



medi

**Headoffice
medi**

Medicusstr. 1
D-95448 Bayreuth/Allemagne
Tél. : +49(0)921/912 0
Fax : +49 (0) 921/912 783
E-mail : export@medi.de
www.medi.de

medi Belgium bvba

Voorstraat 79
3580 Beringen / Belgium
phone: +32 11 24 25 60
fax: +32 11 24 25 64
E-Mail: info@medibelgium.be
www.medibelgium.be

— La santé de vos veines pendant la grossesse

Conseils pratiques

mediven®



- Informations importantes
- Prévention des problèmes
- Mesures à prendre



4 026398 020853

009352/07.08/3

VALCO

J. Vaillancourt Corp. Ltd • 597 Rue Duvernay
Verchères, Qué. Canada J0L 2R0
Phone 450.583.3317 • Fax 450.583.6827
Email: info@valco.ca

medi

I feel better

Table des matières

Vos veines – un élément du système circulatoire	3
Le rôle de vos veines dans le système circulatoire	4
Pourquoi vos veines peuvent-elles être fatiguées	5
Comment la grossesse agit-elle comme un poids sur vos veines	6
Pourquoi les varices sont-elles si courantes pendant la grossesse	7
Pourquoi la grossesse et la période post-natale augmentent-elles le risque de thrombose	8
Bas de contention : une aide pour vos veines, sans effet secondaire	10
Autres conseils pour préserver la bonne santé de vos veines	13

Vos veines – un élément du système circulatoire



“Pendant ma première grossesse, j’ai développé des veines araignées. Actuellement, je suis à nouveau enceinte, et j’ai peur d’avoir mes premières varices.”

“Je n’avais encore jamais eu de problème au niveau de mes veines. Mais je suis aujourd’hui enceinte de cinq mois et tous les soirs, j’ai la sensation d’avoir les jambes lourdes et fatiguées.”

“J’ai des problèmes veineux, et je porte donc des bas de contention depuis des années, mais ils ne sont pas confortables. Existe-t-il des bas de contention spéciaux pour femmes enceintes ?”

“Une de mes amies a eu des varices pendant sa grossesse. Comment puis-je éviter cela ?”

Vous attendez un bébé – ce moment, qui est une situation de routine pour votre gynécologue est un événement très particulier pour vous. La première grossesse est notamment envisagée avec un mélange de plaisir et d’appréhension. Que va-t-il m’arriver dans les prochains mois ? Comment mon corps va-t-il évoluer ? Qu’est-ce qui est bon pour moi et qu’est-ce qui ne l’est pas ?

Le fait est que, pendant la grossesse, le corps des femmes subit de nombreuses transformations positives, qui résultent des changements hormonaux. Leurs cheveux deviennent plus épais et l’état de leur peau s’améliore habituellement. Mais quelques effets secondaires moins agréables sont observés également : environ 50 % des femmes développent des varices pendant leur première grossesse. Avec la deuxième grossesse, le pourcentage de femmes concernées est encore plus élevé. Et le risque de thrombose s’accroît également.

Quels sont les effets de la grossesse sur mes veines? Pourquoi les varices se développent-elles? Quel est le risque de thrombose? Et comment puis-je éviter efficacement ces problèmes?

Notre guide vous apportera les réponses aux principales questions que vous vous posez sur la grossesse et la santé de vos veines. Vous verrez pourquoi et comment la grossesse peut avoir un effet défavorable sur vos veines et comment vous pouvez éviter les problèmes éventuels.

Le rôle de vos veines dans le système circulatoire

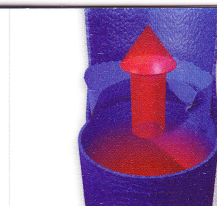


Commençons tout d'abord par rappeler quelques points importants: toutes les cellules de notre organisme doivent recevoir un apport constant en nutriments et en oxygène. Cet apport est assuré par le système circulatoire. Le cœur pompe le sang à une pression élevée dans les artères et celles-ci distribuent le sang dans le corps. Les veines se chargent de retourner le sang usé vers le cœur et de là, le sang est transporté aux poumons où il est enrichi en oxygène.

