

# Sept questions

fréquemment posées à propos des

# VARICES

Tout ce que vous devriez savoir à propos des varices, des causes de leur formation aux manières les plus efficaces de les traiter.

## 1. Qu'est-ce qu'une varice ?

Une varice est une **veine malade**, endommagée, dilatée, tortueuse, superficielle ou profonde, le plus souvent aux jambes. Les varicosités (souvent perçues comme un problème esthétique) ne sont pas des varices à proprement parler, mais plutôt des dilatations des réseaux veineux sous la peau associées à des veines profondes dilatées. On peut les considérer comme un signe de maladie veineuse.

## 2. Pourquoi les veines tombent-elles malades ?

Les varices apparaissent lorsque des **valvules**, situées dans les veines, se détériorent et s'affaiblissent. Ces **clapets**, comme on les nomme aussi, s'ouvrent normalement dans une seule direction, poussant le sang vers le cœur. En se refermant, ils empêchent le sang de circuler en sens inverse. Lorsque ces clapets sont endommagés, leur travail est moins efficace et le sang circule moins bien. Celui-ci a tendance à stagner, voire à descendre dans les jambes. L'accumulation de sang qui en résulte dilate la veine et celle-ci devient variqueuse. Les varices s'aggravent généralement et progressivement avec l'âge, car au fil du temps, les veines et les valvules perdent leur élasticité et leur tonus.

## 3. Qu'est-ce que j'ai fait pour avoir des varices ?

On ne fait pas quelque chose pour avoir des varices. Il y a plutôt des facteurs de risque qui expliquent leur apparition : l'hérédité, l'âge, le sexe (plus de femmes que d'hommes), les changements hormonaux, le travail debout, l'obésité, le manque d'exercice.

## 4. Quels sont les symptômes associés aux varices ?

Lorsque les parois des veines se détériorent, elles laissent échapper des liquides sanguins dans les tissus avoisinants, ce qui provoque une **enflure** des jambes ou des chevilles. Ce sont les symptômes les plus fréquents lors de l'apparition des varices. Les autres symptômes fréquents sont : la **douleur**, la **lourdeur**, la **démangeaison**, la **sensation de brûlure**, les **crampes** et les **impatiences des jambes**.

## 5. Existe-t-il des traitements pour soigner les varices ?

Bien que les varices ne puissent pas être complètement guéries, elles peuvent être traitées avec succès à l'aide de **quatre méthodes sans chirurgie** :



- **La sclérothérapie** : un traitement par injection visant à maîtriser la progression des varices.
- **L'échosclérothérapie** : le médicament sous échographie injecté dans les varices peut être sous forme liquide ou en mousse.
- **Les bas de compression**
- **Le laser vasculaire** : pour les veines superficielles seulement.

La maladie veineuse est chronique et évolutive : le traitement des varices doit habituellement être répété, parce que de nouvelles veines variqueuses se forment.

Le traitement des varices débute généralement à l'adolescence ou au début de l'âge adulte si les facteurs de risque sont très présents et que les symptômes sont importants.

Rendez-vous à la page suivante pour en savoir davantage sur la clinique Med Varis, qui traite les varices.

## 6. Comment peut-on prévenir l'apparition des varices ?

- En faisant de l'**exercice physique**, de la marche en particulier; cette activité augmente la circulation sanguine dans les jambes, favorisant ainsi le tonus. Il est toutefois déconseillé d'opter pour des activités qui produisent des rebonds, tels que la corde à danser, les arts martiaux et le jogging.
- En maintenant un **poids santé**, car les kilos en trop accroissent la pression imposée aux veines des jambes.

- En portant des **chaussures à talons bas**, qui font davantage travailler les muscles du mollet. Elles sont préférables pour les veines.
- En **surélevant les jambes** au-dessus du niveau du cœur, en se couchant et en plaçant les pieds sur quelques oreillers.
- En **changeant fréquemment de position**, ce qui favorise la circulation sanguine. Il vaut mieux éviter de rester longtemps assis ou debout.
- En évitant la **chaleur**... attention au soleil et au spa !
- En portant des **bas de compression**.

## QUELQUES CHIFFRES...

- Entre et **10 et 20 %** de la population présente une forme ou une autre de maladie veineuse, mais l'âge est le facteur de risque le plus important :
  - 10 % des jeunes adultes
  - 20 % à partir de 30 ans
  - 40 % chez les plus de 60 ans
- 70 % chez les plus de 70 ans
- Elles sont de **2 à 3** fois plus fréquentes chez les femmes que chez les hommes.
- Environ **50 %** des personnes ayant des varices ont des antécédents familiaux.

## 7. Quelles sont les complications associées aux varices non soignées ?

Si les varices ne sont pas soignées, elles peuvent engendrer quelques complications :

- **Le syndrome des jambes sans repos**, un trouble neurologique qui cause un besoin de bouger les jambes et qui produit des fourmillements, des picotements et des sensations de brûlure, à un point tel que ce syndrome peut provoquer des troubles du sommeil.
- Les **troubles de la peau** (atrophie, dermatite, eczéma).
- Les **plaies**, qui peuvent même évoluer vers un ulcère veineux.
- La **phlébite**, une maladie cardiovasculaire qui se forme habituellement dans une veine des jambes. Il s'agit d'un caillot qui bloque complètement ou partiellement la circulation sanguine dans la veine. Si une partie ou la totalité de ce caillot venait à se détacher de la paroi veineuse, il pourrait se rendre jusqu'au cœur, puis obstruer l'artère pulmonaire. On parle alors d'**embolie pulmonaire**.

En conclusion, nous ne pouvons pas changer notre hérédité, mais nous pouvons changer nos habitudes de vies et faire traiter nos varices pour éviter les complications.