



L'ESSENTIEL EN BREF

Les veines

Publication spéciale
gratuite dans
votre droguerie.

Sommaire

Echantillon de lecture

Flux sanguin **4** Varices **5**

Varicosités **6** Soins externes **7**

Protection intérieure **9** Soutien **10**

Gymnastique **11** Musculation **12**

Alimentation **13** Fraîcheur **14**

Varices internes **15** Impressum **16**



La santé des veines dépend
de notre mode de vie.

Pourquoi le sang remonte-t-il?

Selon la loi de la gravité, tout coule vers le bas. Seul le sang qui circule dans nos veines ne respecte pas ce principe. Heureusement! Le sang pauvre en oxygène qui a apporté des nutriments indispensables à toutes les cellules de l'organisme doit en effet retourner vers le cœur. Avant d'être réinjecté dans le corps via les artères, il fait le plein d'oxygène frais dans les poumons.

Les valvules des veines

Les veines réussissent à vaincre la loi de la gravité grâce à la force d'aspiration du cœur et aux petites valvules dont elles disposent. Ces clapets, distants de quelques centimètres, sont situés tout le long des ramifications des vaisseaux aux parois élastiques. En se fermant, les valvules empêchent le sang de refluer. A certains endroits, les veines se retrouvent à côté des artères: la pression des artères sur les parois des veines aide à faire avancer le sang. Les muscles des jambes, en se contractant, soutiennent aussi le travail des valvules veineuses.

Vos veines ont besoin d'un petit coup de pouce: n'attendez pas! Vous trouverez des exercices et des astuces pour les maintenir en forme sur notre plate-forme de santé.
vitagate24.ch/f_fitness_veines.aspx



Varices et...

Echantillon de lecture

Si les valvules veineuses s'affaiblissent, elles ne se referment plus complètement. Conséquence: de petites quantités de sang refluent constamment et stagnent dans les tissus. Cette stase conduit à la formation de varices. Cela se manifeste par des sensations de lourdeur et de fatigue dans les jambes, des fourmillements, des tensions ou encore des démangeaisons ou des crampes dans les mollets. Par la suite, les dysfonctionnements veineux provoquent des problèmes d'évacuation: de plus en plus de déchets du métabolisme restent comme enlisés dans les tissus parce que le flux sanguin n'est plus assez fort pour les emporter et les évacuer correctement.

Pas une question de lecture

L'insuffisance veineuse ne touche aussi bien les femmes que les hommes. Les femmes en sont cependant plus souvent victimes car le tissu conjonctif qui entoure les veines est un peu plus mou et souple chez elles que chez les hommes.

Reconnaître les signaux de l'organisme

Ce n'est que lorsque des veines profondes sont concernées que les troubles deviennent vraiment douloureux. Notamment parce que le sang qui coule trop lentement forme des petits caillots qui peuvent sérieusement perturber le flux sanguin. On parle de thrombose lorsque des caillots restent bloqués dans les valvules – cette inflammation douloureuse s'accompagne d'un risque d'occlusion veineuse. Heureusement, le corps lance des signaux d'alerte avant d'en arriver là: les premiers signes qui doivent mettre la puce à l'oreille sont des chevilles enflées et des modifications de la peau.