

Traiter l'insuffisance veineuse - Fiche conseil

- Surélevez les pieds de votre lit de 7 à 10 centimètres.
- Marchez au moins 20 minutes par jour.
- 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 solaire prolongée.
- Si vous êtes constipé, parlez-en à votre médecin.
- Un surpoids peut aggraver l'insuffisance veineuse. Si besoin, parlez-en à votre médecin.

Pour savoir comment enfiler correctement vos bas de contention, **scannez les QR codes**.



**Enfiler ses chaussettes de
contention**

Prevarice

Vidéo