Le guide santé

de vos jambes

LA BOUTIQUE DES JAMBES

www.laboutiquedesjambes.com
04.42.16.24.25

A nos Clientes et Clients dont la confiance et la fidélité nous motivent chaque jour,
Aux membres du Corps Médical pour leur aide constante dans l'élaboration de la gamme de la Boutique des Jambes.

INTRODUCTION

18 millions de Français souffrent des Jambes.
C'est beaucoup.
A **20 ans**, on a **20%** de risque d'avoir une insuffisance veineuse.
A **70 ans**, on en a **70%** !

Selon l'INSEE, les maladies veineuses touchent 57% des femmes et 26% des hommes.
L'hérédité et la sédentarité sont des facteurs majeurs de déclenchement de la maladie.

Avoir une maladie veineuse est lourd de conséquences : douleurs, gênes persistantes, troubles du sommeil, gêne esthétique et doute de soi, restriction dans les activités physiques et de loisir…
Pour éviter d'en arriver au stade des complications, mieux vaut réagir aux premiers symptômes.
L'espérance de vie ne cesse d'augmenter, nous sommes amenés à vivre de plus en plus longtemps. Il est donc impératif d'entretenir le capital santé de nos jambes.

C'est la raison pour laquelle, après 30 années d'expérience, de contacts et d'échanges avec une clientèle sujette aux « jambes sensibles », d'échanges avec le corps médical, nous avons décidé de réaliser ce guide à votre attention.

Les informations contenues dans celui-ci sont riches d'enseignements de Médecins Généralistes, Angiologues, Phlébologues, Podologues et Infirmières, et de collecte d'expériences relatées par nos clients eux-mêmes.
Ces explications, informations et conseils vous permettront de mieux connaître vos jambes et d'agir activement pour « de belles et bonnes jambes toute la vie ».

Bien évidemment, ces informations ne doivent pas être interprétées comme des consultations médicales.
Ce guide ne peut en aucun cas remplacer un avis médical.
Avant toute automédication, consultez votre médecin.

Comment fonctionne le système veineux ... ?

Le système circulatoire est un circuit fermé, étanche, qui contient les 5 litres de sang présents dans l'organisme. Il est composé d'une « pompe », **le cœur**, et d'un complexe réseau sanguin : **les veines et les artères**.

Les artères transportent le sang chargé d'oxygène et d'éléments nutritifs vers les organes et les tissus.

Les veines font le trajet en sens inverse et ramènent le sang chargé des éléments tissulaires des organes jusqu'au cœur (c'est le retour veineux ou circulation de retour) puis jusqu'aux poumons.
Notre corps est ainsi parcouru par 300 kms de veines dont la première mission est de ramener le sang au cœur.

Les veines des jambes

La circulation des jambes c'est la circulation depuis l'extrémité du pied jusqu'à l'aine, et non pas seulement du pied au genou. Il existe un réseau superficiel et un réseau profond qui communiquent par des veines perforantes. Les veines profondes assurent les 9/10ème du retour veineux et les veines superficielles assurent 1/10ème.
La circulation de retour des membres inférieurs se fait des pieds vers le cœur. Les veines doivent lutter sans cesse contre la pesanteur pour ramener le sang du bas vers le haut. Il faut donc empêcher le sang de redescendre. Une veine normale est constituée de **valvules** (sortes de clapets anti-retour) qui évitent au sang de redescendre vers les pieds lors de la position immobile (et donc de stagner).

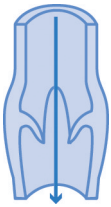
Contrairement à la paroi artérielle, la paroi des veines est fine et souple. Elle peut se resserrer ou au contraire se dilater.
En position allongée, au repos, la veine contient peu de sang, elle est aplatie. En position debout, la veine se remplit de sang et gonfle.
A la longue, la veine peut rester gonflée : c'est le passage à la **varice**.

Qu'est-ce que le retour veineux ... ?

