

## Insuffisance veineuse : le pharmacien en première ligne

**Afin de permettre une bonne observance, donc une prise en charge correcte de l'insuffisance veineuse, des conseils portant sur les règles hygiéno-diététiques à suivre comme sur l'utilisation de la compression médicale et des médicaments doivent être donnés lors de la délivrance de veinotoniques ou d'orthèses.**

© 2014 Publié par Elsevier Masson SAS

**Mots clés** - conseil ; diététique ; hygiène ; insuffisance veineuse ; orthèse ; veinotonique

**Advising patients: the pharmacist on the frontline.** In order to encourage compliance and therefore favour the proper treatment of venous insufficiency, lifestyle recommendations such as the use of medical compression and drugs must be given when dispensing venotonic drugs or orthoses.

© 2014 Published by Elsevier Masson SAS

**Keywords** - advice; dietetics; lifestyle; orthosis; venotonic drug; venous insufficiency

Le pharmacien d'officine joue un rôle essentiel dans la prévention et la prise en charge de l'insuffisance veineuse en prodiguant des conseils aux patients.

### Règles hygiéno-diététiques

Avant même tout traitement mécanique ou médicamenteux, des conseils d'hygiène de vie doivent être préconisés et ce, à tous les stades de l'insuffisance veineuse [1]. Ces conseils constituent la base du traitement et doivent être rigoureusement respectés [2].

### La chaleur

La chaleur augmente les symptômes [1], car elle provoque une dilatation des veines, rendant les jambes lourdes et douloureuses. Les expositions prolongées au soleil, le chauffage par le sol, les saunas, les épilations à la cire chaude et l'utilisation de couverture chauffante sont donc proscrits en cas de terrain favorable [2]. Il est également important de veiller à ne pas surchauffer les lieux d'habitation et, en voiture, de ne pas diriger le chauffage au niveau des jambes [1].

◆ **Les bains et douches trop chauds** doivent être évités (ne jamais dépasser 35 °C), au profit des douches fraîches (notamment sur les jambes) [1] qui favorisent la vasoconstriction [2].

◆ **En fin de toilette**, un jet d'eau froide à faible pression permet, en remontant de la pointe des pieds jusqu'à l'aîne, d'activer la circulation veineuse, de décongeler et de soulager les douleurs [3]. Un massage régulier des jambes, du pied vers la cuisse [2], est également préconisé, surtout le soir.

### Le port de vêtements serrés

◆ **Les vêtements trop serrés** peuvent diminuer le retour veineux à la racine de la cuisse et procurer trop de chaleur au niveau des membres inférieurs [1]. Il est donc déconseillé de porter des ceintures et des gaines trop serrées à la taille, ainsi que des chaussettes trop étroites.

◆ **Le port de talons trop hauts** (au-dessus de trois centimètres), qui réduisent la surface d'appui du pied et n'assurent pas une pression suffisante au bon retour veineux, qui s'en trouve ralenti, est à proscrire, d'autant qu'ils empêchent une mobilisation complète de la cheville [3]. En revanche, le port de chaussures trop plates n'est pas recommandé. L'idéal est de changer régulièrement de chaussures, en sélectionnant des souliers avec des talons de hauteurs différentes [4].

### Les stations assise et debout prolongées

◆ **La position assise prolongée**, jambes croisées, réduit la chasse veineuse vers le haut et provoque la stagnation du sang dans les jambes [3]. En avion ou au bureau, des pauses régulières pour se dégourdir les jambes sont indispensables. En voiture, il est conseillé de s'arrêter toutes les deux heures pour marcher au moins cinq minutes [2]. En cas de voyage de plus de six heures, le port d'une compression médicale peut être conseillé [5].

◆ **La station debout prolongée** constitue un facteur de risque non négligeable, contrairement à la marche qui favorise le bon retour veineux grâce au mouvement de la pompe veinomusculaire de la jambe [3].

**Matthieu GRANDIN<sup>a</sup>**  
Pharmacien adjoint

**Clémence MERLET<sup>b</sup>**  
Pharmacien adjoint

**Amélie LEROUX<sup>c</sup>**  
Pharmacien adjoint

**Aurélien LAUNAY<sup>d</sup>**  
Pharmacien adjoint

**Sébastien FAURE<sup>e,\*</sup>**  
Maître de conférences  
des Universités

<sup>a</sup>7 rue Charles-de-Blois,  
53100 Mayenne, France

<sup>b</sup>La Promenade,  
49340 Chanteloup-les-Bois,  
France

<sup>c</sup>Les Vaux,  
49220 Grez-Neuville, France

<sup>d</sup>c/o Elsevier, 62 rue Camille-  
Desmoulins, 92442 Issy-les-  
Moulineaux cedex, France

<sup>e</sup>Faculté de pharmacie,  
Université d'Angers,  
16 boulevard Daviers,  
49045 Angers, France

\*Auteur correspondant.  
Adresse e-mail :  
sebastien.faure@univ-angers.fr  
(S. Faure).



