

Soirmagazine

Animé par Naïma Yachir
Numéro 247
soirmagazine@yahoo.fr

L'insuffisance veineuse et les varices : des jambes en mal de repos

ENTRETIEN

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

Après de nombreuses consultations et en écoutant ses patients, le Dr Bada s'est rendu compte de l'importance de l'insuffisance veineuse et son impact social. Dans cet entretien, il définit la maladie et donne des conseils pour s'en prémunir.

Lire en page 12

C'EST MA VIE

Seksou avissar, pour fêter ta naissance

Cette semaine, nous allons voyager dans la région de la Petite-Kabylie, plus exactement dans la localité de Draâ Kébila, connue pour sa grande consommation de fèves aussi bien fraîches que séchées.

VOYAGE CULINAIRE

Sabrina, ou le regard qui tue

Lorsque son regard croisa celui de cette ravissante créature, ce fut le coup de foudre. Il ressentit une bouffée de chaleur parcourir tout son corps. Il n'en croyait pas ses yeux. La femme dont il avait toujours rêvé était là, devant lui.

Lire en page 13



Mal connue et entourée de préjugés, l'insuffisance veineuse comme les varices empoisonnent pourtant la vie de plusieurs personnes jeunes et vieilles. Certes, il s'agit d'une maladie insidieuse surtout féminine, qui touche les personnes enchaînant des heures en position debout. Témoignages.

Soraya, 36 ans, enseignante :

«Je pensais que c'était juste des jambes lourdes»

Etre fatiguée, avoir l'impression d'avoir des boulets dans les jambes. Ces sensations, Soraya les connaît très bien. «J'ai commencé à exercer mon métier par des vacances, au sortir de l'université. Lorsqu'on est jeune diplômée, on ne sent pas forcément la fatigue mais au bout de quelques semaines, je me suis résolue à ne plus porter de talons. Et crescendo, j'ai commencé à sentir la fatigue au niveau de mes jambes mais surtout une lourdeur», explique-t-elle. Et d'enchaîner : «Vous imaginez, dans une classe, surtout au primaire, comme c'est mon cas, il faut sillonner tout le temps la classe. Donner le cours debout, écrire au tableau et autres tâches. J'essaye de prendre le temps de m'asseoir mais cela n'est pas évident. D'ailleurs, pendant les vacances, je perds ce rythme. Alors à la rentrée scolaire surtout les deux premiers jours, j'ai souvent les jambes lourdes.»

Soraya, en parlant à ses collègues, découvre que beaucoup d'entre elles souffrent de la même façon : «Nous échangeons des conseils et des astuces. Comme



essayer de garder les jambes surélevées sur des coussins ou faire des régimes alimentaires pour perdre du poids. Il y en a même une qui avait commencé à acheter des vitamines contre la lourdeur des jambes. Mais à la longue, cela n'a rien donné. Un jour, j'ai eu vraiment mal, et j'ai constaté que j'avais une grosse varice. Je souffrais le martyr. A ce stade, j'ai commencé à faire des massages et cela me soulageait un peu et j'ai commencé à pratiquer la natation le vendredi mais en classe cela devenait vraiment pénible. Je ne

pouvais plus me tenir debout plus de cinq minutes. Il fallait que je donne mes cours assise et cela ne me convenait pas. J'avais l'impression de ne pas pouvoir maîtriser la classe. J'ai introduit une demande pour changer de poste, je n'ai pas encore eu de réponse. Entretemps, je continue d'être suivie par un médecin qui après une radio me dira si j'aurais à subir une opération chirurgicale pour extraire la grande varice.»

Nawel, maman de deux enfants : «J'ai eu des varices à 15 ans»

Nawel n'a pas eu de veine avec les varices. «Quand j'avais 15 ans, j'ai vu apparaître la première veine. Et sur le coup, cela a été la panique. J'ai la peau très fine et très claire donc elle est très apparente. J'étais persuadée qu'on ne voyait que ça, je m'imaginais que d'autres allaient apparaître d'un seul coup et que mes jambes allaient ne plus être qu'un tas de muscles moches et douloureux.» C'est ainsi que résume Nawel sa première relation avec les varices. «Vous imaginez en pleine crise d'adolescence, je pense qu'il n'y a pas pire. Cela m'a pris du temps pour apprendre à connaître cette maladie et surtout m'y faire. Heureusement que ma mère était très présente et a pu me conseiller, du fait qu'elle-même en souffrait.

C'est ainsi que j'ai compris que c'est une maladie avant tout héréditaire. J'ai vite commencé à pratiquer la natation et cela m'a fait beaucoup de bien et a pu atténuer, voire freiner l'avancée des varices.

Cinq ans après, je n'y faisais plus attention. Mes bas de contention sont partis à la poubelle depuis longtemps même si cela n'est pas une bonne chose. Je porte de temps en temps des pantalons slim et des talons aiguille, ce qui n'est pas très bien pour les veines. Mais bon, pas tout le temps. Un bon jet d'eau froide dessus sous la douche et un petit massage avec de la crème hydratante tous les soirs pour la circulation du sang, c'est bien. Je pense que j'ai de la chance car elle ne me fait quasiment plus mal et surtout je n'en ai pas eu d'autres. Mais j'estime honnêtement que ce n'est pas si gênant que ça à la longue, on finit par les oublier un peu», raconte encore Nawel, qui durant ses deux grossesses a fait très attention à ne pas prendre du poids et à marcher très souvent pour prévenir l'augmenta-

Par Sarah Raymouche

tion du nombre de varices. «En somme, c'est une question d'hygiène de vie», résume-t-elle.

