Hamamélis (*Hamamelis virginiana*): il contient des flavonoïdes et des principes amers qui empêchent la formation d'œdèmes en rétractant les veines, ont une action anti-inflammatoire et hémostatique. Cette plante est surtout utilisée en cas d'hémorroïdes.

Ceux qui souhaitent recourir à un traitement homéopathe ou spagyrique des veines, on utilisera des substances comme aesculus, hamamelis, lycopodium, melilotus, millefolium, pulsatilla, ruta, calcium fluoratum ou silicea (tissus conjonctifs). Si les varices présentent une hypersensibilité à toute pression (autrement dit si la jambe donne au patient l'impression d'être meurtrie), mieux vaut recourir à l'arnica. Et l'hamamélis convient si l'hypersensibilité au toucher est accompagnée d'une douleur lancinante.

Agir contre la pesanteur

Les moyens extérieurs ont aussi de nombreux effets bénéfiques, que ce soit sous forme de bas de contention en nylon (classe de compression 1) pour les troubles légers ou de bas de compression (classes 2-4) plus épais pour les groupes à risque ou les personnes souffrant de maladies des veines. Adaptés au diamètre du mollet et de la cuisse, à la taille des chaussures et à la longueur des jambes, les bas de

compression sur mesure exercent une forte pression au niveau des chevilles qui diminue au fur et à mesure que l'on monte vers la cuisse. Le diamètre des veines diminue, ce qui accélère le flux sanguin et améliore le fonctionnement des valvules veineuses.

Il y a aussi les traitements par le froid, à l'aide du jet de la douche ou de gels froids pour les veines; ils refroidissent le sang et stimulent la circulation sanguine pour que les chevilles soient moins enflées. Un dernier moyen un peu compliqué, mais durable: les enveloppements à base de terre glaise, de quark ou de feuilles de chou (plutôt tombés dans l'oubli).

Poser les bonnes questions

Si vos clients se plaignent de douleurs au niveau des jambes, il s'agit probablement de problèmes veineux. Cela dit, les douleurs peuvent avoir d'autres causes comme une hernie discale ou des troubles circulatoires d'origine artérielle, qui se manifestent de manière similaire aux troubles veineux, mais sont traités différemment. D'où la nécessité de demander quand et comment les douleurs s'apaisent:

Si les douleurs s'apaisent en marchant et qu'elles sont plus fortes en position assise ou debout, il faut traiter les veines.

Si les douleurs s'apaisent en position debout et s'aggravent en cas de longue marche (autrement dit, si la personne est obligée de s'arrêter souvent), ce sont les artères qu'il faut traiter.

Enfin, si les douleurs s'apaisent en position assise, mais qu'elles se diffusent dans toute la jambe, il s'agit d'un problème de colonne vertébrale (hernie discale).

Une fois ces questions éclaircies, les clients sont friands de petits conseils qui amélioreront leur quotidien: un mot sur le jet d'eau froide, une remarque sur des exercices physiques, une incitation à surélever les jambes ou encore une indication concernant l'alimentation; souvent, un simple mot suffit à modifier durablement un comportement. Pour le bien des veines.

Sabine Hurni/trad: dg