

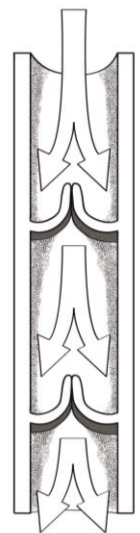
VARICES

ANATOMIE

La circulation sanguine est composée d'artères et de veines. Les artères partent du cœur pour alimenter tous les organes du corps en oxygène. Les veines ramènent le sang utilisé par les organes, chargé de déchets, vers le cœur.

Les veines des jambes sont équipées de valves antiretour nommées valvules. Les valvules sont des clapets doubles formés à partir des parois de la veine. Ces deux clapets se joignent au centre de la veine. Les valvules agissent comme des portes battantes en empêchant le sang de faire marche arrière vers les pieds.

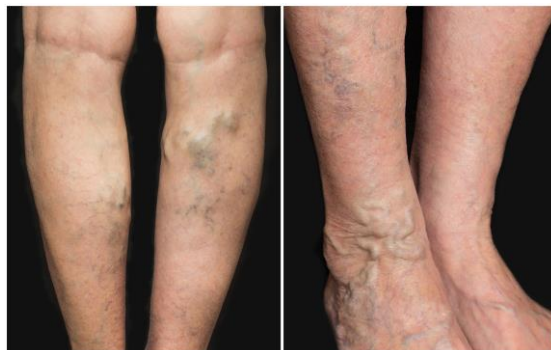
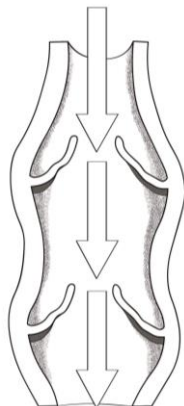
Les muscles des mollets contribuent au retour veineux. Lorsqu'ils se contractent, ils compriment les veines. Donc, ils agissent comme une pompe en poussant le sang du bas des jambes vers le haut, c'est à dire vers le cœur.



Crédit image : Esther Marineau

LES VARICES

Une varice est une veine dilatée qui ne parvient plus à faire remonter le sang vers le cœur. Ses valvules ne peuvent plus se refermer pour empêcher le sang de descendre. Le sang stagne donc dans les jambes, entraînant douleur, lourdeur, veine d'apparence bleutée et tortueuse sous la peau. Mis-à-part les inconforts physiques et esthétiques, il n'y a aucun danger particulier à avoir des varices.



Crédit image : Esther Marineau

FACTEURS DE RISQUE DES VARICES

- Hérité
- Être une femme
- Âge
- Position debout ou assise prolongée
- Sédentarité
- Obésité
- Grossesse
- Thrombophlébite

POUR PRÉVENIR L'APPARITION DES VARICES

Même si les varices ont une composante héréditaire, il est possible d'en prévenir l'apparition.

1. DEMEURER ACTIF AFIN D'ÉVITER L'EXCÈS DE POIDS

Évitez aussi de demeurer debout ou assis sans bouger pour une période prolongée.

2. PORTER DES BAS DE COMPRESSION

Les bas de compression améliorent le travail des veines en exerçant une pression constante pour les aider à ramener le sang vers le cœur. Le maximum de compression se situe à la cheville et diminue graduellement vers le haut de la jambe.

Votre médecin sera vous guider quant au choix du degré de compression requis selon votre cas. Le degré de compression variera selon la sévérité de l'insuffisance veineuse.

Vous avez de la difficulté à enfiler les bas?

- Utilisez des gants de caoutchouc texturés.
- Utilisez un dispositif d'enfilage (disponible dans les magasins spécialisés).

3. ÉLEVER LES JAMBES

Le fait d'élever les jambes au-dessus du niveau du cœur en appuyant les pieds au mur ou en posant les pieds sur un tabouret permet de diminuer la pression dans les veines. Cet exercice peut être répété plusieurs fois par jour.

LES OPTIONS DE TRAITEMENT

Traitement	Description et indications	Type d'anesthésie	Convalescence	Coût
CHIRURGIE				
Saphénectomie (<i>Stripping</i>) ET ligature des paquets variqueux	Intervention consistant à retirer la veine saphène (veine superficielle de la jambe). Pour la retirer, on fait une incision dans le pli de l'aîne, à la cheville ou au genou.	Anesthésie générale OU Anesthésie rachidienne (injection dans le liquide céphalo-rachidien)	2 à 3 semaines	Offert en milieu hospitalier Couvert par la RAMQ
TRAITEMENT ENDOVEINEUX Ce sont des techniques minimalement invasives qui consistent à détruire la paroi de la veine par une brûlure thermique ou chimique en passant directement par l'intérieur du vaisseau.				
Radiofréquence OU Laser	Pour l'insuffisance veineuse de la grande veine saphène. Détruire la paroi de la veine par une brûlure thermique.	Anesthésie locale	2 jours à 1 semaine	En clinique privée seulement Non couvert par la RAMQ

VOUS AVEZ DES QUESTIONS?



Vous pouvez laisser un message au 819 346-1110, poste 13085.



Si votre état vous inquiète, rendez-vous à l'urgence.

Auteurs

Esther Marineau, étudiante en médecine
Dr Julien Barrière-Groppi, chirurgien vasculaire

Révision et mise en page

Service des communications
Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, 2020