

TOUTES CES PERSONNES SOUFFRENT DE PROBLÈMES VEINEUX...

DÉFIER LA GRAVITÉ

JOBST



...et elles ont un point en commun. Lequel?

ELLES PORTENT DES BAS DE COMPRESSION!

LES TROUBLES VEINEUX SONT TRÈS COMMUNS, ET AFFECTENT LES GENS DE TOUS LES MILIEUX.

Il est estimé que **20 % des hommes et 30 % des femmes souffrent de troubles veineux.**

Et vous?

- Souffrez-vous de jambes fatiguées ou douloureuses à la fin de la journée?
- Voyagez-vous fréquemment sur de longues distances?
- Restez-vous debout ou assis sur de longues périodes?
- Êtes-vous enceinte?
- Avez-vous un surplus de poids?
- Avez-vous un style de vie sédentaire?

Si vous avez répondu « oui » à l'une de ces questions, cette brochure est pour vous!



COMMENT REPÉRER UNE MAUVAISE CIRCULATION SANGUINE

- Engourdissement des bras et des jambes
- Douleurs ou crampes aux mains et aux pieds
- Œdème aux jambes
- Plaies aux pieds et aux mains qui cicatrisent mal
- Ongles des mains et des pieds qui cassent
- Perte de sensibilité aux extrémités
- Migraines et maux de tête
- Doigts et ongles qui deviennent bleus
- Apparition de varices
- Démangeaisons aux bras et aux jambes
- Crampes au muscle fessier et aux jambes
- Manque de force aux mains et aux pieds
- Difficulté à marcher
- Vertiges en se levant

La circulation du sang peut être facilement expliquée en examinant ses **trois principales composantes** : **le cœur, les artères et les veines**.

Par son action de pompage, le cœur expulse le sang dans les artères qui, elles, conduisent le sang du cœur vers le reste de l'organisme. À l'inverse, les veines rapportent le sang au cœur.

VEINES ET VALVULES :

COMMENT FONCTIONNENT-ELLES?

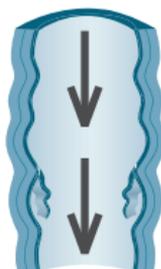
Les veines possèdent des valvules sur leur paroi interne. Ces valvules s'ouvrent pour laisser passer le sang qui remonte jusqu'au cœur, puis se referment pour empêcher le sang de revenir en arrière (reflux).

Les valvules s'ouvrent lorsque les muscles se contractent, permettant ainsi au sang de remonter vers le cœur.

Les valvules se ferment lorsque les muscles se relâchent, s'opposant ainsi au reflux du sang.



Veines saines



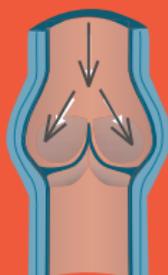
Veines insuffisantes

COMMENT LES TROUBLES VEINEUX APPARAISSENT-ILS?

Les troubles veineux se produisent lorsque certaines valvules ne se ferment plus correctement.

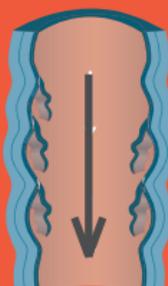
ACCUMULATION

Une valvule endommagée ou qui ne se ferme plus correctement dans une veine de la jambe permet au sang de s'écouler à reculons. L'accumulation de sang dans les veines de la jambe provoque un gonflement des chevilles et mollets.



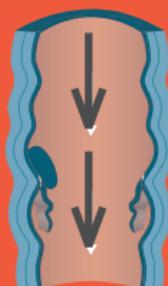
VEINES DILATÉES

Lorsqu'une valvule est endommagée ou ne fonctionne plus, le reflux du sang fait augmenter la pression dans les veines ce qui cause leur élargissement. Lorsque les veines s'élargissent, des renflements sont visibles sous la peau; ce sont des varices.



CAILLOTS DE SANG

Les cellules sanguines se collent ensemble près d'une valvule, formant un caillot. Le caillot peut bloquer complètement ou partiellement le débit du sang dans la veine et cause des problèmes à long terme.



CAUSES ET FACTEURS DE RISQUE

EST-CE POSSIBLE D'AMÉLIORER MA CONDITION?

Donnez des douches écossaises à vos jambes! Alternez eau froide et eau chaude pour aider la vasoconstriction.



Massez vos jambes pour activer immédiatement la circulation.



Élevez vos jambes de 15 à 30 minutes par jour.



Portez des bas de compression JOBST® adaptés à votre situation!

- Âge et hérédité
- Manque d'exercice
- Port de vêtements serrés ou souliers à talons hauts
- Obésité
- Position assise ou debout durant plusieurs heures
- Voyages fréquents
- Bains chauds et une exposition excessive au soleil
- Déshydratation

Voici quelques petits trucs à mettre en application quotidiennement qui aideront à une bonne circulation sanguine :



Évitez les vêtements serrés qui peuvent nuire à la circulation.

La nuit, surélevez le pied du lit de 5 à 10 cm avec des cales.



Évitez le tabac et l'alcool, qui nuisent à la santé.

