

Les jambes lourdes

Une maladie chronique évolutive

Une récente enquête de la SOFRES indiquait que, sur les 18 millions de Français souffrant d'insuffisance veineuse chronique des membres inférieurs, 12 millions se traitaient.

Le rôle des veines

Les veines emmènent le sang chargé de toxines jusqu'aux poumons, il est alors oxygéné et réacheminé vers le cœur qui agit comme une pompe d'où il repartira pour alimenter l'ensemble des cellules du corps. Les veines sont munies de valvules, sorte de clapets anti reflux qui empêchent le sang de circuler en sens contraire et donc de descendre vers les pieds.

Si les parois des veines sont en mauvais état ou si les valvules ne fonctionnent pas de façon optimale, la remontée du sang sera plus difficile et les premiers symptômes vont apparaître. C'est le début de la maladie veineuse. On dit alors qu'il y a une stase c'est-à-dire une partie du sang qui stagne dans la veine qui exerce une pression de plus en néfaste.

Définition de la maladie veineuse

On peut distinguer 3 groupes de troubles.

- **Troubles superficiels:** lorsque le trouble atteint le système veineux superficiel (ce qui reste le cas le plus fréquent), l'affection est le plus souvent une varice. Il s'agit en fait d'une dilatation du système veineux: la remontée du sang jusqu'au cœur se fait avec difficulté, entraînant une stase, avec parfois des complications comme des inflammations ou des plaies aux chevilles. Ce sont les ulcères variqueux. Les tissus ne sont pas drainés de façon satisfaisante.

- **Troubles profonds:** si cette stase s'installe dans le système veineux profond, on risque alors une phlébite. Un caillot peut se former dans les veines profondes et entraîner une embolie pulmonaire susceptible d'être mortelle.

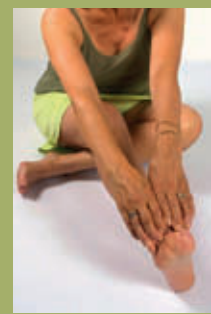
- **La fragilité capillaire:** c'est une fragilité avant tout du système lymphatique associée ou non à la maladie veineuse superficielle, ou profonde. Les tissus sont gonflés et créent un œdème visible, plus ou moins important, souvent localisé près de la cheville au niveau

rétromalléolaire. (jambes, chevilles en forme de poteau). Créant souvent une gêne importante et douloureuse.

Une maladie grave

Évolutive, la maladie veineuse entraîne, en l'absence de prise en charge, des conséquences médicales, douloureuses et invalidantes dans la vie quotidienne. Certaines formes aiguës des maladies veineuses peuvent également devenir graves, parfois mortelles.

Les jambes lourdes sont souvent les premiers signes de souffrance de la maladie veineuse



En prendre conscience rapidement est essentiel pour prévenir les complications. Car les symptômes apparaissant progressivement, ils évoluent, pour se transformer en véritable insuffisance veineuse.

Les facteurs de risque

Etre une femme est un facteur de risque: 50% contre 30% pour les hommes car ils sont également touchés contrairement aux idées reçues. Il existe des paramètres sur lesquels on ne peut pas intervenir, comme l'âge (au delà de 35 ans le risque d'avoir de varices augmente) ou les antécédents familiaux: 90% de risque de présenter des varices si un des deux parents en souffre. Si un seul des parents est variqueux les risques sont alors de 25% pour les hommes et 62% pour les femmes.

Les femmes restent plus sensibles. La sécrétion d'œstrogènes favorise l'apparition de varices et ce risque s'accroît au cours des étapes charnières de la vie d'une femme. Lors des premières règles, les jeunes filles devraient consulter un spécialiste, surtout des sujets à risque à cause de l'hérédité.

Chez les jeunes femmes la grossesse est un bouleversement hormonal pouvant engendrer l'apparition d'affections veineuses importantes. Noter aussi que le risque de présenter des varices s'accroît avec la multiplication des grossesses.

La ménopause est une période aiguë puisque le système hormonal est fortement modifié et souvent les femmes sont plus sédentaires. C'est alors qu'il faut redoubler de vigilance car les épisodes les plus graves surviennent au cours et après la ménopause (Phlébites, œdèmes pulmonaires). Il y a 300'000 à 350'000 cas de phlébites superficielles et profondes par an en France. ⁽¹⁾

Les jambes lourdes Une maladie chronique évolutive

Ce que l'on peut changer

Une consultation tardive: plus le diagnostic se fait attendre, plus la maladie se développe et donc, s'aggrave. N'attendez pas.

