



## Varices dans les jambes

🕒 paru le 13/05/2020 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

Nous avons 2 sortes de vaisseaux sanguins : les artères et les veines. Les artères partent du cœur et permettent au sang d'arriver partout dans le corps. Les veines permettent au sang de revenir jusqu'au cœur.

Dans les veines des jambes, le sang doit circuler de bas en haut, contre la pesanteur. Pour éviter que le sang stagne à un moment donné ou qu'il redescende (qu'il reflue), des valvules sont disposées tous les quelques centimètres. Ce sont des sortes de clapets qui servent donc à retenir le sang et à empêcher qu'il retombe.

Si ces valvules ne ferment plus entièrement, le sang remonte plus lentement (diminution du flux), il peut stagner, voire même refluer. La pression dans la veine augmente, et elle se dilate. Les varices sont des veines qui sont dilatées en permanence et qui ont un diamètre de plus de 3 mm en position debout.

### Chez qui et à quelle fréquence ?

En Europe et aux États-Unis, 25 à 30 femmes adultes sur 100 et environ 15 hommes adultes sur 100 souffrent de varices.

### Comment les reconnaître ?

Les principaux symptômes sont les fourmillements, les démangeaisons, la douleur, la fatigue et une sensation de lourdeur dans les jambes, surtout après être resté debout longtemps. Au bout d'un moment, on peut voir les veines dilatées à la surface de la peau.

Le ralentissement du flux de sang peut entraîner une [accumulation de liquide dans les jambes \(œdème\)](#). En appuyant un doigt dans l'œdème, on verra que la marque du doigt reste visible. La mauvaise circulation sanguine peut causer un ulcère, ce qu'on appelle « [l'ulcère de jambe](#) ». En cas d'inflammation de la veine, on parle de phlébite.

### Comment le diagnostic est-il posé ?

On évalue la présence de varices et leur gravité à travers un [examen Doppler](#). Il s'agit d'un examen absolument indolore qui utilise les techniques de l'échographie et des ondes sonores. Le médecin applique un peu de gel sur la jambe et passe la sonde sur la jambe pour y voir les vaisseaux sanguins. C'est ce qui lui permet d'évaluer les veines, le fonctionnement des valvules et la vitesse de la circulation sanguine. Les résultats permettront au médecin de choisir le traitement le plus indiqué.

### Que pouvez-vous faire ?

Évitez de rester debout pendant de longues périodes. Si cela n'est pas possible (en raison de la nature de votre travail, par exemple), essayez de faire régulièrement quelques pas. La contraction des muscles stimule la circulation.

Si vous avez une accumulation de liquide dans les jambes (œdème), surélevez-les régulièrement, par exemple quand vous regardez la télévision, quand vous lisez, ou lorsque vous êtes au lit.

L'utilité des bas à varices et des bandages élastiques n'est pas prouvée. Ils sont probablement utiles dans le traitement de l'ulcère de jambe, parce qu'ils limitent la rétention d'eau. Enfilez toujours les bandages le matin avant de sortir du lit (c'est à ce moment-là que les jambes sont les plus fines) et toujours du pied vers le haut.

### Que peut faire votre médecin ?

Il existe plusieurs moyens de traiter les varices. Si les varices restent limitées et qu'elles n'occasionnent pas de symptômes, aucun traitement ne s'impose. Les traitements existants visent à « désactiver » la varice en faisant un nœud autour de la veine (ligature), en l'enlevant ou en la fermant à la circulation sanguine. Comme nous avons un réseau veineux superficiel et un réseau veineux profond qui sont mutuellement reliés, enlever une veine d'un réseau n'empêche pas la circulation sanguine.

L'approche chirurgicale classique qu'on appelle le stripping des varices consiste à ligaturer et enlever les veines touchées.

L'ablation thermique est une alternative à la chirurgie. On utilise des ondes radioélectriques ou des rayons laser pour détruire la paroi de la varice. Cela entraîne sa fermeture sans devoir l'enlever.

La sclérothérapie est une autre alternative à la chirurgie. Il s'agit d'injecter un produit irritant dans la varice. Cette substance produit une réaction inflammatoire dans la paroi. Cela entraîne sa fermeture.

Les techniques non chirurgicales (ablation thermique et sclérothérapie) ont l'avantage de ne pas nécessiter d'anesthésie générale, pour des résultats comparables. Le risque d'effets secondaires (douleur, épanchements de sang et contusions) est également réduit.

Il n'existe pas de traitement médicamenteux avec un effet favorable prouvé sur les varices.

### En savoir plus ?

[Comprendre les varices des jambes \(images et vidéo\) – Ameli – Assurance Maladie](#)

### Source

[www.ebpnet.be](http://www.ebpnet.be)