La pratique régulière de la marche, de la natation, de la gymnastique ou du vélo est conseillée pour améliorer le fonctionnement de la pompe veineuse.

### La pratique d'une activité physique

La pratique d'une activité physique régulière, comme la marche, la natation, la gymnastique ou le vélo, est conseillée puisque ces sports améliorent le fonctionnement de la pompe veineuse. En effet, les contractions musculaires compriment les veines environnantes et facilitent ainsi la remontée du sang vers le cœur [2].

◆ **Certains sports exigeant des efforts brutaux ou en apnée**, des contractions musculaires prolongées, des piétinements, des sauts sur place ou bien encore le port de chaussures comprimant la jambe sont cependant à proscrire. C'est le cas du football, du rugby, des sports de combat, du ski alpin, de l'équitation, du tennis, du squash, du handball, du basket, de l'escrime et de l'aviron [6].

◆ **Il faut noter que les grosses veines visibles sur les membres inférieurs de certains sportifs** ne sont pas toujours dues à une insuffisance veineuse. Il ne faut pas les confondre avec des varices. Sous l'effet d'efforts musculaires intenses, le débit sanguin artériel est très augmenté et la circulation de retour plus importante, d'où l'apparition de ces veines surchargées et gonflées, mais normales. Il est toutefois conseillé aux sportifs de haut niveau de passer un examen écho-Doppler afin de vérifier l'état de leur système veineux [6].

### Les pieds du lit

À la maison, il est possible de rehausser les pieds du lit de 10 centimètres environ afin d'améliorer le retour veineux. Cela permet d'augmenter la vitesse de circulation du sang veineux et de réduire la stase veineuse pendant le sommeil [1]. En fin de journée, il est également recommandé de se reposer les jambes surélevées [5].

### Une nourriture saine

Il est essentiel de recourir à une alimentation équilibrée visant à diminuer la constipation et l'obésité, toutes deux facteurs de risque de l'insuffisance veineuse. Il faut aussi conseiller de boire au minimum 1,5 litre d'eau par jour [2].

### Le tabac et l'alcool

◆ **Le rôle néfaste du tabac** sur les artères a été démontré, mais son impact sur les veines n'est pas encore exactement connu. Cependant, il contribuerait à la détérioration de la paroi veineuse.

◆ **Par ailleurs, l'abus d'alcool** entraîne une dilatation des capillaires sanguins, à l'origine de rougeurs, de couperose, d'érythrose et de varicosités [3].

### Les voyages en avion

Lors des voyages en avion longs courriers, c'est-à-dire supérieurs à six heures, le risque de pathologie des membres inférieurs doit être pris au sérieux. Dans ce contexte et au-delà des conseils précédents, quelques recommandations spécifiques, visant à garantir une bonne circulation sanguine, peuvent être données [7].

◆ **Le voyageur doit boire de l'eau abondamment**, environ un litre pour six heures.

◆ **Les bagages à main doivent être rangés** dans les coffres afin de ne pas encombrer l'espace et pour qu'il soit possible d'étendre et de bouger les jambes.

◆ **Le voyageur doit veiller à se déplacer régulièrement** dans l'avion et pratiquer de petits mouvements de flexion-extension afin de mobiliser le bas des jambes et les pieds.

◆ **Il est également possible de conseiller la compression médicale.** Dans ce cas, il est recommandé au voyageur de ne pas attendre que les jambes enflent pour enfiler les bas ou les chaussettes : ils doivent être mis en place avant le départ et être portés pendant toute la durée du voyage [8].

### Utilisation de la compression médicale

La prise en charge et l'automédication par un système de compression médicale sont envisageables à l'officine lorsque les symptômes décrits correspondent uniquement au stade C0 (pas de signe visible ou palpable de maladie veineuse), voire C1 (télangiectasies ou veines réticulaires) de l'insuffisance veineuse [2].

De plus, le conseil du pharmacien a ses limites : tous les œdèmes de jambe ne sont pas dus à une insuffisance veineuse. C'est le cas lorsqu'un œdème unilatéral est accompagné d'un placard rouge, brillant, et que le patient présente de la fièvre. Ces symptômes peuvent évoquer un érysipèle (infection à streptocoque) qui doit être traité en urgence. C'est également le cas lorsque le patient présente un œdème des

Download English Version:

<https://daneshyari.com/en/article/2475672>

Download Persian Version:

<https://daneshyari.com/article/2475672>

[Daneshyari.com](https://daneshyari.com)