


CONSEILS POUR CONSERVER SON CAPITAL VEINEUX

<p style="text-align: center;">La stagnation du sang</p> <p>- Eviter au maximum la position debout ou assise prolongée, le piétinement.</p>	<p style="text-align: center;">A éviter le plus possible</p>	<p style="text-align: center;">Les à-coups thermiques et la chaleur qui dilatent les veines :</p> <p>- Eviter les bains chauds, les saunas, les hammams, les expositions prolongées immobiles au soleil, les épilations à la cire chaude, le chauffage par le sol.</p>
<p style="text-align: center;">Ne pas bloquer la circulation veineuse par :</p> <ul style="list-style-type: none"> - des jeans trop serrés, - des gaines, - des bas qui tiennent tout seuls, - des chaussettes à élastiques trop forts, - des bottes serrées au mollet. 	<p style="text-align: center;">Des précautions à prendre</p>	<p style="text-align: center;">Eliminer les facteurs qui dégradent les veines :</p> <ul style="list-style-type: none"> - les kilos superflus, - la constipation chronique, - les hormones trop fortement dosées (certaines pilules...).
<p style="text-align: center;">Faciliter le retour veineux :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dormir les jambes légèrement surélevées, - Terminer la toilette par une douche fraîche sur les jambes. 	<p style="text-align: center;">Des habitudes simples à adopter</p>	<p style="text-align: center;">Pour un bon équilibre statique :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porter des talons de 3 à 4 cm, - Corriger les éventuels troubles de la statique du pied par des semelles orthopédiques souples.
<p style="text-align: center;">Si station debout prolongée :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mettre les pieds en l'air - Sautiller sur place sur la pointe des pieds, - Marcher très rapidement. 	<p style="text-align: center;">Les exercices musculaires utiles 2 à 3 minutes plusieurs fois par jour :</p>	<p style="text-align: center;">Si position assise prolongée :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se lever et marcher rapidement, - Bouger les jambes et faire travailler les pieds lors de la position assise.
<p style="text-align: center;">Eviter les chocs répétés sur la voûte plantaire :</p> <p>Surtout les sports violents comme : tennis, squash, saut, aérobic, haltérophilie.</p>	<p style="text-align: center;">Les Sports</p>	<p style="text-align: center;">Stimuler les veines par une musculation douce :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le plus simple : la marche, - Le meilleur : la natation, - Conseillés également : vélo, danse, golf, planche à voile.
<p style="text-align: center;">Surveiller les premiers signes :</p> <p>- Ne pas négliger une varice, même débutante, car elle majore la stagnation.</p>	<p style="text-align: center;">Deux gestes essentiels</p>	<p style="text-align: center;">Quand les symptômes pénibles sont là :</p> <p>- Soulager avec un phlébotrope par cures, tout au long de l'année si besoin.</p>
	<p><i>Edité par l'association des dermatologues du Nord – Pas de Calais</i></p>	