

Sarreguemines

SARREGUEMINES

Comment prendre soin de ses varices en été



Exemple d'une varice en haut de la jambe et de télangiectasies bleues autour de la cheville correspondant à une couronne phlébectasique. « Un signe précoce de sévérité d'une affection veineuse chronique », souligne D r Jessie Risse. Photo DR

Médecin vasculaire au service de cardiologie de l'hôpital Robert-Pax, le D^r Jessie Risse prend en charge de nombreux problèmes de varices. Quels symptômes ? Comment prévenir les complications ? Quels traitements ? La spécialiste livre ses conseils.

Les demandes de prise en charge augmentent avec les beaux jours. Les problèmes de varice (une dilation anormale d'une veine superficielle) touchent autant les hommes que les femmes à un stade avancé. « C'est une pathologie fréquente », observe le Dr Jessie Risse, médecin vasculaire à l'hôpital Robert-Pax. On estime

qu'elle concerne 20 à 35 % de la population française.

• Quels symptômes ?

Au-delà de la gêne esthétique, les varices peuvent entraîner des lourdeurs, crampes la nuit, œdèmes (les chevilles, pieds ou jambes paraissent enflés), démangeaisons... Ces symptômes peuvent augmenter le soir, lorsqu'il fait chaud, si l'on reste longtemps debout ou avant les règles. Ils sont soulagés en position couchée, lorsque les jambes sont surélevées, exposées au froid ou en pratiquant un exercice physique.

• Quelles complications ?

Les varices peuvent occasionner des thromboses veineuses, des bulles hémorragiques (la varice est bleutée et peut saigner), des plaies au niveau des jambes (pigmentation de la peau, eczéma, ulcère variqueux)...

• Quel traitement ?

En cas de symptômes ou de complications, un bilan échographique peut être réalisé auprès d'un médecin vasculaire/angiologue en ville ou à l'hôpital. Des techniques peu invasives peuvent être proposées en fonction du diamètre et de la localisation de la varice : l'échosclérose mousse au cabinet ou le traitement thermique endoveineux par laser ou radiofréquence (en ambulatoire, sous anesthésie locale). Elles sont remboursées par la CPAM et ne nécessitent pas d'arrêt de travail. Parfois, une chirurgie plus classique est proposée : stripping et/ou phlébectomie (retrait au crochet de la varice).

• Comment limiter les symptômes ?

Quelques règles hygiéno-diététiques peuvent améliorer le retour de la circulation veineuse (marche rapide 20 minutes par jour, automassages du pied à la cuisse, éviter les talons de plus de 5 cm, de croiser les jambes, les surélever) ; prendre soin de ses pieds (un contact complet de la voûte plantaire au sol est indispensable au bon retour veineux vers le cœur) ; éviter les bains trop chauds ou saunas. Il est conseillé de terminer sa douche par de l'eau froide sur les jambes.

L'alimentation a peu d'effets directs sur la varice mais limitez café, alcool et épices.

Pour tout trajet supérieur à 5 h, il est recommandé de porter des bas de compression et des vêtements amples, de boire régulièrement et de bouger ses pieds.

Pour toute question au D^r Risse, contactez la rédaction à l'adresse
LRLSARREGUEMINES@republicain-lorrain.fr



Médecin vasculaire à l'hôpital Robert-Pax, le D^r Jessie Risse prend en charge de nombreux problèmes de varices. Photo DR