

**VOTRE PARTENAIRE PRIVILÉGIÉ
DANS LA PRÉVENTION
DES RISQUES PROFESSIONNELS.**

PRÉVENTION

► **LES MOYENS MÉDICAUX**

• **Compression**

Sur prescription médicale, la contention élastique par chaussettes, bas ou collants est un des éléments majeurs de la prévention et du traitement de l'insuffisance veineuse à tous les stades.

Son objectif est de limiter la pression dans la veine par contrepression à partir de la cheville.

Elle doit être adaptée à la morphologie du membre.

• **Semelles ou talonnettes**

Les semelles ou talonnettes orthopédiques permettent de corriger les troubles des appuis plantaires à condition d'être portées régulièrement, y compris dans les chaussures de travail.

• **Veinotoniques**

► **OBSERVEZ UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE**

- Ayez une alimentation équilibrée,
- Portez des vêtements amples,
- Portez des chaussures confortables à talons de hauteur modérée,
- Pratiquez de l'exercice physique : marche, natation, vélo, golf...,
- Ne fumez pas,
- Surélevez les jambes lors du repos,
- Terminez la douche ou le bain par un jet d'eau plus frais sur les jambes, de la cheville vers la cuisse.

**PROTÉGEZ VOS JAMBES
MÊME SI VOUS
N'EN SOUFFREZ PAS**



CENTRE DE CAHORS

107, Quai Cavaignac
CS 60261
46005 Cahors Cedex 9

05 65 23 08 60



CENTRE DE RODEZ

13, Avenue de l'Entreprise
Parc des Moutiers
12000 Rodez

05 65 42 63 24

prestal.org

SERVICE DE PRÉVENTION ET DE SANTÉ AU TRAVAIL LOT ET AVEYRON

Création graphique : PRESTAL- Crédit photo : Freepik - 10/2024.



**CIRCULATION VEINEUSE
DES MEMBRES INFÉRIEURS**

**PENSEZ À PROTÉGER
VOS JAMBES !**



PHYSIOLOGIE ET MALADIE VEINEUSE

18 millions d'adultes présentent des problèmes de circulation veineuse des membres inférieurs. **3 femmes pour 2 hommes** en sont atteints, parfois dès l'âge de 15 ans.

Le retour veineux se fait par deux réseaux qui communiquent entre eux :

- l'un, profond, draine 90 % du sang veineux,
- l'autre, superficiel, visible sous la peau, en draine 10 %.

Lors de la marche, le sang remonte dans les veines grâce à la compression des voûtes plantaires et à la contraction des muscles des jambes. **Les veines des membres inférieurs doivent assurer le retour du sang, des pieds vers le cœur.** Toute perturbation du retour veineux entraîne une insuffisance veineuse : **le sang stagne, la veine se dilate.**

► MALADIE VEINEUSE DÉBUTANTE :

jambes lourdes, gonflement des pieds et des chevilles, sensation de chaleur, démangeaisons, crampes.

► MALADIE VEINEUSE CHRONIQUE :

varices, altération de la peau (dermites, ulcère).

► COMPLICATIONS GRAVES À TOUT MOMENT :

formation d'un caillot dans la veine (phlébite) qui peut migrer vers le poumon (embolie pulmonaire).



UN DÉPISTAGE PRÉCOCE PERMET D'ÉVITER LES COMPLICATIONS

FACTEURS FAVORISANTS ET AGGRAVANTS

► AU TRAVAIL, COMME DANS LA VIE QUOTIDIENNE :

Station debout, piétinement, station assise prolongée, transports, l'alcool... perturbent le retour veineux.

► CONDITIONS DE TRAVAIL :

Exposition à la chaleur, aux vibrations, port de charge, travail en bottes...

► FACTEURS PRÉDISPOSANTS :

Hérédité, surpoids, troubles des appuis plantaires... Toute situation d'immobilité perturbe le retour veineux.

► CHEZ LA FEMME :

Variations hormonales (contraception, grossesse, ménopause).

► RISQUE DE COMPLICATIONS

(phlébite, embolie à avec ou sans troubles veineux connus : vol long courrier, alitement, tabac...)

TOUTE SITUATION D'IMMOBILITÉ PERTURBE LE RETOUR VEINEUX



POUR PROTÉGER VOS JAMBES

► AU TRAVAIL

En situation assise prolongée :

- bien s'asseoir : réglez le siège pour une bonne posture et évitez de croiser les jambes, *Article R4225-5 du Code du Travail* : «Un siège approprié est mis à la disposition de chaque travailleur à son poste de travail ou à proximité de celui-ci»,
- utilisez un repose-pied,
- faites des mouvements des pieds de temps en temps, en particulier de rotation et de flexion,
- levez-vous et marchez (au moins dix pas) chaque fois que cela est possible.

En situation debout statique et de piétinement :

- déplacez-vous et marchez chaque fois que cela est possible,
- portez des chaussures confortables à talons de hauteur modérée (3 à 4 cm),
- faites des mouvements alternatifs de contraction des mollets (soulever les talons).



À ÉVITER

- La chaleur sur les jambes qui dilate les veines et favorise la stase veineuse (bains chauds, hammam, sauna, soleil, chauffage par le sol).
- La station debout ou assise prolongée, sièges inadaptés, jambes croisées.
- Les vêtements serrés, talons hauts (> à 5 cm), talons plats (ballerines), bottes serrées.
- Certains sports en cas de troubles veineux : tennis, volley, squash, step...

Le retour veineux commence à devenir efficace à partir de six pas. Marchez au minimum une demi-heure par jour.

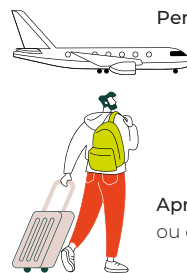
► EN AVION

Avant le vol : consulter en cas de problème veineux.

Pendant le vol :

- portez une compression (bas ou chaussettes de contention),
- portez des vêtements amples,
- ne gardez pas les jambes croisées,
- déplacez-vous dans l'avion autant que possible,
- buvez de l'eau plate abondamment,
- ne consommez pas de boissons alcoolisées car elles déshydratent.

Après le vol : En cas de douleur du mollet, de douleur thoracique, de toux, d'essoufflement ou encore de malaise, consultez un médecin rapidement.



► PENDANT LA GROSSESSE

Renforcez les mesures de prévention, notamment :

- limitez la prise de poids,
- marchez et nager,
- portez une compression adaptée,
- utilisez le siège mis à disposition au travail.

