

*esprit*  
pharmacie



# LA COMPRESSION VEINEUSE



HOMMES / FEMMES

## Maladies veineuses: ÊTES-VOUS CONCERNÉS ?



OUI - NON

- |   |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1- Vous arrive-t-il parfois d'avoir les jambes lourdes ?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2- Vous arrive-t-il parfois de sentir vos chevilles enflées en fin de journée ?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3- Des membres de votre famille souffrent-ils de troubles veineux (lourdeurs, varices) ?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4- Vous arrive-t-il de rester plusieurs jours sans pratiquer d'activité physique (ne serait-ce que 30 minutes de marche par jour) ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5- Avez-vous du poids à perdre ?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6- Votre travail vous impose-t-il une station assise ou debout prolongée ?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7- Avez-vous eu une ou plusieurs grossesses ?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8- Souffrez-vous d'un dérèglement hormonal ?  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9- Faîtes-vous régulièrement de longs trajets (transports de plus de 2h/j, voiture, train, avion longue distance) ?                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### Profil 1 : Vous avez moins de 3 réponses positives

A priori, vous n'êtes pas sujet(te) aux varices. Néanmoins, pour éviter que ne se déclare un jour une insuffisance veineuse, pensez à mettre en pratique quelques conseils (pages 14 -15).

### Profil 2 : Vous avez plus de 4 réponses positives

Vous présentez des risques de souffrir un jour des varices ou bien vous avez déjà quelques signes d'insuffisance veineuse. Consultez votre médecin traitant. Optez pour les collants ou chaussettes de contention et suivez les conseils (pages 14 -15).

# SOMMAIRE

## TEST - Maladies veineuses: - Êtes-vous concernés ?

P.2

## Comprendre les maladies veineuses.

P.4

Définition, les facteurs de risque, les traitements

## La compression médicale.

P.6

Chaussettes Homme  
Chaussettes Femme  
Bas auto-fixants  
Collants  
Accessoires

## Les conseils d'utilisation.

P.13

Entretien et enfilage

## Nos recommandations.

P.14

Ce qu'il faut éviter, ce qui est conseillé

## Annexes.

P.16

Annexe 1 : Lexique  
Annexe 2 : Tableau des classes de compression  
Annexe 3 : Situations à risque (transports, grossesse, seniors, obésité, milieu professionnel)



Jambes lourdes\*, crampes nocturnes, oedèmes\*... ces maux quotidiens sont les premières manifestations de l'insuffisance veineuse.

Cette pathologie fréquente n'a pas pour seule conséquence des désagréments esthétiques ou de confort, elle témoigne d'une mauvaise circulation veineuse qu'il faut diagnostiquer et traiter. En prendre conscience rapidement est essentiel pour prévenir les complications.

## Une maladie chronique évolutive

On peut distinguer deux grands types de maladies veineuses :

### La maladie veineuse superficielle

Lorsque le trouble atteint le système veineux superficiel (cas le plus fréquent), l'affection est le plus souvent une **varice\***. Il s'agit d'une forte dilatation du système veineux : la remontée du sang jusqu'au cœur se fait avec difficulté entraînant une **stase** (stagnation du sang) avec parfois des complications comme des inflammations ou des plaies aux chevilles. Ce sont les **ulcères variqueux\***.

### La maladie veineuse profonde

Si cette stase s'installe dans le système veineux profond, on risque alors une **phlébite\***. Un caillot peut se former dans les veines profondes et entraîner une **embolie pulmonaire\*** susceptible d'être mortelle.

\*: voir lexique page 16

# Les facteurs de risque

- L'âge
- L'hérédité
- Le sexe (avec une prédominance pour la femme)
- Le dérèglement hormonal (grossesse, ménopause)
- La surcharge pondérale
- Le manque d'exercice, la sédentarité
- Les conditions de travail (stations prolongées debout ou assises)
- Les longs voyages à plus de 4 heures

# Les traitements

## a- La compression

Chaussettes, bas ou collants de contention exercent une pression externe sur les veines et facilitent ainsi le retour veineux. La compression est considérée comme la base de la thérapie contre l'insuffisance veineuse chronique.

## b- Les veinotoniques

Ils ont une action directe sur la veine et sur les inflammations. Il existe différents médicaments, avec ou sans ordonnance.

## c- La sclérothérapie

L'injection de produit sclérosant supprime progressivement les veines anormales.