En circulant dans le corps, le sang doit parcourir 1,5 mètre pour remonter des pieds vers le cœur. La remontée du sang des pieds vers le cœur est assurée par :

- **La plante des pieds** (les nombreuses veines et veinules situées dans la plante des pieds sont écrasées à chaque pas et chassent le sang vers les veines profondes et superficielles des jambes)
- **Les muscles du mollet** (la compression exercée par les muscles, notamment à l'occasion de la marche, comprime les veines situées à l'intérieur. Le sang remonte ainsi à l'intérieur de la veine)
- **La respiration** (lors de l'inspiration, la pression augmente dans l'abdomen, aspirant le sang veineux vers le haut)
- **La paroi veineuse et les valvules** (une veine normale est constituée de valvules qui évitent au sang de redescendre vers les pieds lors de la station debout immobile).

Veine normale:
les valvules empêchent le sang de redescendre.



Veine variqueuse :
les valvules sont inefficaces.
Le sang descend et stagne.
Les jambes gonflent.

Qu'est-ce que l'insuffisance veineuse ... ?

On appelle **Insuffisance Veineuse Superficielle** l'ensemble des symptômes et complications liés au mauvais retour veineux.
Quand la circulation de retour se fait mal, c'est la porte ouverte à l'ensemble des manifestations de la maladie veineuse : douleurs, œdèmes, jambes lourdes, varicosités, varices, ulcères variqueux, phlébites...

Au tout début de l'insuffisance veineuse, le sang a du mal à remonter et reste dans le bas des jambes. **Les veines se dilatent et perdent de leur tonicité.** Les valvules sont encore efficaces. Cela se traduit par une jambe lourde et pesante, surtout en fin de journée, lorsque l'on reste longtemps debout à piétiner.

C'est à ce stade qu'il faut être particulièrement vigilant.
Si l'on ne fait rien, l'insuffisance veineuse s'aggrave et la veine normale se transforme en veine variqueuse, large et sinueuse.
Comme la paroi veineuse est dilatée à certains endroits, certaines de ces valvules ne remplissent plus leur rôle de clapet et du sang veineux s'accumule dans certains tronçons de veine. Le sang va alors s'accumuler vers le bas des jambes (stase veineuse).
L'accumulation de sang veineux dans les jambes risque d'entraîner une inflammation des tissus (le sang stagnant, mal oxygéné, contient des toxines qui peuvent altérer les parois). La paroi de la veine variqueuse est fragilisée. La veine peut devenir très fine avec un risque de rupture.

A ce stade, on risque d'autres pathologies. Cette stagnation de sang peut provoquer **l'apparition de caillots** (thrombus) et conduire à une maladie que l'on appelle **la thrombose veineuse superficielle** (anciennement para-phlébite).

LES DIFFÉRENTS STADES DE LA MALADIE VEINEUSE

STADE **0 :** aucun signe visible de maladie veineuse, mais jambes lourdes
STADE **1 :** varicosités
STADE **2 :** varices
STADE **3 :** œdèmes veineux
STADE **4 :** troubles de la peau (dermites ocres, eczéma)
STADE **5 :** stade 4 + cicatrice d'ulcère

Quelles sont les causes de l'insuffisance veineuse... ?

L'ÂGE

Plus on avance en âge, plus les veines se dégradent : on risque alors de voir apparaître des varices.
Selon les spécialistes, **le risque d'avoir une insuffisance veineuse à 20 ans est de 20%, et il est de 70% à 70 ans.**

LE SEXE

Les varices sont plus fréquentes chez la femme. Puberté, grossesse et ménopause sont malheureusement des périodes où les veines peuvent se dégrader.

L'HÉRÉDITE

Le risque de maladie veineuse croît en fonction du nombre de parents atteints. **Si les deux parents sont atteints, 90% des enfants le seront**.
Si l'un des parents est atteint, le risque est de 25% chez les garçons et de 60% chez les filles. Si les parents sont indemnes, le risque est celui de la population générale : en moyenne 20%. Si votre famille est concernée, recommandez aux plus jeunes d'appliquer les conseils qui suivent (p.10 et 11) avant même l'apparition des premiers signes.

