

<b>Zeitschrift:</b>	Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
<b>Herausgeber:</b>	Aînés
<b>Band:</b>	19 (1989)
<b>Heft:</b>	12
<b>Rubrik:</b>	Votre santé - les varices ne sont pas toujours bénignes

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## VOTRE SANTÉ

# Les varices ne sont pas toujours bénignes

Une personne sur huit souffre de varices. L'immobilité prolongée en position assise ou en station debout favorise l'apparition de cette maladie. Les personnes concernées peuvent donc agir pour la combattre, souligne la Fondation suisse de cardiologie dans son bulletin d'information. Surélever les jambes, marcher davantage et nager souvent, ainsi se résument ses conseils.

Lorsque le sang est insuffisamment pompé des jambes vers le cœur parce que les valvules ne se ferment plus complètement dans les vaisseaux sanguins, il en résulte des congestions visibles sous forme de varices.

Une personne sur huit souffre de varices et des troubles qu'elles entraînent. Les femmes y sont plus sujettes que les hommes. L'hérédité joue certes un rôle important, mais les varices sont principalement une conséquence de notre mode de vie. Les hommes et les femmes d'aujourd'hui roulent en voiture, traînent à leur bureau, servent au magasin, bref, sont trop souvent immobiles et ne marchent plus assez.

### Incapacité de travail

Les varices ne présentent souvent qu'un inconveni ent esthétique sans faire souffrir. Mais dans un cas sur huit, elles entraînent des troubles, notamment une enflure des jambes, surtout au niveau des chevilles. Sur la peau apparaissent des tâches brunâtres. Dans les cas sérieux, la peau se durcit. Les symptômes les plus graves sont les ulcères, véritables plaies ouvertes. Les malades souffrent de lourdeur dans les jambes consécutive à une station debout ou une position assise prolongée et peuvent même être contraints à une incapacité de travail. «La régression des varices ne s'obtient pas par des médicaments» déclare Alfred Bollinger, professeur au département de médecine interne de l'Hôpital universitaire de Zurich. «Elles ne peuvent être éliminées que par une opération ou par sclérothérapie.» Les chirurgiens pratiquent la plupart des opérations sans narcose complète. Après l'intervention, les patients ne restent que quelques jours à l'hôpital. La sclérothérapie, en revanche, ne nécessite que quelques séances au cabinet médical. Un médicament est injecté dans les varices, après quoi un bandage très serré est appliqué sur la jambe.

Les parois des varices se collent et finissent par se scléroser. Une autre possibilité de traitement est offerte par les bandages serrés. Une fois que les malades s'y sont habitués, les bandes sont remplacées par des bas spéciaux. Les bas de soutien ne sont cependant pas assez serrés.

### Changer de comportement pour atténuer les troubles

Préférez la position couchée et la marche à l'immobilité assise ou debout – tels sont les conseils à suivre dans la mesure du possible. En regardant la télévision, par exemple, étendez vos jambes en les surélevant. Il est aussi vivement recommandé de surélever les pieds du lit d'une dizaine de centimètres afin de faciliter le retour du sang pendant le sommeil. Certains exercices sont également conseillés: tels que des mouvements de patineur ou de cycliste, couché sur le dos et les jambes en l'air.

«La pratique régulière de la natation dans une eau pas trop chaude est excellente», souligne le Dr Bollinger dans le bulletin d'information de la Fondation suisse de cardiologie. La chaleur a un effet néfaste sur les varices.

Pour les vacances à la Méditerranée, il est donc préférable de choisir les mois de juin, septembre ou octobre. «Et après la toilette quotidienne, une brève douche d'eau froide favorise le retour du sang veineux.»

Pour une documentation plus complète, s'adresser à la Fondation suisse de cardiologie, case postale 176, 3000 Berne 15.

### PUBLICITÉ

## Du café aux effets irritants atténués... ... également pour moi?

Les grains de café renferment, de par la nature, diverses substances irritantes. Ces irritants peuvent provoquer des incommodités chez les personnes sensibles au café, les personnes stressées ou les grands buveurs de café. Par un procédé spécial breveté, on a retiré avec précaution ces substances irritantes au «Café ONKO S» – d'une manière si soigneuse que la caféine et tout l'arôme restent intégralement conservés. «Café ONKO S», le café affiné aux effets irritants atténués, contient de la caféine, son goût et son arôme sont riches et généreux – un café parfait! Il est en vente sous forme de café en grains, de café moulu emballé sous vide – spécialement pour machines espresso et préparation avec filtre – et sous forme de café soluble lyophilisé. Goûtez-le!