



**D<sup>r</sup> ARSLANE BADA, CHIRURGIEN CARDIOVASCULAIRE À LA CLINIQUE DE KOUBA, AU SOIRMAGAZINE :**

## «L'insuffisance veineuse devrait être considérée comme un problème de santé publique»



Photos : DR

**Il a pris l'initiative d'organiser récemment une journée de consultation et de dépistage gratuit de l'insuffisance veineuse, deuxième du genre, et compte en organiser une autre le mois en courant. Il s'agit du D<sup>r</sup> Arslane Bada, chirurgien cardiaque et vasculaire, praticien au niveau de la clinique CMC Kouba. C'est après de nombreuses consultations et en écoutant ses patients que D<sup>r</sup> Bada s'est rendu compte de l'importance de ce mal et son impact social. Dans cet entretien, il définit cette maladie et donne des conseils pour s'en prémunir.**

**Soirmagazine : Qu'est-ce qu'une varice ?**

**D<sup>r</sup> Bada Arslane :** Pour répondre à cette question tout à fait légitime, il faut d'abord expliquer ce qu'est une affection veineuse chronique. L'insuffisance veineuse chronique est un trouble de la circulation veineuse qui touche les veines des jambes (membres inférieurs). La principale fonction des veines est de reconduire le sang depuis les membres en direction du cœur. L'insuffisance veineuse est souvent associée à une maladie des valvules veineuses, qui sont des sortes de clapets anti-retour à l'intérieur des veines, dont la fonction est d'empêcher le sang de refluer vers le bas. Lorsque les valvules fonctionnent mal, la veine va se dilater et le sang sera moins bien acheminé en direction du cœur, responsable alors de la douleur et lourdeur des jambes, et les varices sont la conséquence la plus connue de l'insuffisance veineuse chronique. Il s'agit en fait du premier stade de la maladie. Un gonflement (œdème) des membres inférieurs peut apparaître, et la peau autour des varices prend une coloration brunâtre (dermite ocre). Au stade le plus avancé de la maladie, des plaies peuvent apparaître provoquant des ulcères veineux très difficiles à cicatriser. C'est pour cela que j'avais décidé d'organiser des journées portes ouvertes pour sensibiliser le grand public sur les dangers, à long terme, de cette maladie, qui est très loin d'être une maladie esthétique.

**Quelles sont les causes de l'atteinte veineuse et des varices, et quels sont les facteurs de risque ?**

Les principaux facteurs de risque sont avant tout d'ordre génétique, ce qui veut dire une prédisposition familiale, les

femmes étant plus concernées. Nous pouvons citer d'autres facteurs, moins importants, tels que le surpoids, l'hygiène de vie, certains sports comme le basket-ball. Et sur un autre aspect, le fait de rester longtemps debout est un facteur de risque mais aussi d'aggravation.

Ce dernier est très important. C'est pour cela que nous évoquons les métiers à risque. Lors de mes consultations, je reçois beaucoup de personnes qui ont développé cette maladie à cause de leur profession. Il s'agit notamment d'enseignants, de coiffeurs et d'agents de l'ordre (gendarmes ou policiers).

**Quels sont les signes et symptômes des varices ?**

Les varices sont inesthétiques, mais ne donnent en général peu de symptômes particuliers au début. Elles se traduisent par un cordon bleu, visible à la surface de la peau, qui est plus saillant en position debout et s'efface en partie en position allongée. Néanmoins, la stagnation du sang dans les membres inférieurs, qui résulte du mauvais fonctionnement veineux, peut favoriser l'apparition d'œdèmes, de gonflements et déterminer une sensation de jambes lourdes, impossibilité de se tenir debout, sensation de fourmillements et de crampes nocturnes et à la marche. Il arrive aussi que la mauvaise circulation sanguine soit source de troubles cutanés avec une peau qui revêt une couleur brune au niveau des chevilles (dermite ocre). Dans d'autres cas, enfin, apparaissent des ulcères de la peau, difficiles à cicatriser et souvent siège de surinfection.

**Les femmes sont-elles les seules à en être victimes ?**

Non, ce n'est pas une maladie exclu-

sivement féminine mais la maladie veineuse touche plus souvent les femmes. Cette différence entre les deux sexes s'explique par l'influence favorisante qu'exercent à ce niveau les hormones féminines lors des grossesses comme les estrogènes et la progestérone. Par ailleurs, la tonicité musculaire de la paroi veineuse est globalement moins bonne chez les femmes que chez les hommes. Et si l'infection veineuse apparaît chez l'homme, elle est généralement plus grave et se complique rapidement.

**Peut-on dire qu'il s'agit d'une maladie des vieux ?**

C'est faux. C'est une fausse idée qui entoure cette maladie. Je peux vous citer un chiffre frappant et qui réfute catégoriquement cette idée. Au niveau de mes consultations, 80% des patients ont moins de 35 ans et sont concernés à des stades différents par cette maladie. Cela est important de noter que l'opinion publique méconnaît cette maladie et surtout ses répercussions sur la vie quotidienne et professionnelle, vous savez qu'un patient ne peut rester plus de cinq minutes debout. Et qu'à la longue, il demande à changer de métier ou procède à des arrêts de travail. Le quotidien devient un véritable enfer pour les malades.

**Quels sont les traitements de l'insuffisance veineuse et des varices ?**

D'un certain point de vue, on peut dire

**Par Soraya Raymouche**

que la varice se soigne. Mais, pour ce qui est de l'insuffisance veineuse, ce n'est pas le cas.

Il s'agit d'une maladie chronique, on n'est jamais réellement soigné. Il n'y a pas de traitement définitif. Les solutions médicales pour les varices sont :

- l'utilisation de médicaments — veinotoniques ou phlébotropes — qui permettent d'augmenter la résistance des veines et d'améliorer la circulation sanguine. Cependant leur efficacité est controversée ;

- la sclérose des varices grâce à l'injection de produits à l'intérieur des veines variqueuses, mais ce traitement est réservé à certains types de varices de petite taille et est encore mal utilisé en Algérie.

Il y a aussi les traitements chirurgicaux qui visent à retirer la varice chirurgicalement soit de façon conventionnelle (stripping) ou par le recours aux nouvelles techniques chirurgicales par l'utilisation de laser endoveineux pratiqué au bloc opératoire sous anesthésie locale qui introduit une sonde laser à l'intérieur de la varice qui sera détruite par le laser.

**Comment prévenir l'insuffisance veineuse ?**

Pour prévenir l'insuffisance veineuse et donc l'apparition des varices, il est nécessaire de suivre certains conseils.

Il s'agit notamment de pratiquer une activité physique, notamment la natation et la marche à pied, pour dynamiser la circulation sanguine et faciliter le retour



du sang vers le cœur. La mise au repos des veines par la position pieds au mur à la fin de chaque journée pendant 10 minutes.

Il est de même recommandé d'éviter de prendre du poids, éviter les bains chauds et les hammams car cela provoque la dilatation des veines.

Par ailleurs, il est nécessaire, dans certains cas, de porter des bas de contention (des bas à varices) si le médecin en prescrit, surtout en cas de prédisposition familiale aux varices, de métiers à risque ou pendant la grossesse. Mais la meilleure prévention reste de consulter un médecin spécialiste dès l'apparition des premiers signes afin de prendre en charge précocement cette maladie pour mieux la traiter. ■