Le système veineux fait partie de la circulation sanguine et les veines des jambes jouent un rôle important: elles assurent le transport retour du sang vers le cœur, régulent la circulation et ont un effet sur la température de la peau.

Les veines du système veineux superficiel courent sous la surface des jambes, collectent le sang des couches de la peau et le transportent via le système veineux profond, qui est localisé dans la jambe et entouré par le muscle. Lorsqu'elles transportent le sang, les veines ne peuvent que faiblement compter sur l'action de pompage du cœur. Le sang doit principalement être transporté par d'autres mécanismes, connus sous le nom de pompes articulaires et musculaires.

Les valves veineuses jouent un rôle central dans le développement et la sévérité des varices. Si ces valves «anti-retour» sont lésées, le sang ne peut plus être pompé en direction du cœur. Au lieu de cela, il s'accumule dans les jambes et dilate visiblement les veines.



Valve veineuse ouverte



Valve veineuse fermée

Que sont les varices?

Les varices sont des veines dilatées et tortueuses.

Les varices sont une maladie des veines: les veines concernées ne sont plus en mesure d'assumer correctement leur fonction de transport du sang. En conséquence, le sang s'y accumule. À la surface de la peau sur les jambes, les veines ont l'air de cordons bombés.

Pourquoi vos veines peuvent-elles être fatiguées

Des millions de personnes connaissent bien ces symptômes: picotements dans les jambes, les personnes «traînent» des jambes, les jambes sont lourdes et fatiguées. Les premiers signes de la maladie veineuse sont les veines araignées. Cependant, elles représentent davantage un problème cosmétique que médical. Les varices sont de nature différente. Elles peuvent être observées à la surface de la peau, sous forme de veines dilatées, décrivant des méandres – l'aspect n'est certes pas esthétique. Mais les varices ont aussi une importance médicale – car, dans cet état, elles ne sont plus entièrement capables d'assurer le retour du sang vers le cœur – et le sang s'y accumule.

La maladie veineuse s'explique par des causes diverses; mais généralement, plusieurs facteurs différents se combinent et sont impliqués

Une faiblesse héréditaire du tissu conjonctif –

C'est la principale cause de la formation de varices.

Surcharge pondérale / constipation chronique

La pression sur la cavité abdominale s'accroît et les veines sont soumises à un poids supplémentaire.

Longues périodes régulières passées en position assise et debout

C'est uniquement au cours de l'activité physique que les pompes articulaires et musculaires fonctionnent correctement, assurant ainsi la «vidange» des veines grâce aux exercices musculaires.

Toxines

L'alcool dilate les vaisseaux.

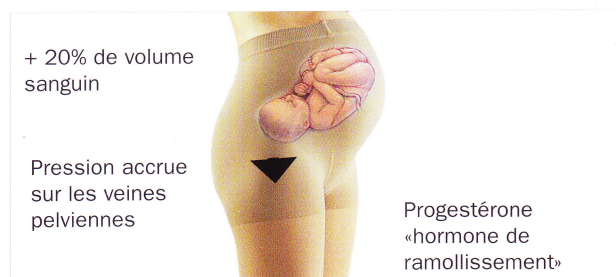
Changements hormonaux

Grossesse, naissance, prise de la pilule contraceptive.

Comment la grossesse agit-elle comme un poids sur vos veines

La grossesse est un processus fascinant – une nouvelle vie est créée dans votre corps! Toutes les femmes connaissent des changements hormonaux dans leur corps – ils entraînent parfois des nausées, parfois des crises de boulimie excessives, et les femmes ressentent généralement une tension mammaire.