Le poids: l'excès de poids augmente les risques de présence variqueuse +50%. La lutte contre l'obésité trouve aussi sa raison d'être dans la prise en charge des problèmes veineux.

La sédentarité: on peut agir de manière significative sur les douleurs et les troubles veineux. S'astreindre à marcher, grimper les escaliers et pratiquer une activité sportive aura des conséquences réellement bénéfiques.

Les conditions de travail, la position debout prolongée, l'immobilité, l'exposition à une température élevée ainsi que le stress sont susceptibles de favoriser le développement de troubles veineux. Il existe des métiers qui prédisposent à l'insuffisance veineuse: coiffeuses, serveuses, employées de magasin... tous les métiers où la station debout est prolongée et où le piétinement remplace la marche.

La contraception: la prise de la pilule contraceptive augmente sensiblement le risque veineux, apparition d'une fragilité vasculaire accrue (hématomes en se cognant), plaques de petits vaisseaux dilatés de couleur bleu violet (télangiectasies) sur les cuisses et les jambes

Que dois-je faire pour soulager mes jambes lourdes ?



Les bas de contention. Après un examen veineux détaillé (avec parfois un examen échodoppler réalisé chez un spécialiste), le médecin prescrit différents traitements, et très souvent des bas ou chaussettes de contention. Le choix de ce

traitement dépend de l'importance et de la gravité de la maladie veineuse: une compression douce de classe 1 (13 à 20 mm de Hg)*, jusqu'à la classe 4 (supérieure à 36 mm Hg) rarement utilisée en France.

Les bas ou les chaussettes peuvent être adaptés aussi au niveau du mollet et de la cheville, certains fabricants commercialisent des tailles spécifiques. Si cette solution est efficace néanmoins beaucoup de femmes ont du mal à les supporter surtout en périodes chaudes, printemps, été. C'est la principale cause d'abandon de cette mesure.

1) Insee 1991- 15'000 décès en 300'000 à 350'000 phlébites superficielles et profondes, 100'000 cas d'embolies pulmonaires

L'avis d'une praticienne

Alternatif Bien-Être : **Dr Naima Bauplé, vous êtes spécialiste de la Nutrithérapie, et vous avez longtemps exercé la médecine auprès de vos nombreuses patientes et patients, et ainsi souvent confrontée à de nombreux cas quotidiens d'insuffisance veineuse. Quelles mesures concrètes préconisez-vous en dehors des habituelles recommandations ?**



Naima Bauplé: Tout d'abord c'est le système hormonal qui est reconnu comme la principale cause et fréquence des troubles veineux chez la femme. Toutefois l'alimentation de type occidental est certainement aussi une cause principale de leur plus grande fréquence dans les civilisations dites avancées: surtout la consommation de protéines d'origine animale et produits laitiers au lieu de céréales et de légumineuses, carence l'organisme en vitamines (C et E) et apparentées comme les polyphénols dont les flavonoïdes et les anthocyanes sont essentielles, notamment à la régénération des parois veineuses.

■ **Par leurs propriétés, les vitamines C et E anti-oxydantes, régulent la production de radicaux libres dans des limites physiologiques.** Par leur excès, ces derniers dégradent les organites cellulaires. Les radicaux libres accélèrent et altèrent le renouvellement des cellules de la paroi veineuse à l'origine de la formation des varices, du ralentissement de la circulation veineuse et de ses accidents (phlébites, embolies pulmonaires). Le rôle des vitamines C et E est fondamental.

■ **Je citerais également des ingrédients majeurs comme les OPC de raisin** qui font partie de ce qu'on appelait la vitamine P ou C2. Ils interviennent dans les mêmes secteurs que les vitamines C et E, de façon complémentaire, et sembleraient encore plus efficaces. De plus, vitamines C et E et OPC se régénèrent mutuellement.

■ **La troxérutine,** en plus de participer à la protection et à la régénération de la paroi veineuse, augmente sa capacité à se contracter, ce qui facilite le retour veineux vers le cœur et diminue les risques d'œdèmes des membres inférieurs. La troxérutine en augmentant le tonus veineux (études faites chez l'animal et chez l'homme) réduit la perméabilité des capillaires les rendant ainsi plus fermes. Cette amélioration des capillaires se traduit par une diminution locale des œdèmes lymphatiques. Cela est observable au niveau rétromalléolaire, c'est à dire près de la cheville.

• En cas de crises hémorroïdaires doubler la dose, la troxérutine est efficace, à condition d'en prendre une dose plus importante qu'en entretien.

■ **Le collagène est l'élément structurel essentiel de nombreux tissus, notamment veineux, à qui il confère sa forme et son élasticité.** Sous l'effet de l'attaque des radicaux libres et d'autres facteurs de vieillissement, il s'altère et ne remplit plus sa fonction. L'alimentation moderne, pauvre en tissus animaux fibreux et cartilagineux, ne permet pas son renouvellement à un niveau suffisant. D'où la nécessité d'un apport complémentaire, en particulier d'origine marine.

■ **La glucosamine n'est pas connue pour avoir une action sur le tissu veineux, mais est essentielle à la régénération des cartilages articulaires.** A ce titre, elle contribue à conserver leur mobilité aux articulations des membres inférieurs et donc à la marche, facteur essentiel à la facilitation du retour veineux.

■ **Le méllilot a une action sur les lymphatiques et sur la microcirculation.**

Au total, Jambes-Nut® est une formule unique dans sa conception et dans sa composition qui la distingue de toutes les autres formules sur le marché et lui assure un pourcentage d'amélioration de la symptomatologie veineuse bien supérieur à la moyenne.

Indications

■ A titre curatif

- **Insuffisance veineuse existante quel que soit son degré:**
du simple gonflement saisonnier aux varices constituées.
- **Les hémorroïdes**, ou la crise aigue demande des doses plus importantes.

■ A titre préventif:

**Jambes Nut ne protège pas du risque de phlébite ou d'embolie.
Par contre ce complexe peut être très utile:**

- **En cas de travail sédentaire**
(plusieurs heures par jour face à un ordinateur ou en position debout à piétiner).
- **En cas de chauffage par le sol.**
- **Au cours de tout traitement par des hormones sexuelles,**
pilule, traitement hormonal substitutif à la ménopause...
- **Pendant toute grossesse.**
- **Pendant toute hospitalisation,**
surtout si notion d'antécédent familial de phlébite ou/et d'embolie.
- **En prévention** et dans les suites de toute intervention chirurgicale gynécologique ou sur la hanche.

Conseils

- **Adopter au plus vite le régime méditerranéen.**
- **Veiller à marcher un minimum deux fois une demi-heure par jour.**
- **Arrêter le tabac qui carence l'organisme en vitamine C.**

 Voir carnet d'adresses page 2

Le scandale du déremboursement des veinotoniques



Alors que l'ensemble de ces produits est toujours autant sollicité par les femmes

souffrant d'insuffisance veineuse, en 2005, les pouvoirs publics ont décidé de dérembourser progressivement les veinotoniques (un taux transitoire de 15% leur a été appliqué entre février 2006 et décembre 2007 avant déremboursement total).

La justification «scientifique» repose un critère surprenant. La présentation sous forme d'un rapport de qualifié tendancieux est à l'origine de la polémique au sujet du déremboursement des médicaments phlébotoniques. Lorsque le Ministère de la Santé sollicite l'Agence Nationale d'Accréditation et d'Évaluation de la Santé (ANAES), seules 8 publications ont été retenues entre les années 1990 et 1996, éliminant de par ce choix arbitraire la masse considérable des publications réalisées avant les années 90. Pourquoi n'avoir retenu que les études entre 1990 et 1996? Alors que depuis 1930 il existe de très nombreuses études favorables à leur utilisation?

Pourtant leur efficacité a été largement démontrée et validée par les commissions d'AMM qui ont reconnu l'indication en niveau 1 pour 7 d'entre eux. Le niveau 1 correspond à un traitement des symptômes, c'est-à-dire que leur efficacité a été démontrée par des essais cliniques randomisés en double aveugle.

On ne peut que rester perplexe face à une telle décision. Peut-être qu'en figurant dans le peloton de tête des médicaments les plus prescrits en France, les phlébotoniques présentaient un inconvénient: coutaient-ils trop cher?