LA SÉDENTARITÉ

La sédentarité réduit la masse musculaire nécessaire au bon fonctionnement de la pompe veineuse, elle est un facteur de risque. Les muscles étant moins sollicités, le retour veineux se fait moins bien. **Il faut encourager la pratique d'une marche quotidienne d'au moins une demi-heure, voire une heure.**

LE SURPOIDS

Le surpoids joue un rôle défavorable. La perte de quelques kilos peut avoir un effet bénéfique sur le retour veineux.

LA PRESSION

Une pression locale trop forte (chaussettes, pantalon, chaussures ou bottes trop serrées par exemple) **provoque un « effet garrot ».**
La remontée veineuse est perturbée sur le réseau des veines superficielles, le sang peine à remonter : c'est l'effet jambes lourdes assuré !

LA CONSTIPATION

Elle provoque des surpressions dans les réseaux veineux, également néfastes à la remontée veineuse.

LA POSITION DE TRAVAIL

Certaines postures de travail favorisent la formation de varices : la station debout prolongée avec piétinement, la station assise prolongée buste penché en avant ou le port fréquent de charges lourdes (> 10 Kg) sont des facteurs favorisants la survenue des maladies veineuses.

LE SPORT

Les sports dits à risque sont ceux :

- avec sauts (volley-ball, tennis, basket, ...),
- avec à-coups importants sur les membres inférieurs (tennis, course à pied sur surface dure, ski alpin ...).

LE TABAC

D'après de nombreuses études, le tabac augmente la perméabilité capillaire entraînant l'apparition de varicosités.

L'ALCOOL

L'alcool provoque une dilatation des veines.

LA GROSSESSE

Elle augmente la dilatation veineuse, la masse sanguine circulante et la pression des veines des membres inférieurs.

ÂGE ET MALADIE VEINEUSE : un lien intime

Si l'on pense que l'insuffisance veineuse apparaît à la cinquantaine, c'est souvent parce qu'elle devient à cet âge plus criante, quand des varices de plus en plus importantes obligent à consulter un phlébologue.

Malheureusement, cette maladie est souvent présente à bas bruit depuis longtemps, et aurait pu être mieux soignée si elle avait été dépistée plus tôt...

Pouvant apparaître à tout âge, de l'adolescence au troisième âge, l'insuffisance veineuse peut survenir sans crier gare.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES DE LA MALADIE VEINEUSE ... ?

Les premiers signes... invisibles mais tenaces

Les problèmes veineux se révèlent soit par des douleurs des jambes soit par des varicosités. Les principales douleurs sont :

- **Les lourdeurs au niveau des jambes ou des mollets**
- **Les picotements**
- **Les douleurs le long du trajet d'une veine**
- **Les crampes des membres inférieurs**
- **Les impatiences** (sensations d'engourdissement)
- **Les démangeaisons**

Face aux premiers signes d'insuffisance veineuse, mieux vaut adopter un traitement précoce ... Il évitera la survenue de complications plus invalidantes. Car la souffrance physique ressentie affecte aussi le moral et plus globalement, la vie en société.

Les signes visibles... douloureux et inesthétiques

Arrivent ensuite les signes physiques. Ils se traduisent par des gonflements localisés, les œdèmes, et des dilatations rouges sous forme de lignes sinueuses, les varices.

Maladie handicapante pour ceux qui en souffrent, l'insuffisance veineuse n'est pas toujours suffisamment prise en considération.
Et pourtant, le syndrome des jambes lourdes peut réellement altérer la qualité de vie !

Qu'est-ce que la contention de confort et de maintien ... ?

La contention permet une activation de la micro-circulation du sang et préserve les jambes de l'apparition de véritables problèmes veineux.
Il existe plusieurs formes de contention de maintien et de confort (mi-bas, bas ou collants) comme pour la contention médicale. Elle peut être portée quotidiennement ou plus spécifiquement lorsque l'on exige davantage de ses jambes (station debout prolongée : visites de musées, salons, expositions, balades... ou station assise prolongée : voyages en train, en avion, en voiture, concerts...).