La grossesse exerce aussi un effet sur le système veineux. En moyenne, les femmes prennent entre dix et douze kilos en l'espace de neuf mois. Cette surcharge augmente considérablement la pression sur les veines des jambes. Afin de s'assurer que le fœtus reçoit un apport sanguin optimal, la nature fait en sorte que le flux de sang circulant dans votre corps pendant la grossesse soit jusqu'à 20% plus élevé. Cela signifie aussi davantage de travail pour vos veines. L'utérus qui se développe et le poids croissant de votre bébé placent aussi une pression supplémentaire sur vos ve-



Poids sur les veines résultant de la grossesse

ines de la région pelvienne, ce qui empêche le retour veineux du sang vers le cœur. Plus votre ventre est gros, plus vous êtes lourde et moins vous êtes mobile. Dans cet état, les pompes articulaires et musculaires sont moins activées. En dehors du poids et de la pression supplémentaires, la grossesse implique toujours une dilatation des vaisseaux sanguins.

La raison en est que l'hormone de grossesse, la progestérone, ramollit non seulement l'utérus, en le rendant plus flexible, mais aussi les veines.

Résumé des causes:

- Gain pondéral important
- La quantité totale de sang dans le corps augmente de 20 % environ.- L'utérus qui se développe et le poids croissant du bébé appuient sur les veines abdominales et pelviennes.
- La progestérone dilate les vaisseaux et l'hormone progestative relâche les tissus conjonctifs.
- The hormone progesterone dilates the vessels and the hormone gestagen loosens the connective tissues.

Conclusion: Le système veineux est soumis à une charge considérablement accrue pendant la grossesse, suite à divers facteurs.

Pourquoi les varices sont-elles si courantes pendant la grossesse

Cette sollicitation supplémentaire des veines peut entraîner des conséquences, même chez les femmes qui n'ont montré auparavant aucun



Varices de grossesse

signe d'insuffisance veineuse. C'est encore plus le cas chez celles qui souffraient de maladie veineuse, même avant la grossesse. Cinquante pour cent des femmes développent des varices de grossesse pendant leur première grossesse et le risque de maladie veineuse augmente encore à chaque grossesse supplémentaire.

Les varices disparaissent-elles à nouveau après la grossesse?

Contrairement à la croyance populaire, les varices qui apparaissent pour la première fois pendant la grossesse ne disparaissent pas nécessairement complètement après la naissance du bébé.

Dans la plupart des cas, les varices disparaissent après la naissance, parce que le poids, la pression et la situation hormonale se normalisent progressivement. Cependant, suite à la forte charge subie pendant la grossesse, les veines et les valves veineuses peuvent aussi être durablement endommagées. Notamment chez les femmes présentant des facteurs de risque supplémentaires, tels que l'insuffisance héréditaire du tissu conjonctif, ou la surcharge pondérale, il n'est pas inhabituel que la grossesse marque le début d'une maladie veineuse chronique.

ATTENTION : Ni la sclérothérapie ni le stripping ne sont possibles pendant la grossesse. Ces procédures ne sont pas recommandées directement après la naissance. Il est préférable d'attendre quelques mois, afin de voir si les veines dilatées vont disparaître ou non.

Pourquoi la grossesse et la période post-natale augmentent-elles votre risque de thrombose

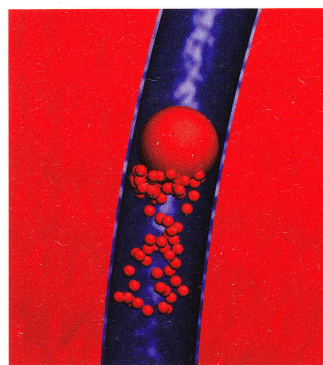
Pendant la grossesse et la période post-natale (jusqu'à environ 6 semaines après la naissance du bébé), le risque de thrombose et donc le risque d'embolie augmente.

Qu'est-ce que la thrombose?

