Varices: au pays des jambes lourdes…

Les **varices** (du latin varix : tordu) sont fréquentes, inesthétiques et douloureuses… mais rarement graves. En général, elles se situent le long des jambes (ou sur la vulve ou le scrotum).

Lire le résumé.

Elles apparaissent en cas d'**insuffisance veineuse** (mauvaise circulation), lorsque les veines ne parviennent pas à bien renvoyer le sang vers le cœur.

Ce dysfonctionnement provient de plusieurs causes cumulables :

- une déficience des valvules situées à l'intérieur des veines, sortes de petits clapets qui servent à empêcher le sang de refluer et de stagner dans la veine lors de son trajet de retour vertical vers le cœur,
- une détérioration de la paroi des veines, qui perdent leur élasticité et leur tonus, ou qui deviennent trop perméables,
- un manque d'exercice physique : la contraction des muscles des mollets exerce en effet une pression extérieure qui donne aussi un petit « coup de pouce » pour aider à la remontée du sang vers le cœur.

Le sang stagne alors dans la veine, la fait gonfler, l'endommage et la dilate anormalement : bleutée, déformée,

elle fait saillie sous la surface de la peau.

Il est possible de tenter d'éviter les varices, de les retarder ou de minimiser leurs complications en gardant une bonne forme physique, en marchant ou en faisant un sport adapté. Et en veillant à ne pas prendre trop de kilos.

Feu orange : les varices sont permanentes : on ne peut les guérir. Mais on les soulage efficacement.

Jambes lourdes et fourmillements

L'apparition de varices est souvent précédée par celle de varicosités qui touchent de plus petites veines. Peu saillantes, elles dessinent comme une toile d'araignée bleutée sous la surface de la peau.

D'autres signes accompagnent le développement de varices : des sensations de **jambes lourdes**, des **fourmillements**, d'éventuelles démangeaisons ou des crampes dans les mollets, des chevilles et des pieds qui gonflent. Ces symptômes sont plus importants en fin de journée ou après une longue période debout ou assis sans bouger.

Le médecin généraliste prescrira souvent un examen complémentaire (une échographie « Doppler »), pour mieux évaluer l'importance de l'insuffisance veineuse.

Il arrive que de petits vaisseaux se rompent sous la peau, lui donnant une couleur brunâtre. D'autres complications s'avèrent plus sérieuses :

- l'apparition de très douloureux ulcères brunâtres sur la peau, souvent près des chevilles, fort difficiles à guérir,
- la formation d'un caillot et l'inflammation de la veine (phlébite) qui provoque une douleur localisée, une sensation de chaleur, un gonflement et un durcissement de la veine. Cette **(thrombo)phlébite** superficielle

risque de se compliquer d’une thrombophlébite profonde voire d’une embolie pulmonaire si le caillot migre vers les poumons.
Face à de tels symptômes, une **consultation médicale** s’impose donc de manière **urgente**.

Feu vert : au travail comme ailleurs, pensez à bouger pieds et chevilles, à varier les positions, à ne pas croiser les jambes lorsque vous êtes assis. Surélevez les jambes quand vous en avez l’occasion.

Feu vert : pour soulager la gêne et les douleurs liées aux varices, placez jambes et chevilles sous l’eau froide (douche).

Pourquoi elle, elle et pas elle… ?

Dans un grand nombre de cas, une **prédisposition héréditaire** favorise l’apparition des varices.

Certaines **conditions de vie ou de travail** favorisent aussi leur apparition, comme la station debout immobile ou le travail assis en permanence.

L’âge contribue à l’arrivée des varices, plus fréquentes à partir de 50 ans.

Les femmes sont plus touchées que les hommes. Les changements hormonaux (juste avant les règles), tout comme la grossesse ou la ménopause contribuent au développement de varices.

Feu rouge : l’excès de poids, l’exposition des jambes à la chaleur, le manque d’exercice sont les alliés des varices.

Feu vert : les varices apparues pendant une grossesse disparaissent souvent spontanément dans les 3 mois suivant l’accouchement.

Soigner les varices et l’insuffisance veineuse

Une **bonne hygiène de vie** éloigne, retarde ou diminue les problèmes:

- alimentation équilibrée sans abus de sel permettant un contrôle du poids
- pratique régulière d’exercices physiques favorisant les contractions des muscles des jambes (marche par exemple).

Les traitements varient selon la gravité de la situation.

L’efficacité à long terme des médicaments (les veinotoniques), ainsi que de divers produits à base de plantes, est controversée ; lorsqu’ils sont prescrits, c’est pour retarder l’apparition des troubles ou soulager les symptômes et l’oedème, en améliorant la circulation sanguine ou la tonicité veineuse.

Le médecin généraliste peut conseiller le **port de bas de contention ou de compression** (« bas à varices »), adaptés à la gravité de l’insuffisance veineuse et à la morphologie de la jambe. Il faut les enfiler dès le réveil : ils soulagent la douleur et préviennent l’apparition de nouvelles varices.

A un stade précoce, le traitement par **sclérothérapie** vise à injecter un produit irritant dans la veine (ou dans les varicosités), afin d’entraîner sa fermeture (= sa sclérose). La veine se résorbe peu à peu, en général sans laisser de traces. Ce traitement – un peu désagréable –, réalisé en cabinet par un médecin formé à cette technique, doit parfois être recommencé plusieurs fois. Les résultats, généralement bons, n’empêchent pas l’apparition de nouvelles varices à d’autres emplacements.

Différentes interventions chirurgicales sont également

possibles. Elles consistent à enlever la veine (stripping), si possible via de petites incisions, ou à la détruire (par laser ou radiofréquence notamment). Certaines de ces opérations nécessitent une hospitalisation.

Feu vert : pour soulager les symptômes et prévenir les aggravations, il est conseillé de s'allonger en surélevant les jambes, si possible de 3 à 4 fois par jour, entre 15 et 30 minutes; on peut également doucher les jambes et les pieds à l'eau froide.

♦ Les varices sont causées par une mauvaise circulation du sang dans les veines (insuffisance veineuse). Les veines gonflées se voient sous la peau.
♦ L'insuffisance veineuse provoque souvent des sensations de jambes lourdes, des fourmillements et de l'inconfort.
♦ Le traitement repose sur le port de bas de contention, sur la sclérothérapie et parfois la chirurgie.

Photo © Hallgerd – fotolia.com

Mise à jour le 15/09/2021

Référence

– Insuffisance veineuse des membres inférieurs. Article ID: ebm00964(005.030). www.ebmpractice.net. Site réservé aux médecins.

– Veinotropes et capillarotropes. Répertoire commenté des médicaments. Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique.