

L'exercice physique éloigne le risque de phlébite

Les phlébites peuvent entraîner de graves complications. La maladie tue, chaque année, trois fois plus que les accidents de la route.

La thrombose veineuse, plus connue sous le nom de phlébite, est une obstruction d'une veine après la formation d'un caillot. Généralement, elle se déclare dans un membre inférieur et le plus fréquemment dans le mollet.

Ainsi, cette pathologie atteint chaque année plus de 300 000 personnes, dont pas moins de 10 000 sont emportées en quelques minutes par une embolie pulmonaire foudroyante, le caillot s'étant détaché et obstruant partiellement ou totalement les artères pulmonaires.



Dans la grande majorité des cas, le premier symptôme est une douleur spontanée au mollet.

consulté son médecin. En effet vous risquez de détacher le caillot qui va migrer jusqu'au cœur puis aux poumons pouvant provoquer une embolie. Si la douleur est peu forte, qu'il n'y a ni œdème ni changement de couleur de la peau, vous pouvez aller consulter un généraliste qui vous prescrira des examens, dont un écho-doppler, afin de valider la présence d'un caillot. Dans le cas d'une évolution rapide, d'un essoufflement anormal ou encore d'une toux, composez le 15 car vous êtes peut-être en train de faire une embolie pulmonaire. Dans tous les cas, on ne doit jamais négliger de soigner une phlébite.

Comment éviter les phlébites

La meilleure prévention est l'exercice physique avec au moins 30 minutes de marche par jour. Il est important aussi de bien s'hydrater, d'éviter l'exces de poids, de ne pas porter de chaussures ou de pantalons trop serrés et d'éviter d'exposer ses jambes à la chaleur. Lors de voyages levez-vous et marchez très régulièrement. Il est bon de surélever ses jambes, ce que vous pouvez faire en rehaussant les pieds du lit d'une dizaine de centimètres.

Les causes d'une phlébite

La principale cause est l'inactivité volontaire ou involontaire, comme lors d'un allitement prolongé après une blessure ou une chirurgie ou encore lors d'un long trajet sans bouger en voiture, train ou en avion. Ces thromboses veineuses sont aussi plus fréquentes chez les personnes atteintes d'un cancer, d'insuffisance cardiaque, d'une maladie infectieuse ou qui subissent un traitement médicamenteux, telle que la chimiothérapie qui abîme les veines. A ceci s'ajoute un terrain favorable avec l'obésité, le tabagisme, la prise de traitements hormonaux et enfin un risque augmenté à partir de 60 ans.

Reconnaitre les symptômes

Dans la grande majorité des cas, le premier symptôme est une douleur spontanée au mollet qui apparaît au repos et non dans un contexte d'activité physique.

La douleur est plus vive à la palpation et va peu à peu s'étendre à l'ensemble de la jambe. Des signes complémentaires comme une sensation locale de chaleur, le gonflement et le durcissement du mollet associés à un changement de couleur du membre allant du rouge au

bleu doivent vous alarmer. D'autant plus si cet œdème s'étend à toute la jambe et au pied. Dans un certain nombre de cas – beaucoup moins fréquents mais parfois tragiques – la phlébite est asymptomatique, on ne la décele qu'au stade de l'embolie pulmonaire.

Conduite à tenir

Commençons par ce qu'il ne faut surtout pas faire : pratiquer une activité physique intense ou masser la jambe douloureuse avant d'avoir