Dans la thrombose, un caillot de sang se forme sur la paroi de la veine. Il est connu sous le nom de thrombus, et se compose de plaquettes qui s'agrègent les unes aux autres. C'est un phénomène courant, qui n'est pas particulièrement grave, en ce sens que le corps est capable de dissoudre le thrombus lui-même grâce à l'intervention de certains enzymes. Cependant, si le processus inhibant la coagulation est interrompu, le thrombus peut se développer jusqu'à ce qu'il obstrue complètement la veine. C'est ce que les médecins appellent une thrombose.

Quelle est la cause de la thrombose?

Les experts distinguent différents facteurs de risque, favorisant la survenue d'une thrombose.



Ces facteurs comprennent la chirurgie (notamment la chirurgie de la hanche), les blessures, les varices, la surcharge pondérale, une carence héréditaire en substances anticoagulantes, et aussi la grossesse et la période post-natale.

Quelles peuvent être les conséquences d'une thrombose?

La thrombose peut être dangereuse. Notamment si le thrombus ou des parties du thrombus se détachent et atteignent les poumons. L'embolie pulmonaire peut être fatale. Mais même si tout se passe bien avec le thrombus, il peut exister des symptômes à long terme – des lésions au niveau des parois veineuses et des valves et du tissu lymphatique par exemple.

Risque de thrombose pendant la grossesse...

La nature a développé des solutions pratiques pour résoudre de nombreux problèmes. Par exemple, elle fait appel à des hormones afin de s'assurer que le sang s'épaississe pendant la grossesse. Cette solution protège la mère contre les hémorragies excessives pendant l'accouchement.

Cependant, lorsque le sang est plus épais, les caillots (thrombus) se forment plus facilement sur les parois des veines. Par comparaison aux femmes qui ne sont pas enceintes, les femmes enceintes ont trois à cinq fois plus de risque de développer une thrombose.

... et pendant la période post-natale

Les six semaines suivant la naissance du bébé sont connues sous le nom de période post-natale; pendant cette période, le risque de thrombose continue d'augmenter – notamment après une césarienne ou en cas d'hémorragies importantes.

Dans ce cas, la prévention systématique de la thrombose est nécessaire; elle inclut un traitement par contention, des exercices de mobilisation, et éventuellement même un traitement médicamenteux par l'héparine.

ASTUCE : À l'hôpital, on vous interrogera sur votre insuffisance veineuse et votre maladie veineuse, et vous serez traitée en conséquence. Si vous envisagez une naissance à domicile, vous devriez discuter de toute mesure préventive en temps utile avec votre gynécologue.

Bas de contention: une aide pour vos veines, sans effets secondaires

Les experts s'accordent à dire que la meilleure méthode pour prévenir les varices pendant la grossesse est le port systématique de bas de contention.

Les bas de contention soutiennent les veines dans le retour du sang vers le cœur, et soulagent efficacement vos jambes en appliquant une pression ciblée de l'extérieur.

Les bas de contention sont utiles pour toutes les femmes qui ont des varices, ou qui en ont eues dans le passé. Mais les bas de contention permettent idéalement aussi de prévenir la maladie veineuse, les varices et les thromboses – une mesure préventive qui est absolument dépourvue d'effets secondaires.

Comment fonctionnent les bas de contention

Les bas de contention réduisent le diamètre des veines de vos jambes. Le système des valves veineuses fonctionne à nouveau en raison du soutien apporté par les bas de contention – le sang ne s'accumule plus dans les jambes.



La pression sur les parois veineuses ferme les valves veineuses

Les bas de contention permettent de réduire ou de prévenir les vergetures, les veines araignées et la gravité des varices.

Le gradient de pression médicalement requis (pression diminuant de la cheville à la cuisse) accélère le retour du sang veineux vers le cœur. Cela minimise le risque de thrombose et d'embolie.

Par ailleurs, des études effectuées par des chercheurs éminents ont montré que les bas de contention améliorent la circulation globale des femmes enceintes, et donc aussi la circulation de l'embryon.*

Mais même après l'accouchement, les femmes doivent continuer à porter les bas de contention, et ce, pendant quelques semaines (au moins six) parce que le risque de phlébite et de thrombose est particulièrement élevé pendant cette période.

Collants de contention pour toutes les situations

Balayons d'abord quelques idées reçues : les bas de contention ne sont ni inconfortables, ni de couleur fade. Les bas de contention modernes se composent de fibres high-tech, garantissant un confort de port élevé. Ils se déclinent sous différentes formes, qualités et couleurs, afin de tenir compte des variations de la mode.



*Source: S. Weber, K.T.M. Schneider, P. Bung, F. Fallenstein, A. Huch, R. Huch, Kreislaufwirkung von Kompressionsstrümpfen in Spätschwangerschaft (Effet circulatoire des bas de contention en fin de grossesse) Obstétrique et gynécologie 47/1987, p. 395-400, Edition Georg Thieme, Stuttgart – New York.

L'option idéale pour les femmes enceintes est le collant de maternité mediven, un collant que vous pouvez porter tout au long des neuf mois de grossesse. Son secret, c'est sa culotte qui s'étend à mesure que votre ventre grossit, et vous va confortablement, même lorsque votre ventre devient réellement gros.

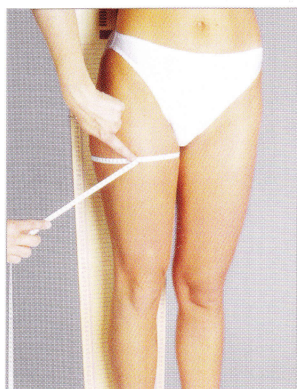
Points à se rappeler lors de l'achat:

Conseil global

Les bas et collants de contention sont disponibles uniquement auprès des détaillants médicaux spécialisés (grandes pharmacies et parapharmacies). Découvrez les différents designs et choisissez tranquillement la couleur qui correspond le mieux à votre garde-robe.

Prise de mesure soigneuse

Afin d'obtenir le bon effet au bon endroit, les bas et



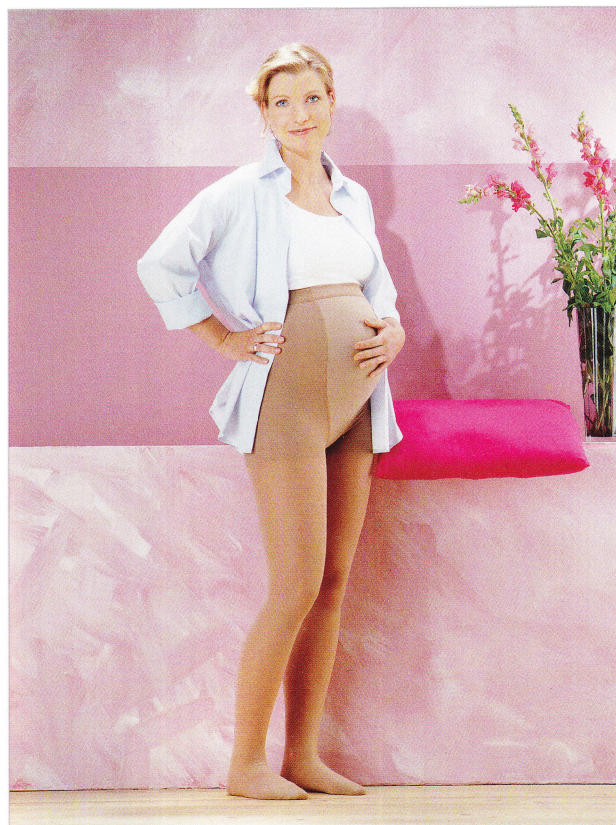
collants de contention doivent être mesurés exactement. Le tour de jambe et la longueur de jambe sont des paramètres essentiels. Il est préférable de prendre les mesures pour les bas de contention le matin, lorsque vos jambes ne sont pas congestionnées.

Taille optimale pour la partie inférieure du ventre

Pour les femmes enceintes, la meilleure taille possible pour la région abdominale et pelvienne est cruciale. Demandez le modèle spécial maternité (mediven élégance).

