

# Fiche conseils

---

- Surélevez les pieds de votre lit de 7 à 10 centimètres.
- Marchez au moins 20 minutes par jour.
- En cas de position assise prolongée, pratiquez des flexions de la cheville en surélevant le pied tout en gardant le talon au sol.
- Si vous êtes debout de façon prolongée, hissez-vous sur la pointe des pieds régulièrement.
- Évitez :
  - de croiser les jambes en position assise,
  - de rester debout, immobile, de manière prolongée,
  - de porter des talons de plus de 5 centimètres,
  - le chauffage par le sol,
  - les bains chauds,
  - l'exposition au soleil prolongée.
- Si vous êtes constipé.e, parlez-en à votre médecin.
- Un surpoids peut aggraver l'insuffisance veineuse. Si besoin, parlez-en à votre médecin.

En cas de saignement d'une varice :

- comprimez le site du saignement à l'aide d'une compresse sèche ou d'un linge propre, et surélevez la jambe,
- appelez le 15 si le saignement est important et persiste malgré ces mesures,
- consultez rapidement votre médecin après l'arrêt du saignement, des traitements pour limiter le risque de récurrence peuvent être nécessaires.

Pour en savoir plus sur l'insuffisance veineuse, les varices et leur prise en charge, **scannez les QR codes.**

---



Information sur les  
varices



Information sur les  
maladies  
veineuses



Préserver le  
capital veineux de  
ses jambes

---