

Insuffisance veineuse



Prévention des risques professionnels
À destination des salariés

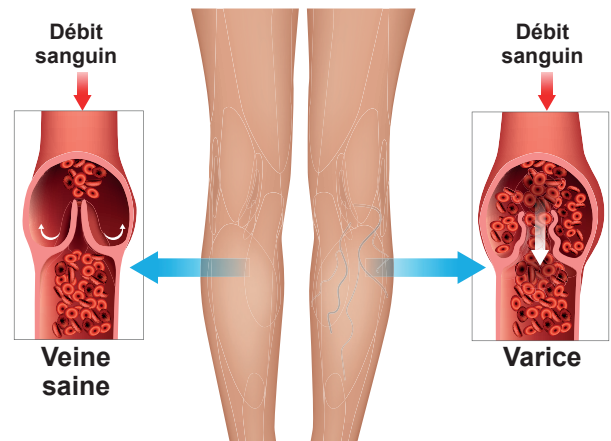
Notre mode de vie (absence d'activité physique, hygiène de vie), un facteur héréditaire ou notre poste de travail (piétinement, station debout prolongée, chaleur excessive, absence d'activité physique, hygiène de vie) peuvent avoir pour conséquence un retour veineux déficient et une stase sanguine (sang stagnant dans les jambes) créant ainsi une insuffisance veineuse.

DÉFINITION

L'insuffisance veineuse ou maladie veineuse est caractérisée par une altération des valvules de la paroi des veines (petits clapets qui empêchent normalement le sang de redescendre dans les jambes).

Lorsque ces valvules ne sont plus étanches, le sang reflue vers le bas et notamment dans les petites veines, on parle alors de stase veineuse. Cette stagnation sanguine entraîne une fragilisation globale de la paroi des veines et un ralentissement du retour veineux.

Ce dysfonctionnement provoque progressivement une dilatation de la veine (varice) et l'apparition d'un œdème.



SYMPTÔMES

- ▶ Jambes lourdes, impatiences
- ▶ Démangeaisons, douleurs
- ▶ Fourmillements, crampes nocturnes
- ▶ Œdème pied et cheville



L'insuffisance veineuse peut évoluer en :

- ▶ Varicosités : petits amas de vaisseaux capillaires bleuâtres qui apparaissent à la surface de la peau en toile d'araignée
- ▶ Varices : hyper dilatation de la veine qui devient bleuâtre, saillante et sinueuse
- ▶ Phlébites, thromboses...

FACTEURS DE RISQUE

Parmi les facteurs de risque, on peut retenir l'hérédité, l'âge, le sexe, les grossesses, l'obésité, la sédentarité, certains sports (tennis, volley...), les vêtements serrés, les talons trop hauts ou trop plats, les facteurs ethniques et comportementaux (tabac, alcool en particulier) et la profession (position debout prolongée, position assise prolongée jambes croisées, travail à une température supérieure à 26°C...).

MÉTIERS À RISQUE

► Travail à la chaleur (blanchisserie, fonderie, verrerie), cuisinier, plagiste...

► Postes de travail fixes en position assise, ou debout, avec piétinement : travail administratif, coiffeur, hôtesse de caisse, chauffeur, chirurgien, personnel soignant, magasinier.

► Déplacement en avion et personnel navigant : les vols long-courriers (plus de 6 heures), sans escale, entraînent une augmentation du risque de phlébite, voire d'embolie pulmonaire. Le risque est d'autant plus élevé s'il y a un antécédent de phlébite et pour les voyageurs avec un plâtre ou dont la fracture est récente, pour les femmes enceintes, les obèses.

Les passagers, y compris ceux qui ont des veines saines, devraient s'envoler pour un vol de plus de 6 heures avec des chaussettes ou des collants de contention.

Pendant le vol, se déplacer dans l'avion, faire des exercices visant à contracter les mollets (flexion extension des chevilles...), boire un litre d'eau minimum pour 5 heures de vol.



PRÉVENTION COLLECTIVE

La prévention collective est uniquement possible à la conception même du poste de travail. Le Code du travail prévoit qu'un "siège approprié est mis à disposition de chaque travailleur à son poste de travail ou à proximité de celui-ci" (Article R.4225-5).

Malheureusement, certains postes de travail (vendeurs, gardiens...) sont soumis à la position debout imposée par l'employeur du fait de l'image sociale induite par l'idée qu'une personne assise ne travaille pas.

Et si nous changions les mentalités ?

► Mettre en place des sièges adaptés à chaque situation de travail :

- ⇒ Assis-debout
- ⇒ Siège haut
- ⇒ Siège sur axe mobile
- ⇒ Siège de bureau réglable au niveau de l'assise
- ⇒ Repose-pied (favorisant le retour veineux en comprimant la semelle plantaire)

► Veiller aux pauses régulières, dans un lieu frais en cas de travail en fortes températures.

PRÉVENTION INDIVIDUELLE

- ▶ Porter des chaussures adaptées (talon < à 3 - 4 cm).
- ▶ Porter des chaussettes ou bas de contention.
- ▶ Porter des vêtements amples, pas d'élastique au mollet ou à la cuisse.
- ▶ Changer de position régulièrement.
- ▶ Marcher dès que possible (la marche favorise le retour veineux).
- ▶ Lors de la position assise : étirer les jambes et éviter de les croiser, faire régulièrement des mouvements de flexion des chevilles et serrer les genoux l'un contre l'autre pendant 1 minute.
- ▶ Si l'on exerce un métier où la station debout prolongée est fréquente : faire des mouvements d'élévation sur la pointe des pieds.
- ▶ Éviter les sources de chaleur (exposition au soleil entre 10 h et 17 h, chauffage par le sol...).
- ▶ Pratiquer des sports adaptés (vélo, marche, yoga, natation, gymnastique...).
- ▶ Rafraîchir les jambes sous un jet d'eau en fin de journée.
- ▶ Préférer les douches tièdes aux bains chauds.
- ▶ Masser les jambes en remontant vers le genou.
- ▶ Surélever les pieds du lit de 10 à 15 cm.
- ▶ Prohiber l'association pilule contraceptive et tabac.
- ▶ Éviter le surpoids, la constipation : privilégier un régime riche en fibres.
- ▶ Boire suffisamment d'eau.

EN SAVOIR PLUS

Pour toute question, contactez votre médecin du travail ou l'équipe pluridisciplinaire de votre Service de Prévention et de Santé au Travail



Odalia

On travaille mieux
quand on est bien

Document élaboré par AIST 84
et AMETRA06
Membres de Présanse Paca-Corse

présanse

PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR-CORSE

Retrouvez-nous
sur les réseaux

