

Une circulation parfaitement fluide

Se prélasser au soleil et laisser les rayons caresser son corps: voilà comment la plupart des gens préfèrent passer leurs vacances. Mais la chaleur et les longs trajets sont très stressants pour les veines. Pour conserver des veines saines jusqu'à un âge avancé, mieux vaut miser sur la prévention!

Les pieds enflent dans les fines chaussures d'été. Mais le courage manque pour les plonger dans l'eau fraîche de la fontaine du village. Et impossible de les surélever dans un lieu public! Beaucoup de clientes savent très bien à quel point les troubles veineux peuvent transformer une excursion estivale en véritable calvaire. Surélever les jambes, les bouger et les rafraîchir permet d'atténuer ces pénibles sensations de lourdeur. En revanche, les jambes enflent de plus belle et le sang stagne dans les chevilles lorsqu'on reste trop longtemps au soleil ou debout sans bouger.

Le flux anatomique

Les veines ramènent le sang pauvre en oxygène de toutes les zones du corps jusqu'au cœur. Contrairement aux artères, qui ont une bonne couche de muscles, les veines sont essentiellement formées de tissu conjonctif. Pour que le sang puisse y couler fluidement, elles doivent donc compter sur les muscles avoisinants. C'est donc l'activité de ces muscles qui propulse le sang en direction du cœur – parallèlement, à chaque contraction, le cœur aspire également un peu de sang. Enfin, les valvules veineuses jouent également un rôle important: elles soutiennent l'action des muscles et du cœur en empêchant le sang de refluer. Si les muscles, le cœur ou les valvules ne fonctionnent pas bien, c'est tout le système qui se grippe.

Les femmes sont quatre fois plus sujettes aux problèmes veineux que les hommes. Notamment parce que les grossesses et la faiblesse de leur tissu conjonctif favorisent l'apparition de ces troubles. En cause aussi, la surcharge pondérale ainsi que le travail en position assise ou debout.

- **Varices:** ce problème veineux commence en général par une faiblesse des parois veineuses ou une insuffisance des valvules veineuses. Si les veines s'affaiblissent, elles se détendent. Conséquence, les valvules qui sont exactement adaptées au diamètre des veines ne peuvent plus assurer une bonne

fermeture et le sang peut refluer. Les varices peuvent toucher toutes les veines. Autre variante: les varicosités, bien visibles mais bénignes. Elles ne concernent que les veines superficielles. Si les problèmes concernent les veines perforantes, lesquelles relient les veines profondes aux veines superficielles, on parle de varices réticulaires. Mais les problèmes concernent bien souvent les veines plus profondes, situées à l'intérieur de la cuisse ainsi qu'à l'extérieur et à l'arrière du bas de la jambe.

- **Inflammation veineuse superficielle (thrombophlébite):** les médecins parlent de thrombophlébite lorsque un caillot se forme dans les veines superficielles. Des globules blancs interviennent alors pour tenter de déloger le caillot et provoquent ainsi une inflammation locale. Si cela survient dans le bas de la jambe, il s'agit d'une thrombophlébite abactérienne – en revanche si l'inflammation est provoquée par un accident ou une injection, elle est généralement bactérienne. Dans les deux cas, une consultation médicale s'impose.
- **Thrombose veineuse profonde (phlébothrombose):** l'occlusion d'une veine profonde des jambes se manifeste par des sensations de tension et de lourdeur dans le membre concerné. Dans 60 % des cas, c'est la jambe gauche qui est touchée. Les douleurs ressenties près de la veine ressemblent à celles des courbatures. Les

douleurs s'accompagnent aussi souvent d'une légère fièvre. La complication la plus sévère et importante d'un caillot dans une veine des membres inférieurs est l'embolie pulmonaire. Elle survient lorsqu'un thrombus se détache et va bloquer un petit vaisseau des poumons.

