

VARICOPHOBIE Peur des varices

Une varice est une dilatation anormale d'une veine. Au niveau des membres inférieurs, les varices sont visibles sous la peau. De nombreux facteurs héréditaires, hormonaux ou liés au mode de vie favorisent leur survenue.

Qu'est-ce qu'une varice ?

Une varice des jambes est une dilatation permanente d'une veine du réseau veineux superficiel des membres inférieurs. Cette veine se déforme en devenant tortueuse et allongée de façon anormale. Les varices constituent le signe le plus fréquent de l'insuffisance veineuse superficielle chronique (ou maladie veineuse superficielle chronique).

Le réseau veineux des membres inférieurs comporte :

- un réseau profond constitué de veines situées dans les muscles et qui transportent 90 % du sang veineux ;
- un réseau superficiel de veines situées sous la peau (10 % du sang veineux transporté) et qui peuvent être le siège de varices.

Ces deux réseaux sont reliés par des veines perforantes.

Les varices sont observées sur le réseau veineux superficiel et le plus souvent sur les veines saphènes qui en font partie :

- la grande saphène (ou veine saphène interne) remonte jusqu'à l'aîne pour rejoindre le réseau profond ;
- tandis que la petite saphène (ou veine saphène externe) se jette dans le réseau profond à l'arrière du genou.

Ainsi, des varices peuvent être visibles sur la jambe, mais également sur la cuisse jusqu'à l'aîne.

Comment les varices surviennent-elles ?

Le sang qui circule dans les veines retourne au cœur. Le sang veineux est poussé contre la pesanteur par différents mécanismes (mouvements de contraction des muscles des mollets qui fonctionnent comme une pompe, propulsion du sang par écrasement des veines sous la plante des pieds lors de la marche, etc.) et les veines sont dotées de valvules (replis membraneux situés à l'intérieur de la veine) qui empêchent le sang de refluer.

L'apparition des varices est due à une augmentation de pression dans les veines par manque d'efficacité de la pompe musculaire et à un défaut de fermeture des valvules de la veine. Ces valvules défectueuses laissent revenir le sang à contre-courant ; celui-ci stagne alors dans les veines qui se dilatent.

Quels sont les facteurs prédisposant aux varices des jambes ?

Certains facteurs prédisposent à l'apparition d'une insuffisance veineuse chronique.

L'hérédité

Le risque est plus important lorsque plusieurs personnes sont atteintes de varices dans la famille, et s'accroît avec le nombre de parents atteints.

Le sexe féminin

Les problèmes de circulation veineuse sont plus fréquents et plus précoces chez les femmes. L'insuffisance veineuse chronique touche trois femmes pour un homme.

Les symptômes sont souvent plus marqués en période prémenstruelle. Le syndrome prémenstruel débute quelques jours avant la survenue des règles et associe un gonflement et des douleurs des seins, un ballonnement abdominal, des œdèmes des extrémités et particulièrement des pieds, une irritabilité ou une anxiété, des céphalées.

L'insuffisance veineuse fait partie des désagréments possibles de la grossesse :

- Les changements hormonaux et la compression par le bébé exercée sur les veines des membres inférieurs, amplifie le phénomène de jambes lourdes et favorise l'apparition de varices.
- Les varices de la grossesse peuvent également être localisées **au niveau de la vulve et du périnée**. Elles sont responsables de démangeaisons, de pesanteur au niveau des organes génitaux et, parfois, de douleurs lors des rapports sexuels. Elles diminuent ou disparaissent après l'accouchement.
- Le risque de voir apparaître des varices augmente également avec le nombre de grossesses.

La posture, le mode de vie et l'activité physique

Les varices sont plus fréquentes en cas de piétinement ou de **station debout prolongée et répétée**, situations qui ne facilitent pas le retour veineux. Les varices se développent plus souvent chez les personnes ayant une profession sédentaire et par conséquent une activité physique insuffisante.

L'exposition à la chaleur (sauna, exposition au soleil) de loisir ou liée aux conditions de vie et de travail provoque une dilatation des veines qui accentue l'impression de jambes lourdes.

Associé dans certains cas à une diminution de l'activité physique, le surpoids engendre parfois une sensation de jambes lourdes, voire des varices des jambes. Celles-ci peuvent altérer la qualité de vie.

L'insuffisance veineuse chronique atteint entre 11 et 24 % de la population dans les pays industrialisés, dans lesquels les professions sédentaires et le manque d'activité physique sont les plus importants, et seulement 5 % en Afrique et 1 % en Inde.