## d- La chirurgie des varices

C'est le dernier recours lorsque les varices sont trop grosses.



a



b



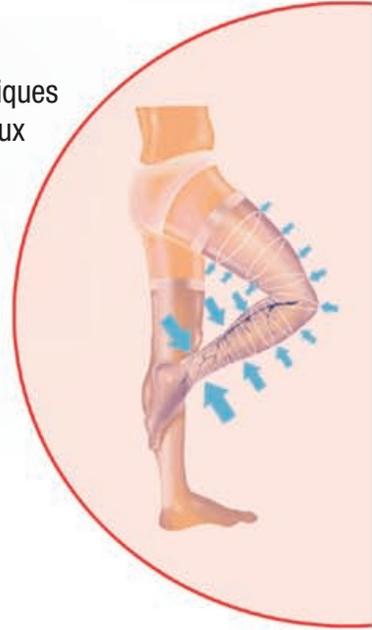
c

# LA COMPRESSION MEDICALE

La compression est une thérapie médicale. Elle permet de traiter toutes les manifestations pathologiques du système veineux, des simples troubles fonctionnels aux troubles trophiques\*, seule ou en association avec un traitement médicamenteux ou chirurgical.

Les bas de contention contribuent à améliorer le retour veineux. La pression mécanique qu'ils exercent sur les membres inférieurs réduit le calibre des veines et redonne un fonctionnement correct.

Le port régulier des bas élastiques va permettre de soulager efficacement les douleurs et les lourdeurs des jambes.



## Quelles différences entre les bas de maintien et les bas de contention ?

Les bas de maintien, à titre préventif, sont les premiers gestes de bien-être, de confort mais dont l'efficacité est limitée. Ils ne sont pas remboursés.

Les bas de contention sont en revanche une solution thérapeutique efficace, reconnus par l'ensemble des professionnels de santé et pris en charge par la sécurité sociale.

\*: voir lexique page 16

Contrairement aux idées reçues, aujourd'hui la contention veineuse a beaucoup progressé grâce à l'évolution des fibres textiles et des techniques de fabrication.

Ainsi, vous trouverez des chaussettes, bas cuisses, collants – pour homme et femme – dans toutes les classes de compression.

Ces bas sont fins, solides, esthétiques, confortables, agréables à porter et faciles à enfiler.



Pour répondre à vos besoins, nous sommes à votre écoute pour vous conseiller et vous proposer la solution la plus adaptée à votre problème veineux.

Découvrez, dans les pages suivantes, un large choix de modèles, textures, coloris répondant à vos exigences : qualité, confort, élégance et efficacité thérapeutique.

# LES CHAUSSETTES HOMME

Les chaussettes sont confortables et décontractées pour tous les jours. Les chaussettes HOMME se déclinent en 7 gammes et autant de coloris.



**CLUB** : micro-coton, côtelé, confort, élégance

**COTON\*** : Peau sensible, absorption, aspect chiné

**GRAPHIK** : motifs rayures, finesse, modernité

**URBAN\*** : Ultra fine, fibre aquarius

**MICROFIBRE** : résistance, facilité d'enfilage, finesse

\* Existent aussi en bas auto-fixants



**LAINÉ** : Thermorégulation, fort pouvoir d'absorption

**BAMBOU** : Viscose de bambou, facilité d'enfilage

A partir de

**Prix de vente : 39,00 €**

**Base de remboursement : 22,40 €**



Nous avons également sélectionné des chaussettes Homme traditionnelles, en entrée de gamme, d'un bon rapport qualité/prix (basé sur le tarif prise en charge), disponibles uniquement en noir ou beige.

# LES CHAUSSETTES FEMME

Chaussettes ou bas jarrets, classiques ou tendances, en coton, voile ou soie, unis, à motifs ou en couleurs...

Découvrez nos différentes gammes dans une vingtaine de coloris...



**ECLAT** : Légèreté, finesse, transparence

**SOYANCE** : Soie, douceur, souplesse

**OPALIS** : Aspect opaque et mat, confort

**DIAPHANE** : Confort, douceur, toutes saisons

**ATTRAIT** : Motif rayure

**VERTIGE** : Motif bague « V »

**AUDACE** : Motif résille



**COTON** : Peau sensible, fort pouvoir d'absorption

**BAMBOU** : Viscose de bambou, facilité d'enfilage



A partir de

**Prix de vente : 39,00 €**

**Base de remboursement : 22,40 €**



Nous avons également sélectionné des chaussettes Femme traditionnelles, en entrée de gamme, d'un bon rapport qualité/prix (basé sur le tarif prise en charge), disponibles uniquement en noir ou beige.