La contention peut être transparente ou opaque, unie ou à motifs.
Elle fait l'objet de recherches permanentes.
La Boutique des Jambes propose désormais une large gamme de modèles pour répondre aux préoccupations du plus grand nombre en matière de taille, de finition (simple et double bande), de texture, ou de textile.

LES DENIERS

Le nombre de deniers correspond au poids en gramme de 9.000 mètres de fibre. Par exemple, un collant de 40D utilise une fibre dont le poids est de 40g pour 9000 mètres.
Ceci explique pourquoi plus le nombre de deniers est petit, plus le mi-bas est fin. Or un mi-bas fin est généralement moins compressif.

Attention : les modèles hommes et certains modèles mixtes ou femme en microfibre ou coton ont une fibre plus lourde. Ils ont donc un nombre de deniers supérieur pour un maintien égal.
Le nombre de deniers n'ayant alors pas de valeur significative en matière de maintien, il n'est donc généralement pas indiqué pour ces modèles.
Il convient donc de prendre en compte l'indication « maintien léger », « maintien moyen » ou « maintien fort ».

Comment vérifier la santé de vos jambes ... ?

Faites le point sur la santé de vos jambes. Comme nous l'avons vu plus haut, les facteurs environnementaux sont importants.
Répondez à ces 10 questions et totalisez vos points... vous aurez une idée des risques encourus par vos jambes.

1) Quel est votre âge ?
Moins de 25 ans : 1 **25 à 50 ans : 2** **+ de 50 ans : 3**

2) Avez-vous des antécédents familiaux de varice ?
NON : 0 **1 parent : 1** **2 parents : 2**

3) Avez-vous des antécédents personnels ? (varices, ulcère variqueux, thrombose veineuse)
NON : 0 **OUI : 1**

4) Nombre de grossesses à terme :
NON : 0 **OUI : 1 point par grossesse**

5) Êtes-vous régulièrement exposé à la chaleur ? (bain chaud, soleil, sauna, hammam)
NON : 0 **OUI : 1**

6) Prenez-vous un traitement hormonal ? (pilule contraceptive ou traitement hormonal substitutif de la ménopause)
NON : 0 **OUI : 1**

7) Pratiquez-vous une activité physique ou sportive ?
NON : 2
OUI, un sport à risque pour les jambes : 2 (tennis, ski alpin, basket, ...)
OUI, un sport bénéfique pour les jambes, une demi-heure par jour : 1
OUI, un sport bénéfique pour les jambes, une heure par jour et + : 0
(marche, bicyclette, natation, ...)

8) Êtes-vous fumeur ?
NON : 0 **OUI : 1**

9) Consommez-vous régulièrement de l'alcool, des épices ?
NON : 0 **OUI : 1**

10) Des vaisseaux sont-ils visibles sur vos jambes ?
NON : 0 **OUI, petites varicosités : 1**
OUI, des veines bleues dilatées : 2 **OUI, des varices : 3**

RESULTAT

Si votre score est de 0 point :
Parfait… les conseils que vous trouverez ci-dessous vous permettront de conserver votre capital veineux. Vous devez les appliquer à titre préventif.

Si votre score est de 15 points ou plus :
Votre capital veineux a sérieusement besoin d'être revu à la hausse.

Si vous êtes entre les deux :
Vous améliorerez votre capital veineux en appliquant les conseils qui suivent.

Comment garder de belles jambes … ?

