

Au quotidien

- Boire suffisamment d'eau (1,5 l. d'eau par jour).
- Surveiller votre alimentation en privilégiant un régime riche en fibres (fruit, légumes, céréales complètes...).
- Porter des vêtements amples et des talons de 1 à 3 cm maximum.
- Surélever les pieds du lit (10 à 15 cm) afin que les jambes soient plus hautes que le corps en position allongée.
- Éviter les bains chauds et terminer votre douche par un jet d'eau froide sur les jambes (des pieds vers les cuisses).
- Proscrire l'association pilule et tabac.

EN FORME

“ Je pratique une activité physique évitant le piétinement : marche à pied rapide, vélo, ski de fond, gymnastique... “

Nos actions

- Assurer un suivi médical adapté à votre activité et à votre santé
- Etudier votre poste de travail
- Améliorer votre qualité de vie et vos conditions de travail
- Favoriser le maintien en emploi



Besoin d'information ?

Connectez-vous sur notre site www.prevaly.fr



Des questions ?

Contactez votre équipe Prevaly : médecin du travail, assistant, infirmier et préventeur



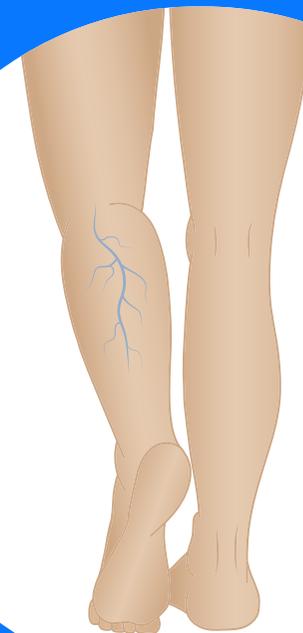
Vous êtes connecté ?

Suivez-nous sur les réseaux :



L'insuffisance veineuse

Prenez soin de vos jambes



Service Communication Prevaly - 2023



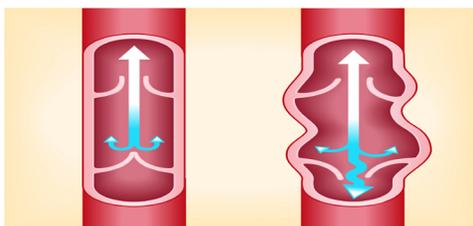
Le retour veineux

Le retour veineux assure la circulation sanguine des pieds vers le cœur.

Lorsque qu'il est déficient :

- les parois veineuses perdent en qualité,
- leurs valvules ne fonctionnent plus de façon optimale,
- le sang remonte difficilement.

Retour veineux normal Retour veineux déficient



Les facteurs de risque

- **Le sexe** : 60% des femmes sont touchées contre 25% des hommes
- **L'âge** : le risque augmente avec l'âge (65% des cas ont plus de 60 ans)
- **L'hérédité** : un terrain génétique est connu dans 90% des cas
- **L'hygiène de vie** : sédentarité, talons trop hauts ou trop plats, vêtements serrés, mauvaise alimentation, excès de chaleur, alcool, tabac...

Prévenez l'insuffisance veineuse

La qualité du retour veineux est impactée par le poste de travail. Vous pouvez prévenir l'insuffisance veineuse en agissant au quotidien.

En position assise

- Eviter de croiser les jambes.
- Utiliser un repose pieds.
- Serrer les genoux l'un contre l'autre pendant une minute.
- Contracter les muscles des cuisses.
- Changer de position régulièrement.
- Faire régulièrement des mouvements de flexion-extension de la cheville.

En position debout

- Faire des mouvements d'élévation sur la pointe des pieds plusieurs fois par heure.
- S'accroupir plusieurs fois par jour.
- Alternier si possible les positions assises et debout.
- Mobiliser fréquemment les jambes.
- Porter une contention en cas de station debout prolongée (ou pendant la grossesse).

Les postes les plus exposés

Postes de travail à la chaleur



- Cuisinier, boulanger
- Employé de pressing
- Employé de fonderie...

Postes sédentaires (position fixe assise, debout ou avec piétinement)



- Employé de bureau
- Chauffeur
- Vendeur, boucher, coiffeur
- Agent de sécurité, personnel soignant...

Postes avec déplacements en avion



- Personnel naviguant en cabine
- Agent commercial
- Employé se déplaçant sur un vol long-courrier (plus de 6h sans escale)

Certains signes doivent vous alerter :

- jambes lourdes, douloureuses, oedémateuses,
- hématomes spontanés, des veines apparentes ou varicosités,
- hémorroïdes,
- crampes nocturnes,
- impatiences, des démangeaisons...

Une étude, voire un aménagement de votre poste de travail, est peut-être nécessaire.