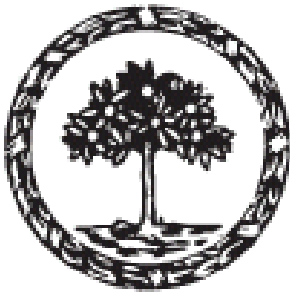


Le dossier du mois de la
pharmacie de l'Orangerie
Parution 24.05.05

Consultation gratuite sur
www.Orangerie.ch

Vos jambes partent en voyage? Avion, chaleur, soleil les mettent au supplice

Le système vasculaire



Lorsque vos jambes font mal:

Notre sang apporte par les artères les éléments nutritifs aux cellules, muscles et organes. Le sang, chargé de déchets, est ramené par les veines au cœur et au centre de désintoxication du corps. Les veines malades provoquent la formation de varices, des enflures et oedèmes des ulcères de jambes et un risque de thrombose. Une trop forte exposition au soleil ou de long voyages en avion augmentent ces risques.

Pour en savoir plus:

www.swiss.com — rubrique infos pratiques/voyage et santé

www.acns.ch/Thrombose.htm

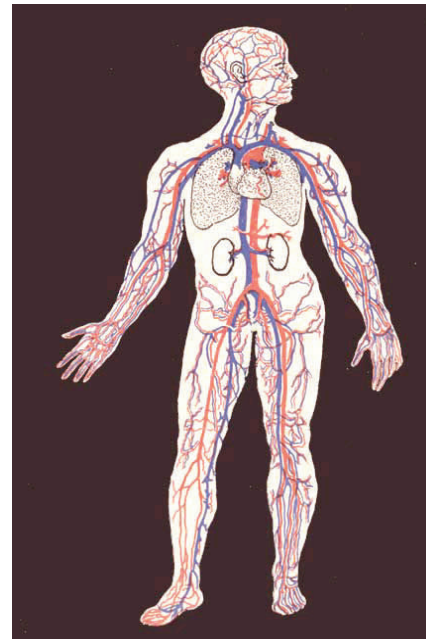
Le site de l'Association Cantonale Neuchâtoise des Samaritains.

Les vaisseaux sanguins pourraient être comparés à un circuit de tuyaux de plomberie. A une différence près toutefois: ces tuyaux-là sont souples et élastiques. Quant à leur taille, ils pourraient être comparés à un réseau routier dense et jalonné de carrefour, de routes principales ou secondaires et de sentiers battus. Et tout cela fonctionne très bien sans qu'il soit même besoin d'y penser.

Quoiqu'il faille parfois s'en préoccuper tout de même, notamment avant les départs en vacances: il faut savoir que le réseau sanguin mesure, tous vaisseaux mis bout à bout, près de 100'000 kilomètres. Et comme les routes, ce réseau mérite quelque entretien.

Des ralentissements anormaux, voire quelques bouchons

peuvent par exemple se produire par la formation de caillots qui restent accrochés aux parois des veines et grossissent jusqu'à les obstruer. Ce genre d'incident touche plus souvent les veines que les



artères dans la mesure où la circulation y est plus lente.

Quoi qu'il en soit, un retour veineux moins bon peut provoquer une tendance à l'augmentation du dia-

mètre de certaines veines. Elles forment alors des sortes de cordons visibles le long des jambes ou des cuisses.

D'autre part, le vieillissement de notre système circulatoire se caractérise par une diminution de l'élasticité de nos vaisseaux, une tendance à des dépôts graisseux le long de leur paroi et une tendance à la fonte musculaire. Les risques qui y sont liés ne sont pas à prendre à la légère puisqu'ils provo-

quent une circulation sanguine moins fluide et une relative hausse de la pression du sang dans notre système circulatoire principalement le réseau veineux.



Pas de panique, mais un peu de prudence:

- La liberté de mouvement limitée pendant un vol de longue distance, un long voyage en voiture ou en car met les jambes à rude épreuve. Le fait de rester assis longtemps augmente le risque de thrombose du voyage.
- Les symptômes: Des jambes lourdes et fatiguées, gonflées et douloureuses pendant le voyage sont des signes de danger imminent.
- Bon à savoir: même sans ces symptômes, une thrombose, c'est-à-dire un caillot de sang peut se former dans les veines sans que l'on ne s'en aperçoive.
- Prévenir: demandez conseil à



*L'Espace
Conseil Santé*

Le test à ne manquer sous aucun prétexte

Questions

	oui	pts
Durée du voyage - plus de 4 heures		1 pt
Avez-vous plus de 40 ans		1 pt
Avez-vous plus de 60 ans		2 pts
Souffrez-vous d'un excédent de poids		1 pt
Prenez-vous une hormone féminine (ex: la pilule)		1 pt
Vos jambes enflent-elles souvent pendant un long voyage		1 pt
Connaissez-vous des cas de thrombose dans votre famille		1 pt
Avez-vous des varices prononcées		2 pts
Etes-vous enceinte		2 pts
Avez-vous accouché depuis moins de 2 mois?		2 pts
Souffrez-vous d'une affection cardiaque		2 pts
Avez-vous eu ou avez-vous une affection maligne (ex: cancer)		2 pts
Avez-vous porté un plâtre ou avez-vous été opéré depuis moins de 2 mois		2 pts
Avez-vous déjà eu une thrombose ou une embolie ou souffrez-vous D'un trouble de la coagulation (thrombophilie)		3 pts
TOTAL		PTS

Recommandations individuelles

De 1 à 3 points	Pendant le voyage remuez souvent les pieds. Levez-vous de temps en temps, utilisez votre espace de mobilité. Buvez beaucoup d'eau. Portez des semelles « venoped » pour votre confort.
De 2 à 5 points	Portez des mi-bas, par exemple les « SIGVARIS TRAVENO ». Profitez de chaque occasion pour bouger. Buvez beaucoup d'eau. Vous pouvez également porter les semelles « venoped » en complément. Evitez de consommer de l'alcool.
Plus de 5 points	Vous présentez un risque de thrombose accru, surtout si votre voyage dure plus de 5 heures, dans une position assise et sans mouvements. Demandez à votre médecin les mesures préventives appropriées. Il peut vous prescrire des bas de compression à compléter éventuellement par des médicaments