- Pratiquez une activité physique régulière (marche, mais aussi natation, bicyclette, gymnastique, à condition d'éviter les longues distances et la compétition),
- Evitez le port de chaussettes, bas et mi-bas qui serrent la jambe (effet garrot),
- Evitez le port de pantalons ou jupes qui serrent à la taille,
- Evitez les expositions au soleil et à la chaleur,
- Chassez les kilos superflus et luttez contre la constipation,
- Dormez les jambes surélevées (cales de 5/7cm environ au pied du lit),
- Douchez vos jambes avec de l'eau fraîche,
- Fléchissez les pieds et les jambes autant que possible,
- Evitez les stations assise ou debout prolongées (si vous ne pouvez pas faire autrement, portez impérativement des mi-bas, bas ou collants de maintien),
- Améliorez votre tonus musculaire en massant vos jambes.
  Les massages contribuent à améliorer le retour veineux, surtout s'ils sont pratiqués quotidiennement. Massez vos jambes en fin de journée, en commençant par les orteils et le dos du pied en remontant toujours du bas vers le haut (utilisez des crèmes hydratantes, des gouttes d'huiles essentielles de lavande, de romarin ou de menthe poivrée, ou des gels et crèmes « fraîcheur »). Effleurez et exercez une légère pression du bout des doigts en remontant le long des chevilles jusqu'au genou. Terminez par la face interne de la cuisse. Le massage doit être doux, exécuté avec des mouvements délicats.
- Portez des chaussettes énergétiques, des chaussettes de santé et des bas et collants anti-fatigue et de maintien (exercent une pression sur la jambe et évitent la dilatation des veines),
- Portez des chaussures qui tiennent mais ne compriment pas le pied,
- Favorisez une alimentation équilibrée,
- Consommez des boissons drainantes.

Comment puis-je soulager mes jambes ... ?

Mettez toutes les chances de votre côté en appliquant ces quelques conseils :

Portez des chaussettes sans élastique

Une chaussette normale provoque souvent au niveau de l'élastique une forte compression de la jambe. Cette compression est néfaste, voire dangereuse, surtout pour les personnes ayant des problèmes circulatoires.

Ces chaussettes sont particulièrement indiquées à titre préventif pour éviter tout risque d'effet garrot à la jambe. Porter des chaussettes sans élastique, c'est le premier geste bien-être et santé, pour le dynamisme, le confort et la beauté des jambes.

Ces chaussettes sans élastique **préservent le retour veineux**.

Portez des chaussettes énergétiques

Contenant du Lycra, ces chaussettes **favorisent le retour veineux**, augmentant ainsi la fréquence d'oxygénation du muscle. Utilisées pendant l'effort, elles diminuent l'accumulation des toxines, ainsi que le risque de microtraumatisme. Après le sport, grâce à leur contention, **elles diminueront sensiblement la sensation de jambes lourdes, les crampes et les courbatures**.
Au quotidien, **elles vous apporteront bien-être et vitalité**.

Les études montrent que les chaussettes énergétiques avec du Lycra offrent :

- Une réduction moyenne de 25 % du gonflement des chevilles
- Une diminution des symptômes de fatigue et de lourdeur dans les jambes
- Un effet de massage stimulant
- Des jambes toniques et légères.

Vos jambes retrouveront une sensation de vitalité et de fraîcheur même après une longue journée.

Vous trouverez l'ensemble de la gamme dans le catalogue
de La Boutique des Jambes,
de fabrication 100% Française et de conception unique.

Portez des mi-bas anti-fatigue et de maintien

Les **mi-bas à compression dégressive** assurent un maintien efficace (compression plus forte à la cheville, moyenne au mollet), favorisant la remontée veineuse. Ils développent un massage constant qui soulage les jambes fatiguées et prévient les enflures, fourmillements et lourdeurs.
Ils favorisent votre circulation en améliorant le flux veineux.
Choisissez toujours des modèles dont la pointe et le talon ne compriment pas le pied.
Le bord-côte doit être large et souple (pas d'effet garrot).

Trouvez le modèle qui vous convient parmi les gammes Homme, Femme, Mixte de La Boutique des Jambes.

Vous les choisirez selon la compression voulue : légère, moyenne, moyenne+, ou forte.

Portez des bas anti-fatigue et de maintien

Toujours le principe d'une compression dégressive, plus forte à la cheville, moyenne au mollet, favorisant le retour veineux. Vous choisirez le modèle selon le type de tenue (auto-fixant avec bande siliconée ou tenant avec porte-jarretelles).
Utilisé au quotidien, le maintien est un allié de votre beauté, il embellit le galbe de vos jambes. Ces bas vous apporteront une réelle sensation d'apaisement. Ils soulagent les chevilles enflées et les jambes fatiguées.

