

CONSEILS POUR LUTTER CONTRE L'INSUFFISANCE VEINO-LYMPHATIQUE

1) Alimentation

- Limiter la consommation de sel.
- Boire beaucoup d'eau (1,5 litres par jour minimum). Eviter les boissons alcoolisées (surtout, vin blanc et champagne).
- Eviter la prise de poids par une alimentation trop riche et privilégier la consommation de 5 fruits et légumes par jour.

2) Sports recommandés

- Préférer la natation (action drainante), la marche, le vélo, la gymnastique, l'aquagym, la marche dans la mer.
- Mettre les jambes en l'air et faire des mouvements de pédalage.
- Eviter les sports violents pour les jambes :
 - Sports de saut : volley, basket, badminton.
 - Sports avec arrêts ou départs fréquents : squash, tennis, football, rugby.
 - Sports avec des positions qui bloquent le retour veineux : équitation, aviron, kayak.

3) Habitudes de vie

- Eviter la station debout prolongée.
- Eviter de croiser les jambes et de porter des vêtements trop serrés à la taille (ceinture, gaine).
- Eviter les talons trop hauts ou trop plats (hauteur idéale = 3-5 cm), éviter le port de bottes.
- Eviter l'exposition des jambes à la chaleur et au soleil.
- Eviter douches et bains chauds, saunas et hammams. Terminer la douche par un jet d'eau froide.
- Eviter les massages aux gants de crin et les épilations à la cire chaude. Préférer les épilateurs électriques.
- Surélever les pieds du lit de 10 à 15 cm.

4) Port d'une contention

- **si l'écho Doppler n'a décelé aucun reflux et si vous n'exercez pas une profession à risque d'insuffisance veineuse (station debout prolongée) :**
Porter des chaussettes, bas ou collants de **maintien** (en vente libre en pharmacie)
- **si l'écho Doppler a détecté un reflux significatif ou si vous avez des varices apparentes ou si vous exercez une profession à risque :**
Porter des chaussettes, bas ou collants de **contention médicale de classe I à III** selon prescription médicale (remboursé).