



Auteur
Audrey
Hennuyer



Pharmacie de La Poste
62100 Calais



La contention



L'insuffisance veineuse est une affection chronique très fréquente. Elle correspond à une mauvaise circulation du sang dans les veines.

Dans le système veineux de la jambe, le sang des veines se dirige des pieds jusqu'à la cuisse. Ce cheminement du bas vers le haut est possible grâce aux valvules (clapets) qui facilitent la circulation sanguine. L'apparition de varices est souvent due à un défaut de ces valvules. Défaillantes, elles laissent revenir le sang à contre-courant ; celui-ci stagne

alors dans les veines qui se dilatent. Les mi-bas, bas ou collants de contention permettent de comprimer les membres inférieurs, contribuant à une meilleure circulation du sang dans les veines. Ils sont composés de matière élastique. Leur port peut être prescrit en cas d'insuffisance veineuse : varices des jambes, jambes lourdes...

Le principal traitement de l'insuffisance veineuse : la contention

C'est le traitement de base de l'insuffisance veineuse à tous les stades de son évolution. Elle réduit la dilatation des veines et augmente la vitesse d'écoulement du sang veineux. La compression médicale est indiquée dès l'apparition des premiers symptômes de varices. Le médecin prescrit la contention la plus adaptée. Cette contention peut se présenter sous forme de bandes, chaussettes, bas ou collants. Les forces de compression sont variables. Son efficacité nécessite un port régulier.

Elle est contre-indiquée dans certaines atteintes des artères de jambes comme l'artérite des membres inférieurs.



Les indications de la contention

Pendant la grossesse dès le 3^{ème} mois et jusqu'à 6 mois après l'accouchement, sans attendre d'avoir les premiers symptômes (douleur aux jambes, jambes gonflées...). Dans l'idéal il faut les porter tous les jours.

Durant les voyages aériens, qui favorisent les troubles veineux au niveau des jambes pour plusieurs raisons : l'immobilité prolongée pendant plusieurs heures, la position inconfortable et les jambes recroquevillées...

Chez les sportifs

Pour une meilleure récupération, les matières utilisées depuis quelques années sont : coton, élasthane, polyamide, viscose bambou... permettent une meilleure observance. Chaque type de fibre a ses avantages et inconvénients.

Les efforts sur les couleurs, motifs, auto-fix anti-allergie permettent d'augmenter aussi le port de celle-ci.

Pour avoir le produit le plus adapté, votre pharmacien prend les mesures de votre jambe. Il aura besoin du tour de cheville, du tour de mollet, du tour de cuisse ainsi que la

hauteur du sol à l'entre-jambe ou pli du genou.

Il existe 4 classes de contention selon la pression exercée à la cheville. Le niveau de compression sera adapté au problème de santé. La classe 2 est la classe la plus couramment prescrite.

Entretien de la contention

- Lavez-les à la main avec un savon neutre ou en machine selon la notice du fabricant.
- Essorez-les sans les tordre et séchez-les à plat à l'air libre.
- Oubliez le sèche-linge.

Les symptômes rencontrés lors d'insuffisance veineuse sont :

- Une sensation de jambes lourdes ;
- Des impatiences : sensations désagréables dans les jambes ;
- Des gonflements aux chevilles (œdèmes) augmentés par la chaleur ;
- Des varices, des télangiectasies (réseaux de petits vaisseaux rouges visibles sur la peau des jambes) ;
- Des crampes musculaires survenant surtout la nuit ;
- Des démangeaisons ...

Ces symptômes diminuent en position couchée, lorsque les jambes sont surélevées, exposées au froid ou lors d'exercice physique. Et ils augmentent au cours de la journée, lors d'exposition au chaud (sauna, soleil...), lors d'une station debout prolongée, lors d'une prise de poids, d'une grossesse ou en période menstruelle.





Enfilage des bas

Pour une bonne efficacité, il faut enfiler le collant ou bas dès le lever avant que les chevilles ne commencent à gonfler.

Pour faciliter l'enfilage, on conseille au patient de retourner le bas jusqu'au talon, d'enfiler le pied, puis le talon, de dérouler le bas sur la jambe, et enfin de lisser les plis de bas en haut.

Si l'enfilage reste compliqué, il existe des enfiles bas (dispositifs avec des poignées latérales rétractables) qui peuvent apporter une aide.

Quelques mesures préventives au quotidien pour préserver le capital veineux

- Pratiquez des activités physiques pour stimuler le retour veineux : marche rapide, les escaliers... ;

- Évitez d'exposer les jambes à la chaleur : bains trop chauds, sauna ou hammam, épilation à la cire chaude, les expositions au soleil ;
- Adoptez les bonnes postures : en position assise, évitez de croiser les jambes ou de piétiner, surélevez les pieds du lit ;
- Évitez les épices, alcool, café, thé ;
- Attention au choix des vêtements et des chaussures : préférez aux talons hauts des chaussures confortables avec des talons de 3 cm, évitez les bottes hautes qui compriment le mollet...

En complément de la contention, les comprimés veinotoniques permettent de soulager les symptômes (sensation de jambes lourdes, œdèmes...). Ils augmentent la tonicité des parois veineuses. Ils sont souvent constitués d'extrait de

plantes : vigne rouge, hamamélis, marronnier d'inde... (Daflon[®], circulymphe[®], jouvence de l'abbé soury[®]...)

Les gels sont quant à eux utilisés pour rafraîchir les jambes et soulager la sensation de jambes lourdes (circulymphe[®], arnicactiv[®], jouvence[®]...). On peut même les appliquer sur les bas de contention.