# LES BAS AUTO-FIXANTS

Parce qu'ils soignent et subliment vos jambes, les bas cuisses leur apportent confort et élégance... avec une touche de féminité et de modernité. Essayez-les et variez les plaisirs avec les différentes textures dans une quinzaine de coloris !



DIAPHANE \*



OPALIS \*



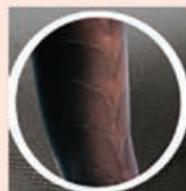
COTON \*



ATTRAIT \*



AUDACE \*



VERTIGE \*

**Nouveauté** : la gamme ECLAT qui allie légèreté et finesse.

\* : voir descriptif des gammes page 9

A partir de

**Prix de vente : 49,00 €**  
**Base de remboursement : 29,78 €**



Nous avons également sélectionné des bas cuisses traditionnels, en entrée de gamme, d'un bon rapport qualité/prix (basé sur le tarif prise en charge), disponibles uniquement en noir ou beige.

# LES COLLANTS DE CONTENTION

Aujourd'hui, les collants de contention allient efficacité thérapeutique, confort, élégance et solidité.



**OPALIS** : Aspect opaque et mat, confort

**DIAPHANE** : Confort, douceur,  
toutes saisons

**COTON** : fort pouvoir d'absorption,  
peau sensible

**VERTIGE** : Motif baguette « V »

**AUDACE** : Motif résille



A partir de

**Prix de vente : 62,00 €**

**Base de remboursement : 42,03 €**



Nous avons également sélectionné des collants traditionnels, en entrée de gamme, d'un bon rapport qualité/prix (basé sur le tarif prise en charge), disponibles uniquement en noir ou beige.

# LES ACCESSOIRES



## La colle Satien®

Une colle adaptée à la peau et aux fibres des produits de contention qui vous garantit la bonne tenue en place des bas ou chaussettes

**14,90€**

## L'enfile bas

Pour éviter les efforts lors de la mise en place



**39,90€**



## L'enfile bas avec cordelettes

Simple à utiliser grâce à la souplesse du plastique

**8,20€**

## L'enfile bas Easy Slide Sigvaris

Solide, pratique, efficace disposant d'un système unique et breveté à l'international, ce produit est idéal pour enfiler des bas de type pied fermé ou ouvert.



à partir de **28,40€**

# LES CONSEILS D'UTILISATION

## Les conseils d'entretien

Pour un traitement efficace, les bas de contention doivent être portés régulièrement en les enfilant dès le matin ou après une période de repos allongé. Enfiler les bas avec précaution, si possible avec des gants.

Un lavage quotidien rend à vos bas leur niveau de compression initiale sans les abîmer.

- Laver à la main, à l'eau froide et un savon (limiter l'essorage, éviter toute torsion du bas) ou en machine, programme « textiles délicats » à 30°C, avec un produit de lavage adapté et sans assouplissant.

- Sécher à plat de préférence, loin de toute source de chaleur.

Pour préserver l'adhérence des bandes auto-fixantes des bas médicaux de compression, il est conseillé :

- Nettoyer le silicone avec de l'alcool dilué

- Eviter tout contact du silicone avec du talc ou un corps gras de type crème ou huile.

Pour un traitement plus efficace, il est recommandé de renouveler les bas de contention tous les 6 mois.

## Les conseils d'enfilage

1- Introduire la main à l'intérieur du bas et pincer le talon

2- Retourner le bas jusqu'à hauteur du talon

3- Introduire le pied dans le bas en positionnant correctement le talon

4- Dérouler progressivement le bas sur la jambe (ne pas le tirer directement vers le haut).



# NOS RECOMMANDATIONS

## Ce qu'il faut éviter



Stations debout et assise prolongées, piétinement.



Exposition ou contact prolongé aux sources de chaleur: soleil, bain trop chaud, sauna, certains chauffages par le sol, épilation à la cire chaude.



Coquetteries vestimentaires : talons hauts, effet "garrot" des jean, ceintures et gaines trop serrées, effet "chaleur" des bottes.



Excès de poids, sports avec piétinement et à coups (tennis, squash, volley-ball, hand-ball)

## Ce qui est conseillé



Marcher le plus possible, monter les escaliers, Mobiliser activement les jambes (au travail, en avion, en train)



Surélever les jambes pendant les pauses ou pour la nuit en s'assurant une position corporelle confortable



Après une journée épuisante ou en cas de grandes chaleurs, rafraîchir les jambes (doucher à l'eau tiède ou froide des pieds vers le haut)



Choisir l'effort régulier et sans à-coups (natation, vélo, gymnastique, yoga, exercices quotidiens de flexion-extension des pieds, mouvements de pédalage).

# ANNEXE 1

## LEXIQUE

### Les jambes lourdes

Elles sont prédominantes au niveau des creux des genoux, des mollets ou des chevilles.

### Les oedèmes veineux

Ils se traduisent par le gonflement des pieds ou des chevilles et surviennent généralement le soir ou à la chaleur.

### Les varices

Conséquence de tous les symptômes précédents. Les veines superficielles sont dilatées de façon permanente. Ce sont de véritables cordons veineux bleuâtres, visibles sous la peau.

### Les troubles trophiques

Ils sont provoqués par les varices. Par manque d'oxygène dans les tissus environnants, la peau se détériore au niveau de la cheville. Résultat : des lésions accompagnées le plus souvent de démangeaisons.

### Les ulcères variqueux

Véritables plaies chroniques qui cicatrisent difficilement au niveau des chevilles. En l'absence des soins, ces plaies chroniques peuvent se surinfecter.

### La thrombose veineuse superficielle

Elle est causée par un caillot de sang (thrombus) qui se forme dans une veine superficielle le plus souvent variqueuse. La zone variqueuse devient rouge, chaude, douloureuse et dure au toucher.

### La thrombose veineuse profonde (ou phlébite)

Elle est causée par la formation d'un caillot sanguin dans une veine profonde. Ce caillot peut soit adhérer à la paroi veineuse, soit flotter à l'intérieur de la veine. Elle peut-être provoquée par une stase veineuse, qui peut survenir lors d'alitements prolongés ou de longs voyages. Parmi les symptômes, on recense une douleur aiguë, un durcissement et un gonflement douloureux de la zone concernée.

### L'embolie pulmonaire

C'est la complication majeure d'une thrombose veineuse profonde qui s'explique par la migration du caillot dans les artères pulmonaires. Une embolie pulmonaire est une urgence en raison des risques mortels qu'elle peut entraîner.

# ANNEXE 2

## LES CLASSES DE COMPRESSION - LES INDICATIONS

La compression médicale constitue aujourd'hui la pierre angulaire de la prise en charge de la maladie veineuse chronique. Vous trouverez ici les indications de la compression médicale, en détaillant, pathologie par pathologie, la compression la plus adaptée.

### Maladie veineuse

	classe 1	classe 2	classe 3	classe 4
Lourdeurs, douleurs	Douleurs modérées*	Fortes douleurs**		
Varices		Selon importance Post intervention		
Œdèmes Veineux		Phase de maintien	Phase aiguë	
Troubles trophiques Ulcères veineux <sup>(2)</sup>		En relais des bandes de compression pour assurer la cicatrisation		

### Thromboses veineuses

	classe 1	classe 2	classe 3	classe 4
Superficielles		Selon importance		
Profondes		Au long cours		
Syndrome post-thrombotique			Au long cours	

### Lymphœdème

	classe 1	classe 2	classe 3	classe 4
		Selon importance et stade de l'œdème		

### Situations à risque

	classe 1	classe 2	classe 3	classe 4
Grossesse	Douleurs modérées*	Fortes douleurs** Varices (selon importance)		
Station debout prolongée	Selon intensité de la gêne			
Long voyage Durée de plus de 4 heures		Pendant le voyage		
Alitement Hospitalisation Prévention de la thrombose	Patients à risque			

# ANNEXE 3

## LES SITUATIONS A RISQUES

### Les transports

Les longs voyages en avion, en train, ou en voiture peuvent faire apparaître des problèmes veineux, comme le gonflement des jambes favorisé par l'immobilité pendant plusieurs heures.

Ces problèmes veineux peuvent apparaître même chez les sujets sains, sans antécédents de maladie veineuse des membres inférieurs.



**En avion : à partir de 4 heures de vol continu.**

Le retour veineux ne se fait plus, et les variations de pression accentuent la stase



**En voiture pour les passagers : à partir de 3 heures**

En avion et en voiture, il existe un risque de thrombose veineuse profonde pouvant entraîner une phlébite



**En transport en commun : à partir de 1h**

Le retour veineux est altéré par un manque d'activité et peut favoriser le développement de problèmes veineux existants.

