

A photograph of a person's lower leg and foot. The person is wearing a light blue short-sleeved shirt and brown pants. Their right hand is resting on their left calf. The left foot is bare and resting on a light-colored floor. A black high-heeled shoe is lying on the floor next to the foot. The background is a plain, light-colored wall.

**INSUFFISANCE VEINEUSE
ET TRAVAIL**

INSUFFISANCE VEINEUSE : DÉFINITION

L'insuffisance veineuse ou maladie veineuse est caractérisée par une **altération des valvules de la paroi des veines** (petits clapets qui empêchent normalement le sang de redescendre dans les jambes) **avec reflux**. Lorsque ces valvules ne sont plus étanches, le sang reflue vers le bas et notamment dans les petites veines, on parle alors de stase veineuse. Cette stagnation sanguine entraîne un **fragilisation globale de la paroi des veines et un ralentissement du retour veineux**. Ce dysfonctionnement provoque progressivement, une **déformation de la veine et l'apparition d'un œdème**.

FACTEURS DE RISQUES

- Station debout ou assise prolongée
- Température moyenne au travail >26°
- Obésité, âge, alcool, tabac
- Nombre de grossesses
- Antécédent familial d'insuffisance veineuse
- Certains sport (volley, tennis,...)
- Vêtements serrés, talons trop hauts ou plats

SYMPTÔMES

- Jambes lourdes, impatiences
- Œdème de la cheville, rougeurs
- Démangeaisons, douleurs
- Fourmillements, crampes nocturnes

L'insuffisance veineuse peut évoluer en :

- Varicosités : petit amas de vaisseaux capillaires bleuâtres qui apparaissent à la surface de la peau, en toile d'araignées
- Varices : hyper dilatation de la veine qui devient bleuâtre, saillante et sinueuse
- Phlébites, thromboses...

PROFESSIONS LES PLUS EXPOSÉES

Les problèmes d'insuffisance veineuse sont surtout observés chez les personnes travaillant en station debout prolongée ou exposées à du piétinement (liste non exhaustive).

- Coiffeurs, cuisiniers, boulangers
- Hôtesse d'accueil, vendeurs, serveurs
- Hôtesse de l'air et salariés exposés au vol longs courriers
- Infirmiers, aide soignants
- Manutentionnaires de charges lourdes, ouvriers
- Agents de sécurité
- Activités de bureau

ARTICLE R.4225-5

La prévention collective est uniquement possible à la conception même du poste de travail. Le code du travail prévoit qu'un « siège approprié est mis à la disposition de chaque travailleur à son poste de travail ou à proximité de celui-ci ».

UN SIÈGE ADAPTÉ À CHAQUE SITUATION DE TRAVAIL

Il existe autant de sièges que de situations de travail :

- Assis-debout
- Siège haut
- Siège sur axe mobile
- Siège de bureau réglable au niveau de l'assise
- Repose pied (favorisant le retour veineux en comprimant la semelle plantaire)

PRÉVENTION INDIVIDUELLE

- Porter des chaussures adaptées (talon < à 3-4cm)
- Porter des chaussettes ou bas de contention
- Changer de position régulièrement
- Marcher dès que possible (la marche favorise le retour veineux)
- Etirer vos jambes lors de la position assise
- Eviter de croiser les jambes lors de la position assise
- Pratiquer des sports adaptés (vélo, marche, yoga, natation, gymnastique...)
- Rafrâichir les jambes sous un jet d'eau froide en fin de journée
- Masser vos jambes en remontant vers le genou
- Surélever les pieds du lit

QUELQUES CHIFFRES CLÉS

Selon une étude Ifop réalisée pour SIGVARIS GROUP en 2020, «45% des français indiquent avoir au moins un des symptômes évoquant cette pathologie : sensations de jambes lourdes ou douloureuses, gonflement de chevilles, présence d'œdème, varicosités ou varices, crampes et fourmillements, et dans les cas plus sévères, phlébites ou ulcères. Si elle peut être plus souvent rencontrée auprès des femmes (52%), elle n'est pourtant pas absente chez les hommes (37%). La moyenne d'âge des personnes souffrant d'IV est de 50 ans, mais une personne sur 5 de la tranche d'âge des 18 – 39 ans en souffre. »

Profitez de votre visite médicale pour en parler avec votre professionnel de santé.



L'AIST 84,
des experts en prévention et santé au travail à votre service



Médecin du travail



*Conseiller.e en
prévention*



*Assistant.e social.e
en santé au travail*



Ergonome



Toxicologue



*Assistant.e
médical.e*



*Infirmier.e en
santé
au travail*



Psychologue

Pour toute question, contactez votre médecin du travail

04 32 40 52 60
CONTACT@AIST84.FR
WWW.AIST84.FR

Suivez-nous sur les réseaux sociaux :

f www.facebook.com/aist84

in www.linkedin.com/company/aist-84/

AIST 84 – 40 rue François Premier – 84 000 Avignon