- **Insuffisance veineuse chronique:** à terme, des varices non traitées peuvent provoquer des changements cutanés. Des œdèmes commencent par se former, puis les vaisseaux deviennent visibles et finalement la peau éclate. Il se forme alors des plaies qui ne se referment que très difficilement. Grâce à la recherche internationale, aux thérapies douces et aux centres spécialisés sur les problèmes veineux de plus en plus nombreux, le problème des jambes ouvertes est de moins en moins fréquent. Une étude menée à Bonn en 2003 est en tout cas arrivée à cette conclusion.

Traitement avec la médecine académique

La médecine académique intervient lorsque la médecine naturelle devient impuissante. Autrement dit en cas de varices douloureuses ou de soupçon de thrombose. Il existe différents traitements. C'est au médecin, d'entente avec le patient, de choisir celui qui est le mieux adapté.

- **Le traitement au laser:** convient en particulier au traitement des petites varices. Par exemple en cas de petites varicosités superficielles et isolées ainsi que pour le traitement de la pigmentation cutanée après une sclérose. Il n'existe pas encore d'études à long terme sur les effets du traitement au laser. Les médecins ne connaissent pas non plus grand-chose sur leurs éventuelles complications.
- **Scléroser les varices:** le produit pour scléroser la veine est directement injecté dans la veine. Ce qui déclenche une réaction inflammatoire. Il se forme alors un cail-

lot qui bouche la varice et la transforme peu à peu en tissu cicatriciel proche du tissu conjonctif. Après le traitement, le patient doit porter longtemps des bas de contention.

- **Élimination chirurgicale:** la plupart des médecins optent pour le stripping lorsque les varices sont importantes. Le chirurgien introduit une sonde dans la veine malade, fait une petite incision et extrait la veine. Si seule la partie supérieure de la veine est atteinte, le médecin peut cibler son intervention et épargner la partie inférieure, saine, de la veine.

La recherche dans le domaine de la phlébologie, comme on appelle la discipline étudiant les maladies veineuses, est très active. La tendance est aux techniques d'intervention moins invasives, ne provoquant que de petites lésions et qui pourraient à terme remplacer les opérations. Des chercheurs ont présenté une nouveauté au Congrès de la société allemande de phlébologie 2008 à Bochum: des sondes minuscules que l'on peut introduire dans les veines avec un cathéter. Elles «brûlent» alors la veine malade avec des ondes radio-électriques. Autre nouvelle technique: les «bas de contention intérieurs». L'intervention consiste à compresser la veine en l'entourant d'un «manteau» pour qu'elle retrouve un diamètre normal.

Prévention avec la médecine naturelle

«La prévention est essentielle en ce concerne les troubles veineux». Tous les spécialistes, qu'ils pratiquent la médecine académique ou la médecine naturelle, en sont convaincus. La médecine naturelle ne peut pas soigner les troubles – mais certaines mesures permettent de prévenir des dégâts ultérieurs et de soulager les douleurs aiguës. Notamment l'alimentation. Une alimentation riche en fibres, avec beaucoup de fruits, de légumes et de produits aux céréales complètes favorise une bonne digestion. Or une mauvaise digestion provoque des difficultés à déféquer et donc des pressions dans les veines au moment du passage à selles. À terme, cela peut provoquer la formation de varices. Parallèlement, les fibres alimentaires préviennent la surcharge pondérale et favorisent la perte de poids. Certains aliments préviennent également la «coagulation» des plaquettes sanguines et donc la formation de caillots. Il s'agit notamment de l'ail, des oignons et du gingembre. L'homéopathie peut aussi avoir des effets très positifs. Mais pour trouver le bon remède, le spécialiste

