

## DES POSTES PLUS EXPOSÉS

La qualité du retour veineux est impactée par le poste de travail.

### Postes de travail à la chaleur

- Cuisinier, boulanger...
- Employé de pressing, de fonderie...



### Postes sédentaires (position fixe assise, debout ou avec piétinement)

- Employé de bureau, chauffeur...
- Vendeur, boucher, coiffeur...
- Agent de sécurité, personnel soignant, magasinier...



### Postes avec déplacement en avion

- Personnel naviguant en cabine
- Employé se déplaçant sur un vol long-courrier (plus de six heures sans escale)



## Les symptômes...

Vous présentez :

- des jambes lourdes, douloureuses, oedémateuses,
- des hématomes spontanés, des veines apparentes ou varicosités,
- des hémoroïdes,
- des crampes nocturnes,
- des impatiences, des démangeaisons...

Ces premiers signes doivent vous alerter. Une étude, voire un aménagement de votre poste de travail, est peut-être nécessaire.

**Pour vous conseiller :  
votre médecin du travail et son équipe pluridisciplinaire**

**ASTIA** 

## TRAVAIL ET INSUFFISANCE VEINEUSE



**PRENEZ SOIN DE  
VOS JAMBES**

**ASTIA** 

**ASSOCIATION DE SANTÉ AU TRAVAIL  
INTERENTREPRISES ET DE L'ARTISANAT**

- SIÈGE SOCIAL  
30, rue de l'étoile  
31000 Toulouse

[www.astia.fr](http://www.astia.fr)

Janvier 2016

# PRÉVENIR L'INSUFFISANCE VEINEUSE AU TRAVAIL

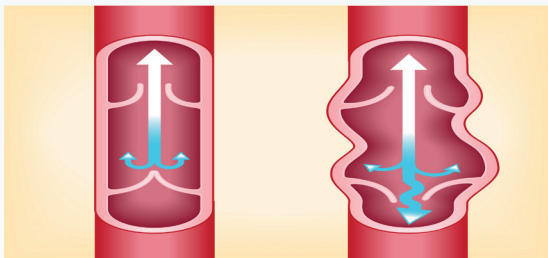
Le retour veineux assure la circulation sanguine des pieds vers le cœur.

Lorsque qu'il est déficient :

- les parois veineuses perdent en qualité,
- leurs valves ne fonctionnent plus de façon optimale,
- le sang remonte difficilement.

RETOUR VEINEUX  
NORMAL

RETOUR VEINEUX  
DÉFICIENT



On parle alors d'insuffisance veineuse. Il y a un risque de **complications cardio-vasculaires**, notamment d'obstruction des veines par un caillot (phlébite).

## FACTEURS DE RISQUE

- **Le sexe** : 60% des femmes sont touchées contre 25% des hommes
- **L'âge** : le risque augmente avec l'âge (65% des cas ont plus de 60 ans)
- **L'hérédité** : un terrain génétique est connu dans 90% des cas
- **L'hygiène de vie** : sédentarité, talons trop hauts ou trop plats, vêtements serrés, mauvaise alimentation, excès de chaleur, alcool, tabac...

Si vous êtes concerné, vous devez **redoubler de vigilance et agir au quotidien**.

En effectuant des gestes simples à votre poste de travail, vous pouvez **stimuler votre circulation sanguine et limiter le risque** de retour veineux déficient.

### En position Assise

- Éviter de croiser les jambes.
- Utiliser un repose pieds.
- Serrer les genoux l'un contre l'autre pendant une minute.
- Contracter les muscles des cuisses.
- Changer de position régulièrement.
- Faire régulièrement des mouvements de flexion-extension de la cheville.

### En position Debout

- Faire des mouvements d'élévation sur la pointe des pieds plusieurs fois par heure.
- S'accroupir plusieurs fois par jour.
- Alternier si possible les positions assises et debout.
- Mobiliser fréquemment les jambes.
- Porter une contention en cas de station debout prolongée (ou pendant la grossesse).



### Au quotidien

- Boire suffisamment d'eau (1,5 l. d'eau par jour).
- Surveiller votre alimentation en privilégiant un régime riche en fibres (fruit, légumes, céréales complètes...).
- Porter des vêtements amples et des talons de 1 à 3 cm maximum.
- Surélever les pieds du lit (10 à 15 cm) afin que les jambes soient plus hautes que le corps en position allongée.
- Éviter les bains chauds et terminer votre douche par un jet d'eau froide sur les jambes (des pieds vers les cuisses).
- Proscrire l'association pilule et tabac.
- Pratiquer une activité physique régulière évitant le piétinement : marche à pied rapide, vélo, ski de fond, jogging sur terrain souple, gymnastique au sol...