### La grossesse

Lors d'une première grossesse, le risque de maladie veineuse se situe autour de 20% et double dès la seconde maternité. Ce risque est lié à la compression des veines abdominales, à l'inondation des veines par les hormones et à l'augmentation du volume sanguin. **Le port de bas médicaux spécialisés (sur prescription) permet de rétablir un flux veineux normal et prévenir les varices.** Le bas médical de qualité doit épouser et comprimer les jambes sans faire souffrir.



# Les seniors

L'insuffisance veineuse chronique concerne près de 65 % des plus de 60 ans. Elle se manifeste surtout par la présence de varices. Quant aux complications veineuses, il s'agit bien souvent d'ulcères des jambes dont, entre 1 à 5 % des plus de 80 ans, sont porteurs.



Chez les femmes, la ménopause constitue également un bouleversement hormonal auquel elles doivent faire face et qui peut favoriser l'apparition ou l'aggravation de problèmes veineux.

Plusieurs paramètres peuvent expliquer la survenue plus rapide de complications chez les seniors :

- Une sédentarité et un manque d'exercice notable ;
- L'isolement éventuel ;
- Le manque de moyens financiers ;
- La dénutrition ;
- Le manque d'accès à des soins adéquats et la mise en place de traitements inadaptés ;
- Une polymédication avec ses effets indésirables ;
- Leur refus et leur réticence à la suite de douleurs notamment lors de soins.

## L'obésité

L'obésité est une véritable épidémie qui touche 12,5% de la population française. On sait qu'elle favorise l'apparition de varices. Mais surtout les formes les plus graves de la maladie veineuse (Ulcères, troubles trophiques...). La perte de poids est un facteur démontré de guérison de ces troubles.



Le traitement des varices est difficile de part l'importance de la nappe graisseuse. Une raison de plus pour adopter une hygiène de vie qui protège du surpoids et de l'obésité.

# Le milieu professionnel

4 positions à surveiller.



Position assise permanente



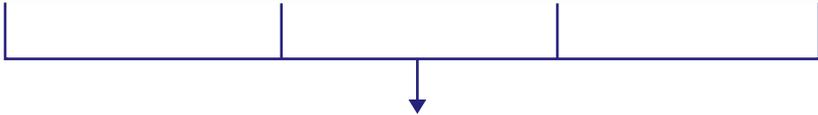
Jambes repliées



Position debout prolongée



Piétinement



Les conséquences

- Le retour veineux ne s'effectue pas normalement, du fait :
- de la « plicature » de la veine située à l'arrière du genou
  - de l'absence d'activité musculaire dans le mollet
  - de la dilatation des veines sous le poids du sang.



## Vos garanties

- Une prise de mesure systématique
- Un personnel qualifié
- Un salon d'essayage chaleureux
- Des modèles de démonstration à votre disposition
- Remise d'un livret d'informations avec des conseils d'utilisation et d'entretien
- Un très large choix d'articles en stock
- Une garantie du rapport qualité / prix

Pour en savoir davantage

[www.maladie-veineuse.org](http://www.maladie-veineuse.org)

Nos partenaires

[www.sigvaris.fr](http://www.sigvaris.fr)

[www.cizetamedicali.fr](http://www.cizetamedicali.fr)

[www.radiante.fr](http://www.radiante.fr)





## Pharmacie du Donjon

---

9, avenue du Régiment Normandie Niemen

91700 Sainte Geneviève des Bois

Tél : 01 60 15 11 84

Fax : 01 69 46 46 87

[www.espritpharmacie.com](http://www.espritpharmacie.com)

## Pharmacie Defrance

---

1, rue Defrance

94000 Vincennes

Tél : 01 43 28 25 61

Fax : 01 43 28 41 16

e-mail : [phcie.laplace@laposte.net](mailto:phcie.laplace@laposte.net)

## Pharmacie du Marché

---

Gilles Balteau

Docteur en pharmacie

76, avenue Gambetta

94700 Maisons Alfort

tél : 01 43 78 13 07

[www.materielmedical94.fr](http://www.materielmedical94.fr)

## Pharmacie Centrale

---

Centre Commercial Carrefour

91620 La Ville du Bois

Tél : 01 64 49 72 84

Fax : 01 69 01 84 80

[www.espritpharmacie.com](http://www.espritpharmacie.com)