

Suivez ces conseils pour réduire les symptômes de votre insuffisance veineuse.

- 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.e, parlez-en à votre médecin.
- Un surpoids peut aggraver l'insuffisance veineuse. Si besoin, parlez-en à votre médecin.

Pour en savoir plus sur l'insuffisance veineuse, les varices et leur prise en charge, **scannez les QR codes.**



Varices - Conseils
patients Ameli



Insuffisance
veineuse (Société
Française de
Phlébologie)