

Une personne sur trois souffre de varices. Qui vit sainement peut retarder leur apparition – mais pas l'éviter. Pour éviter les complications, les vaisseaux sanguins dilatés peuvent être traités par un spécialiste avant le début des douleurs. Jürg Lendenmann

Affection veineuse

Traiter avant le début des douleurs

Photo : Jürg Lendenmann



Le Dr méd. Jürg Traber, médecin spécialiste (FMH) en chirurgie, chirurgie vasculaire SSCV et phlébologie SSP, est directeur de la Venenlinik (clinique vasculaire) Bellevue de Kreuzlingen.

Avez-vous des varices ? Trois fois plus de femmes que d'hommes répondent par oui. « Les spécialistes parviennent pourtant à une autre conclusion », explique le Dr Jürg Traber, directeur de la Venenlinik Bellevue de Kreuzlingen. « Le nombre de personnes souffrant de varices est presque le même pour les deux sexes, mais il se remarque moins chez les hommes à cause de la forte pilosité aux jambes. »

Les varices sont l'une des affections veineuses les plus connues : elle touche un adulte sur trois. « Les varices, explique notre spécialiste des maladies vasculaires, sont une maladie du système veineux superficiel. Non traitée,

celle-ci peut avoir des effets graves, comme ceux que l'on connaît pour les maladies du système veineux profond des membres inférieurs. »

Quand les valvules veineuses ne se referment plus hermétiquement

Les valvules veineuses des membres inférieurs permettent de transporter le sang vers le cœur, malgré la pesanteur, à l'aide des mouvements musculaires (pompe musculaire). « Les valvules veineuses fonctionnent comme une soupape de refoulement, explique le Dr Traber, un peu comme des battants de porte qui ne s'ouvrent que d'un seul

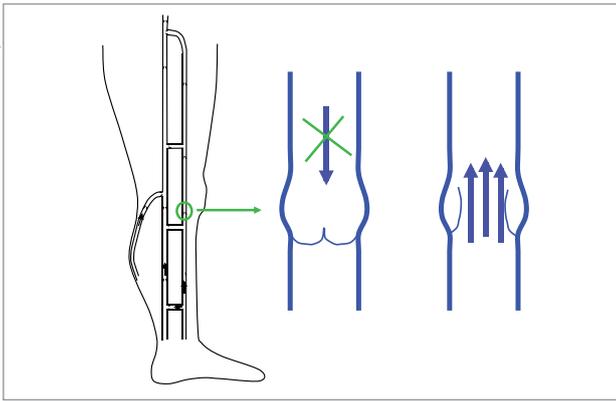
côté. Lorsque les veines superficielles se dilatent avec l'âge et le relâchement du tissu conjonctif, les battants de la porte se retrouvent dans un cadre trop grand : la voie est libre au milieu. Quand les patients se lèvent, le sang reflue dans les vaisseaux endommagés vers les pieds. »

Consulter un médecin avant d'avoir mal

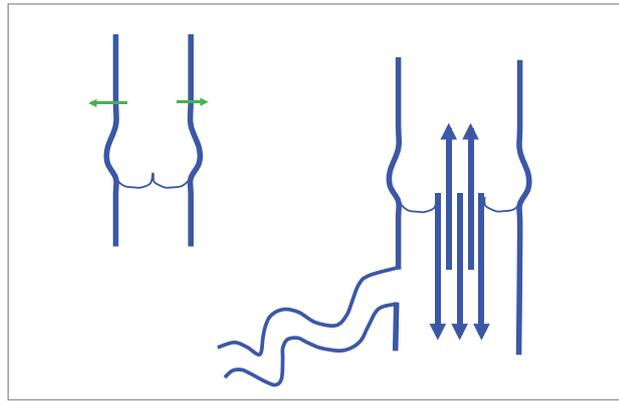
Parmi les divers symptômes des varices, il y a la sensation de tension, une tendance aux œdèmes, les jambes lourdes, les démangeaisons et une coloration de la peau des jambes. « Souvent, ces symptômes ne sont pas jugés alarmants », affirme le Dr Traber. « A l'inverse, la douleur à la pression ou les brûlures qui peuvent survenir en cas de phlébite font peur parce qu'ils sont le plus souvent associés à la thrombose, à une embolie pulmonaire, voire au risque de décès. Je trouve cette peur exagérée. La phlébite superficielle n'a pas forcément une évolution grave. Cependant, elle doit être traitée afin d'éviter des complications. Je dis toujours à mes patients : le malheur arrive toujours à pas de loup et c'est le cas des varices. Il faut consulter un médecin avant d'avoir mal. »

Suite en page 45

Illustration : mise à disposition



Lorsque la pression au-dessous de la valve est plus forte que la pression au-dessus de celle-ci, la valve s'ouvre et le sang circule vers le cœur contre la pesanteur.