Rafika, coiffeuse, célibataire : «J'ai entraîné durant des années mon mal»

C'est en massant ses jambes, comme un tic, que Rafika explique le mal qui la ronge depuis plusieurs années. «Vous savez le métier de coiffeuse est avant tout physique. Nous utilisons beaucoup nos bras et nos jambes. Le fait d'être debout très longtemps m'a pratiquement handicapée. Au départ je sentais unique-

«QUAND J'AVAIS 15 ANS, J'AI VU APPARAÎTRE LA PREMIÈRE VEINE. ET SUR LE COUP, CELA A ÉTÉ LA PANIQUE. J'AI LA PEAU TRÈS FINE ET TRÈS CLAIRE DONC ELLE EST TRÈS APPARENTE. J'ÉTAIS PERSUADÉE QU'ON NE VOYAIT QUE ÇA.»

ment des picotements. Au bout d'un certain temps et cela fait plusieurs années déjà, j'ai mal aux mollets. Et il y a un an et demi, mon médecin m'a diagnostiqué des varices et m'a effrayé en me disant d'être vigilante pour ne pas avoir de phlébite, sans pour autant réellement m'expliquer de quoi il s'agissait au juste», dit-elle en riant. Et de continuer : «Depuis, je porte des collants de contention le plus souvent possible. En fait je devrais les mettre tous les jours, mais ce n'est pas toujours facile. En revanche, je sens bien que lorsque je n'ai pas mes bas pendant plusieurs jours, je souffre beaucoup. Le pire, c'est quand il fait très chaud. Dans ce cas, je passe mes jambes sous un jet d'eau glacée : j'y vais progressivement (eau tiède puis de plus en plus froide, comme ça on ne ressent pas du tout le froid) et je les laisse se reposer. Pendant plusieurs jours, je prenais des sortes de gélules mais comme c'est diurétique, ce qui n'est pas franchement compatible avec mon travail et j'essaye de rester le plus possible assise», conclut-elle. ■

ATTITUDES

Par Naïma Yachir
naiyach@yahoo.fr

Le chef

C'est Nabil que la maîtresse a choisi pour garder la classe. Elle s'absente pour quelques instants et les élèves de la quatrième année primaire doivent obéir à Nabil. Ce dernier en est fier.

Il bombe le torse, joue au flic et n'hésite pas à cafter son meilleur ami qui essaye de se rebeller. Il élève la voix et a envie de crier comme la maîtresse.

Le petit Yassine, qui a osé chuchoter avec son petit copain, se fait prendre par notre surveillant. Il le met en garde.

- Si tu continues, je le dirai à la maîtresse !

- Tu n'oseras pas. Je suis ton meilleur ami.

- Tu crois ça ? Maintenant c'est moi le chef. La maîtresse m'a confié la classe.

- D'accord, mais tu feras moins le malin à la sortie de l'école.

Nabil change de ton. Il commence à avoir peur. Il ne sait plus s'il doit «vendre son ami» ou se taire. Il essaye de faire bonne figure et poursuit la surveillance.

La petite Nihad veut aller au petit coin.
- Ah ! la petite chipie, enfin je vais me venger.

Il fera comme la maîtresse, il lui interdira de sortir malgré son insistance. Nihad le supplie, pleure, mais rien n'y fait. Elle n'en peut plus. Mais Nabil ne cédera pas. Une règle en bois à la main, il fait les cent pas et demande le silence. Etre dans la peau de la maîtresse lui plaît. Il se prête parfaitement au jeu. Il jubile en exerçant son pouvoir sur ses camarades. Voilà que la maîtresse revient.

- Alors Nabil, tout le monde a été sage ? Nabil rougit, il hésite, il ne veut pas avoir des remords de conscience.

Il veut cafter pour faire plaisir à sa maîtresse, mais en même temps il n'a pas envie de perdre son ami. Il finit par

avouer que Yassine a fait du chahut. - Yassine, c'est toujours toi qui désobéit. Eh bien tends tes mains tu auras deux bons coup de règle. Yassine subit le châ-timent, il contient difficilement ses larmes et fustige Nabil du regard.

La cloche sonne. Les élèves courent vers la sortie. Nabil sait ce qui l'attend. Il prend ses jambes à son coup pour échapper à Yassine mais ce dernier, tel une flèche, le rattrape. Les deux mômes s'empoignent. Des parents venus récupérer leurs enfants les séparent. Ils les sermonnent. Yassine ajuste son tablier, ramasse son cartable, et sur un ton un peu plus que haineux lancera à son «adversaire» : «A partir d'aujourd'hui, je ne veux plus que tu m'adresses la parole. Tu n'es plus mon ami.» ■