

# Troubles veineux: les bons conseils

Quand arrive la saison des jupettes et bikinis, nos jambes redeviennent l'objet de toutes nos attentions. Pilosité, cellulite et varicosités sont certes gênantes mais anodines à côté de certains troubles veineux qui peuvent littéralement gâcher l'été. Voici un petit tour d'horizon des traitements possibles hors prescription.

Jürg Lendenmann



Les vaisseaux sanguins se dilatent sous l'effet de la chaleur, on note une recrudescence des troubles veineux à la belle saison – y compris chez les personnes travaillant debout. La demande en produits spéciaux pour se soulager est alors dopée.

## Mieux vaut prévenir que guérir

«Malheureusement, les clients – 80 à 90 pour cent de femmes – s'adressent à nous quand le trouble est patent», indique Roland Schlöpfer, droguiste diplômé ES. «Le plus souvent, les patients se plaignent de fourmillements, de jambes lourdes, fatiguées ou enflées.»

Il existe, dans le commerce, différents moyens de prévenir les troubles veineux: la marche longue et rapide (elle active la circulation sanguine dans le mollet et favorise le reflux sanguin vers le cœur), l'élévation des jambes, boire abondamment, le port de vêtements confortables et l'adoption d'une alimentation équilibrée. Le port préventif de bas de contention ainsi que de chaussettes ou bas de voyage s'est également avéré efficace. Naturellement, toutes ces mesures de prévention s'appliquent aussi aux personnes ayant déjà des troubles.

## L'héparine

Il existe divers produits – non soumis à prescription – pour prévenir et traiter les problèmes veineux. Le droguiste d'Oberwil fonde son conseil sur la sévérité du trouble. S'il est léger, il recommande l'application d'un gel rafraîchissant pour les veines. S'il est plus important, il préconise d'associer un traitement local (gel, crème ou lotion) à une solution orale qui va renforcer les parois des vaisseaux et stimuler la circulation sanguine.

Beaucoup de ces préparations comme Demovarin sont à base d'héparine. D'un point de vue chimique, l'héparine est un polysaccharide. Elle est essentiellement extraite de la muqueuse intestinale des porcs et utilisée pour ses propriétés anti-inflammatoires et anticoagulantes.

## Les plantes

On se soigne certes par héparine mais aussi par les plantes ou complexes de plantes – les plus connus étant:

- la racine de petit houx (veinotonique, colmatage vasculaire, anti-inflammatoire, diurétique; exemple: Ruscovarin)
- l'écorce de pin (antioxydante; exemple: Pygenol)
- le marron d'Inde (anti-exsudatif, colmatage vasculaire, veinotonique, anti-œdémateux, anti-inflammatoire, antioxydant; exemples: Aesculaforce, Venoruton, Venostasin)
- la feuille de vigne rouge (colmatage vasculaire, anti-inflammatoire; exemple: Antistax)

## Conseils de Roland Schlöpfer

Appliquer les crèmes, gels et lotions en remontant vers le cœur, de préférence matin et soir.

Les crèmes pouvant abîmer les bas de contention, mieux vaut les appliquer le soir. **Non gras, les gels peuvent être utilisés** avant d'enfiler des bas de contention. Le commerce propose aussi des sprays non gras à vaporiser directement sur le bas pour rafraîchir et apporter un soin.

«Je recommande aussi volontiers le gel Venadoron de Weleda à base d'hamamélis, d'arnica, de racine de bardane, de rhizome d'iris, de prunellier et de citron. Pour traiter les troubles veineux, il y a également l'homéopathie – Similasan proposant plusieurs références», complète le droguiste, «ainsi que la spagyrie. L'avantage des essences spagyriques, c'est qu'on peut les assembler nous-mêmes et ainsi adapter la préparation à chaque patient.»

En cure de printemps et en prévention des troubles veineux, il est conseillé d'appliquer localement des gels spéciaux pour les veines et de prendre de l'extrait d'écorce de pin ainsi que des essences spagyriques.

## De judicieuses recommandations complémentaires

Aux clients qui se présentent à lui avec des troubles veineux, Roland Schlöpfer leur parle des chaussures sur coussins d'air kyBoot. «Ces chaussures renferment dans leur semelle un coussin d'air. L'instabilité du support oblige la personne qui les porte à un mouvement permanent qui renforce la musculature des jambes et active la pompe du mollet. Les semelles mobiles procurent un effet comparable.»

Il leur conseille également d'utiliser des soins pour la peau qui soient adaptés. Bien souvent la peau des jambes est très sèche et mérite un soin correspondant. La peau s'asséchant généralement en vieillissant, le droguiste convainc ses clientes âgées d'abandonner les gels pour les veines au profit de crèmes afin de bénéficier en plus d'un soin cutané.

## Allô Docteur

«Lorsqu'on a affaire à des clients présentant des troubles très sérieux – varicosités, jambes douloureuses, rouges, enflées, ou encore des tubercules qui annoncent une thrombose – nous leur recommandons de consulter un médecin le plus rapidement possible», précise Roland Schlöpfer. «Il est important aussi de bien conseiller les diabétiques. Ces patients-là ont en effet un risque très accru de pathologies secondaires graves comme les ulcères veineux. Or l'ulcère veineux aussi est du ressort du médecin.»