Les varices ne sont plus une fatalité

Plus d'une femme sur deux est aujourd'hui confrontée à une insuffisance veineuse. Outre la sensation de jambes lourdes, la manifestation la plus fréquente est l'apparition de grosses veines ou de taches disgracieuses et inesthétiques sur les jambes.

Les jambes comportent plusieurs os et muscles qui viennent s'insérer autour du squelette. Les artères apportent le sang riche en oxygène, tandis que les veines ramènent les déchets vers le c½ur et les reins pour que ces derniers soient éliminés dans les urines. Ces veines doivent combattre les lois de la gravité en ramenant le sang du bas vers le c½ur. Elles y parviennent grâce à la présence de valvules qui empêchent le sang de revenir vers le bas, à la manière d'un système anti-reflux. Mais quand les valves fonctionnent mal, la circulation se ralentit, le sang stagne, les veines se dilatent et gonflent : des varices apparaissent sous la peau.

Ci après les questions les plus fréquemment posées à propose de l'insuffisance veineuse:

« Mes mollets sont très gonflés le soir sans aucune douleur. Que faire ? »Les mollets peuvent gonfler pour plusieurs raisons. S'il s'agit de rétention, il est recommandé de modifier son régime alimentaire. Mais si c'est un problème de circulation, il est préférable d'en parler à son médecin et, si besoin, de consulter un angiologue ou un phlébologue qui sont les spécialistes des varices.

« Les douches froides sur les jambes sont-elles bénéfiques pour la circulation du sang ? »Tout ce qui est froid est bénéfique pour les veines. Cela améliore le retour veineux en favorisant la contraction des veines ce qui permet une meilleure circulation. D'une manière générale, il est recommandé d'éviter toute exposition prolongée à une source de chaleur telle que le soleil, le bain ou encore le chauffage au sol.

« Les massages peuvent-ils améliorer l'aspect des jambes : cellulite, rétention d'eau, etc. » ?Les vertus des massages sont fondamentales. Il est fortement conseillé de les pratiquer soi-même, de manière quotidienne. Le massage doit toujours se pratiquer dans le sens de la circulation veineuse, du bas vers le haut, pour améliorer le retour veineux.

« J'ai 16 ans et déjà des varices sur les jambes. Comment puis-je en stopper l'apparition ? Quels sont les facteurs aggravants ? »Le premier facteur c'est l'hérédité. Une femme dont la mère a développé une insuffisance veineuse sera nettement plus sujette à ce type de problèmes. Les autres facteurs sont la contraception ou la grossesse, l'âge, le tabac ou le port régulier de charges lourdes.

Il existe néanmoins des traitements adaptés pour éviter que des varices ne s'installent sur vos jambes. Si vous estimez être victime d'une insuffisance veineuse, n'hésitez pas à consulter un angiologue ou un phlébologue. Il pratiquera sur vous un examen appelé « échographie Doppler ». Celui-ci permet de cartographier votre système veineux, de cibler la veine malade afin de préciser le sens de circulation du sang dans la veine, qui doit normalement circuler de bas en haut.

« Quelle est la technique la plus efficace pour traiter les varices ? »Il n'y a pas de technique plus efficace qu'une autre. Tout dépendra du bilan fait par l'angiologue ou le phlébologue au vu de l'examen de vos jambes et des résultats de l'échographie Doppler qui, elle seule, permettra de choisir la technique la plus adaptée.

Les traitements contre les varices sont aujourd'hui très efficaces et peuvent être pratiqués quel que soit l'âge de la patiente. Il suffit que la varice soit constituée et que le spécialiste dispose de toutes les techniques récentes au sein d'un centre médico-chirurgical adapté.

« Y a-t-il un danger à conserver une grosse varice indolore ? »Oui, ce n'est pas parce que la varice est indolore que la maladie veineuse n'évolue pas. Si vous ne faites rien, le risque est grand de voir se développer des complications, un ulcère cutané ou une thrombose veineuse.

« Quels sont aliments qui permettent de réduire les risques d'apparition des varices ? »

D'une manière générale, il est conseillé d'éviter les aliments riches en graisse et de privilégier une alimentation diversifiée à base d'agrumes, de légumes et de fruits, notamment les oranges, mandarines, clémentines, l'avocat, les amandes, les noix, les fruits secs et les fruits rouges.