Mais, même si l'insuffisance veineuse n'est pas clairement établie, les bas de contention peuvent aussi être une bonne solution pour vous, afin de prévenir les varices pendant la grossesse et la thrombose. C'est un investissement utile pour la santé de vos veines.

Pour obtenir des informations sur les lieux où vous pourrez vous procurer des bas de contention, des collants et des produits accessoires portant la marque mediven, consultez notre site Internet www.medi.de



mediven élégance

Autres conseils pour préserver la bonne santé de vos veines

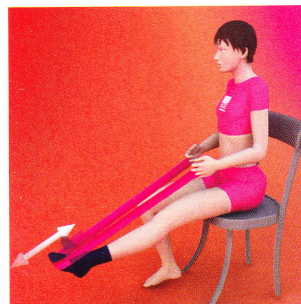
Manifestement, les femmes enceintes doivent éviter tout ce qui peut entraîner une congestion inutile des veines. Les vêtements serrés par exemple, ou des périodes prolongées de voyage dans un espace restreint. Le fait de croiser vos jambes peut avoir une allure élégante, mais ne fait aucun bien à vos veines.



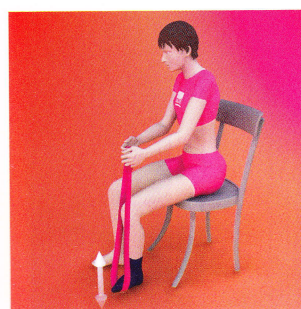
mediven élégance

Les conseils suivants peuvent vous permettre d'avoir des veines saines pendant la grossesse:

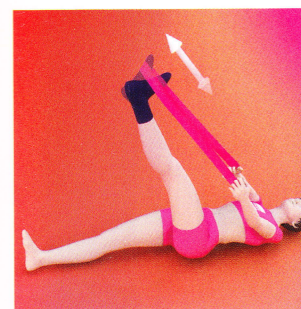
- Portez des bas de contention médicale régulièrement (tous les jours).
- Evitez de rester pendant de longues périodes en position debout ou assise en général.
- Les chaises dotées de bords durs font mal à vos veines.
- Mettez vos pieds en position surélevée aussi souvent que possible.
- La chaleur est un risque. Il est préférable d'éviter les bains prolongés et les bains chauds pendant cette période.
- Par temps chaud, rafraîchissez régulièrement vos jambes, par exemple sous l'eau froide.
- Assurez vous d'avoir un régime alimentaire équilibré et sain.
- Portez des chaussures confortables, légères et plates (pendant la grossesse vous aurez éventuellement besoin d'une pointure supplémentaire!)
- Faites de l'exercice. Allez vous promener, faites des exercices simples pour vos veines – par exemple en utilisant l'exerciseur mediven pour les veines.



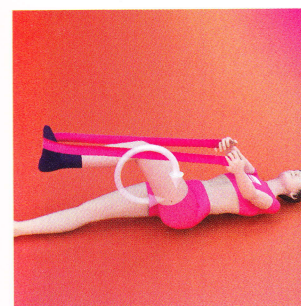
Pliez et tendez votre pied 10 fois, en travaillant contre la tension de l'élastique. Finissez l'exercice avec le pied fléchi et maintenez cette position pendant au moins 10 secondes, puis relâchez progressivement la tension.



Placez votre talon à environ 30 cm devant la chaise. Tirez votre pointe de pied vers le haut, en pliant et tendant vos orteils alternativement. Essayez de toucher le sol uniquement avec la pointe de vos orteils.



Allongez-vous sur le dos, et levez votre jambe tendue; dans cette position, étendez et pliez votre pied, en travaillant contre la tension de l'élastique.



Allongez-vous sur le dos avec votre jambe levée, pliez et étendez votre jambe au niveau du genou, comme si vous faisiez un mouvement de pédalage, en travaillant contre la tension de l'élastique.

Tous les exercices faits en position allongée sur le dos avec votre jambe levée donnent le meilleur retour veineux possible.