Suite à une dilatation des veines, les valves ne peuvent plus se fermer. Cela entraîne un flux sanguin inverse descendant vers les pieds.

Troubles vasculaires : plusieurs causes

« Les thromboses veineuses sont des maladies du système veineux profond. Les facteurs de risque peuvent être acquis ou génétiques : jambe cassée, plâtre, boitillement, alitement pour cause de grippe intestinale... ou trouble héréditaire de la coagulation qui peut transformer un incident banal en thrombose. » Même dans les varices superficielles, les causes héréditaires ont une influence, comme la faiblesse du tissu conjonctif par exemple. « Mais l'influence socio-culturelle joue probablement un rôle plus important », affirme Traber. « Notre façon de vivre et de bouger nous est transmise en grande partie par nos parents. »

Les métiers exercés debout constituent un facteur de risque

Les varices surviennent régulièrement chez les personnes qui exercent leur métier debout, tels les enseignants, les coiffeurs ou les vendeurs. « La pression constante résultant de la position debout sollicite énormément le système veineux et constitue un facteur déclenchant des varices. Même un va-et-vient occasionnel ne les soulage pas car il faut dix à douze bons pas pour que la pression veineuse atteigne un niveau minimum sous l'effet de la pompe musculaire. Lorsqu'une personne sans problème veineux reste debout, la pression veineuse atteint le niveau maximal après 20 secondes. »

« Je conseille de traiter chaque varice »

Selon la théorie la plus répandue, c'est d'abord l'une des valves situées en amont qui est endommagée, puis celle

située en dessous et ainsi de suite. « En observant des varices, on voit comme des grappes de raisin. Nous utilisons les ultrasons pour trouver la queue de cette grappe. La varice peut effectivement avoir son origine dans l'aîne. Puis nous essayons de bloquer le reflux sanguin là où se trouve la queue, soit en la retirant, soit en soudant le vaisseau par thermo-énergie (faisceau laser ou ondes radio) et en le laissant dans le corps. Dans les deux cas, il faut anesthésier la jambe et extraire les grappes de raisin. Nous conseillons d'enlever les segments de veines malades que nous diagnostiquons comme des varices et dont nous identifions l'origine, pour des raisons non pas esthétiques mais médicales : le patient évite ainsi les risques de complications tels que l'ulcère de la jambe. Toute veine qui se manifeste comme une varice ne remplit plus sa fonction originelle. De plus, le sang qui descend par elle nuit à la circulation : les veines encore en bon état doivent travailler toujours plus jusqu'à être endommagées à leur tour, dans le pire des cas. » En revanche, et contrairement aux varices, les varicosités ne doivent être retirées que pour des raisons esthétiques.

Beaucoup bouger... et porter des chaussettes de compression

Comment prévenir les varices ? « En vivant sainement, répond le Dr Traber, cela veut dire faire beaucoup d'exercice en plein air, consommer des aliments riches en fibres, maintenir son poids de forme, porter des chaussettes de compression lors des longues stations debout ou assises (vol longue distance, conduite automobile), pratiquer la gym-

nastique des pieds, éviter d'aller au sauna de manière excessive... La pratique de sports d'endurance est bénéfique à la santé des veines ; en particulier le ski de fond, la marche nordique, la nage et le vélo. Par contre, tous les sports statiques, tels que la musculation, stressent les veines. » Les personnes exerçant leur métier debout peuvent retarder l'apparition des varices en portant des chaussettes de compression, mais pas l'empêcher à long terme.

Les chaussettes et bas de compression doivent recouvrir toutes les parties où se trouvent les veines malades. « Mieux vaut avoir une chaussette courte au pied qu'une chaussette longue au fond du tiroir », voilà comment le spécialiste résume son expérience. « Nous prescrivons régulièrement des chaussettes et des bas de classe deux qui doivent être remplacés deux fois par an. Malheureusement, et surtout en été, les patients ne portent pas systématiquement leurs chaussettes. »

Des substances actives qui calment les douleurs

En plus des chaussettes de compression, le Dr Traber recommande des médicaments qui régulent la perméabilité des vaisseaux sanguins et agissent contre les jambes enflées. Ils peuvent calmer les douleurs et la sensation de lourdeur dont se plaignent régulièrement les personnes souffrant de varices.