Vous trouverez les modèles qui vous conviennent au fil des pages du catalogue de La BJ, dans la rubrique :

« Les Bas anti-fatigue et de maintien à compression dégressive ».

Portez des collants anti-fatigue et de maintien

Les collants de compression renforcent les mécanismes naturels du retour veineux en exerçant une pression dégressive de la cheville jusqu'en haut des cuisses.

Ces collants conjuguent efficacité et esthétique. Ils assurent un massage doux à énergique selon les modèles. Cette pression sélective soulage les jambes fatiguées. De plus, ils agissent efficacement dans le traitement de la cellulite.

Vous trouverez dans le catalogue de la Boutique des Jambes un ensemble de modèles qui satisferont les plus exigeants d'entre vous : maille lisse et douce, couture plate, fibre technique, double bande, gousset coton.
Toutes ces techniques ont été testées et améliorées au fil des années.

Ces modèles sont aboutis, esthétiques et confortables pour vous permettre de conjuguer **Elégance et Bien-être.**

Appliquez des gels apaisants

Les gels « Cryo Jambes Légères » et « Confort » sont composés d'extraits végétaux et d'huiles essentielles 100% pures et naturelles.

Le GEL CRYO Jambes Légères soulage rapidement, décongestionne, tonifie les jambes enflées ou douloureuses.

Le GEL CONFORT apaise les muscles et soulage les articulations.

Bibliographie

LAFUMA – La maladie veineuse en France : un problème de santé publique méconnu – Journal des maladies vasculaires – 1994

DEVULDER – Médecine vasculaire – Ed. Masson - 1998

GORDON-MOLLARD, RAMELET, PERRENOUD – La compression médicale – Ed. Masson – 2006

SOBASZEK – Insuffisance veineuse des membres inférieurs et conditions de travail – Ed. Phlébology – 1998

BLANCHEMAISON – La cellulite : physiopathologie, diagnostic, évaluation et traitements – Angiologie - 2004

LAUNOIS - L'insuffisance veineuse, retentissement sur la qualité de vie In " Enjeux Médicaux, Sociaux et Economiques du Médicament en France". Centre de Recherches Internationales sur la Santé - 1991

LEMASLE, CORNU-THENARD, LEFEBVRE-VILARDEBO – Varices, thromboses, oedèmes – Ed. DOIN - 1996

AVRAM – Les taux de SOD et de GPx dans le sang des veines saphènes variqueuses – Col. Phlébologie – 1999

BLANCHEMAISON et GUELL – La vitamine E en phlébologie - Col. Phlébologie – 1999

BLANCHEMAISON – La gymnastique vasculaire active : principes et technique – Angiologie - 2003

TOLEDANO – Jambes légères, 4 programmes pour améliorer la circulation de vos jambes – Ed. Marabout - 2008

CAZAUBON – Programme jambes légères, le guide pratique pour de belles jambes toute la vie – Ed. Alpen – 2007

TOLEDANO – Le guide santé beauté de vos jambes, toutes les réponses que vous vous posez – Ed. Dauphin – 2007

BLANCHEMAISON, GORNY- Le guide des veines. Connaissance et santé - Ed. Denoël - 1991

FLOURY, GUIGNON, PINTEAUX - Données sociales 1996, la société Française – Ed. INSEE - 1996.

LAFUMA - Journal des maladies vasculaires Ed. Masson - 1994

PERRIN - L'insuffisance veineuse chronique des membres inférieurs – Ed. Medsi - 1990.

VIN, SCHADECK - La maladie veineuse superficielle – Ed.Masson – 1990

CAZAUBON – Fini les jambes lourdes, le guide pratique pour de belles jambes toute la vie – Ed. Alpen – 2007

LA BOUTIQUE
DES JAMBES

CS 50400
13591 Aix en Provence Cedex 3

VIA SANTE - SARL 50.000€ RCS 499985661