

Facteurs de risques et hygiène de vie

Un terrain génétique

Les facteurs favorisant le développement de l'insuffisance veineuse sont nombreux, mais il existe, c'est vrai, un terrain génétique : une femme dont l'un des parents souffre d'insuffisance veineuse à 1 risque sur 4 de rencontrer le même problème. Dès l'apparition de symptômes : jambes lourdes, démangeaisons, gonflement... la personne doit consulter un spécialiste.

Les hommes aussi sont concernés

Cela ne touche pas que les femmes : 27% des hommes sont concernés. C'est souvent leur profession qui est le facteur aggravant : un barman a plus de risques qu'un professeur de gym, de développer des problèmes veineux. Son métier le contraint à piétiner toute la journée et les veines en souffrent.

Les facteurs aggravants chez la femme

Chez les femmes, l'insuffisance veineuse est courante. Même si l'âge joue un rôle dans l'aggravation des symptômes, les plus jeunes peuvent aussi être touchées. Les bouleversements hormonaux provoqués par la puberté, la grossesse ou encore la ménopause, augmentent les risques. Pour certaines, la pilule contraceptive peut aggraver cette maladie. Elle n'est pas contre-indiquée, mais chez une patiente à risque, elle doit être mini-dosée. Une bonne hygiène de vie et une absence de tabac doivent être conseillées.

Des mesures simples

On ne peut pas prévenir la maladie veineuse. En revanche, il y existe des mesures simples qui permettent de limiter son développement et d'améliorer la qualité de vie. Il faut éviter de rester trop longtemps immobile, debout ou assis. Quelques pas suffisent parfois pour activer le retour veineux et diminuer la pression dans les pieds.

Entretenir ses muscles

D'ailleurs le meilleur ami des veines reste l'activité physique : des muscles bien entretenus contribuent à une bonne circulation sanguine. Le vélo, la marche à pied ou encore la natation sont les plus adaptés.

Surveiller son assiette !

Manger de tout en quantité raisonnable, boire régulièrement de l'eau, et éviter le surpoids. Parfois quelques kilos en moins soulagent efficacement le système veineux.

Les remèdes de la vie quotidienne

D'autres petits trucs ont démontré leur efficacité pour soulager les jambes lourdes: surélever les jambes pendant le sommeil, prendre des douches fraîches plutôt que des bains, éviter les expositions prolongées au soleil.

Votre tampon