doit commencer par une anamnèse ciblée et détaillée. Les médicaments les plus utilisés sont Acidum fluoricum, Arnika, Calcium carbonicum, Causticum, Lachesis et Sepia ainsi que Aesculus et Lycopodium. L'utilisation de plantes médicinales est presque encore plus efficace que l'homéopathie pour traiter les problèmes veineux. Le marronnier d'Inde (*Aesculus hippocastanum*) et le mélilot officinal (*Melilotus officinalis*) sont les plantes les plus utilisées et les plus efficaces. Le marronnier d'Inde contient des saponines (aécines) qui diminuent la perméabilité des capillaires et augmentent le tonus des parois veineuses. Le mélilot contient essentiellement de la coumarine, substance anti-inflammatoire et anti-œdémateuse et améliore l'élimination de la lymphe. La phytothérapie s'utilise également en application externe. Notamment avec la teinture d'hamamélis, qui tonifie les veines et présente des propriétés vasoconstrictrices et anti-inflammatoires. Pour rendre leur tonus aux jambes fatiguées: mélanger 1 cuillère à café de teinture dans 250 ml d'eau froide, plonger une serviette en coton dans le mélange et appliquer en compresse sur les jambes.

Conseiller sans faire la leçon

Les clientes ne réalisent souvent pas ce qu'elles infligent à leurs pieds en les compressant dans des chaussures trop étroites ou à leurs jambes en les exposant longtemps au soleil. Ni ce que leur circulation subit pendant de longs vols. Alors voici quelques conseils que vous pouvez leur prodiguer:

Rafraîchir: terminer la douche par un jet d'eau froide sur les jambes. Commencer par l'extérieur de la jambe droite, de bas en haut jusqu'au nombril, puis redescendre sur la face interne. Répéter l'opération sur la jambe gauche.

Eviter le soleil: la chaleur, sous toutes ses formes, est mauvaise pour les veines qui sont déjà affaiblies. Pour paraître bronzé, il est donc bien plus sain d'utiliser un produit autobronzant que de se prélasser des heures au soleil.

Bouger: les activités physiques recommandées sont la natation, le walking, la randonnée, le vélo et l'aqua-fit. Les sports nécessitant des efforts rapides et des arrêts brusques sont moins indiqués. Il s'agit notam-

ment du football, de l'haltérophilie, des sports de lutte et du tennis.

Boire: avaler beaucoup d'eau. Cette boisson rafraîchit de l'intérieur et dilue le sang. L'alcool est beaucoup moins indiqué: il dilate les vaisseaux et favorise la stagnation du sang dans les pieds.

Soutenir: les bas de contention compressent les veines – leur diamètre diminuant, les valvules redeviennent étanches. Certes, ces bas ne sont pas très seyants en été; il faudrait néanmoins les porter pendant les longs voyages en avion.

S'asseoir correctement: c'est peut-être élégant de croiser les jambes, mais c'est surtout très mauvais pour les veines. A déconseiller également: les vêtements étroits qui bloquent la circulation et les chaussettes qui s'arrêtent au genou. En position assise, l'idéal est de mobiliser régulièrement la musculature des jambes en contractant les orteils ou balançant les pieds.

Prudence au sauna: le sauna et l'eau chaude ne sont pas recommandés aux personnes qui souffrent de problèmes veineux car la chaleur dilate les vaisseaux sanguins. Si d'aucuns tiennent quand même à leurs séances de bien-être, il faut leur conseiller de rester coucher et de bien rafraîchir leurs jambes à la fin de la séance.

Surélever les jambes: surélever les jambes aussi souvent que possible – tout en gardant le haut du corps aussi plat que possible. On peut parfaitement le faire au lit: surélever le pied du lit de 10 centimètres ou placer un plot en bois sous le matelas.

Faire de longs sermons sur les interdits et les mesures de prévention est souvent pesant. Les clients n'aiment généralement pas qu'on leur fasse la leçon et leur dise ce qu'ils doivent faire. Des feuilles d'informations ou des questions ouvertes (par ex: que faites-vous lorsque vous avez les jambes lourdes ou enflées?) sont beaucoup plus appréciés – d'autant que cette formule souligne ce que les personnes ont déjà entrepris et signale ce qui peut encore être amélioré.

Sabine Humi / trad: cs