Buvez beaucoup d'eau. La déshydratation peut rendre le sang plus épais et entraver la circulation.



CONSEILS POUR LES VOYAGEURS

Voyager sur de longues distances, en voiture, en train ou en avion, peut mettre vos jambes à rude épreuve.

VOICI QUELQUES TRUCS POUR VOUS AIDER À AVOIR UN VOYAGE PLUS AGRÉABLE!

- **Buvez beaucoup** de boissons sans alcool, en particulier de l'eau.
- **Étirez et exercez** vos jambes au moins une fois par heure.
- **Bougez souvent vos chevilles** : faites des mouvements de flexion, extension, rotation afin de remettre la circulation sanguine en marche lorsque vous avez une sensation d'engourdissement, de picotements ou de douleur dans les pieds!
- **Surélevez vos jambes**, cela est possible.
- Évitez de porter des vêtements ajustés et des souliers à talons hauts.
- **Portez des bas de compression graduée JOBST®.**
- Obtenez l'avis d'un médecin si vous avez des facteurs de risque ou des inquiétudes à ce sujet.



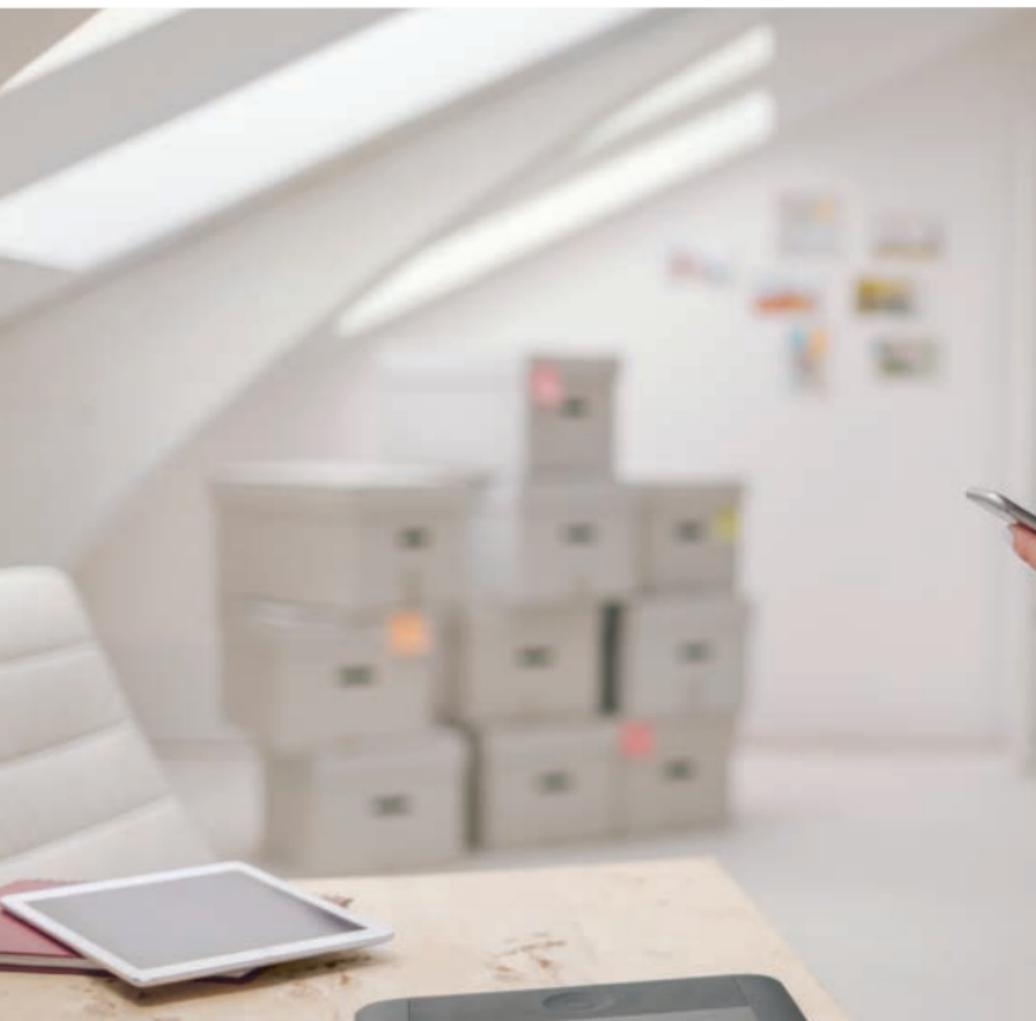
CONSEILS POUR LES FEMMES ENCEINTES

GARDEZ VOS JAMBES EN SANTÉ DURANT LA GROSSESSE!

Lors de la croissance du bébé, l'utérus agrandi applique une pression accrue sur la veine cave qui renvoie le sang vers le coeur. Cette pression peut endommager les veines, ce qui causera une enflure, des douleurs aux jambes et même des varices.

Pour garder vos jambes en santé et stimulées durant la grossesse, portez les bas de compression graduée de JOBST®. Ceux-ci vous procureront des bienfaits réels :

- **Ils soulagent vos jambes de la fatigue** et de l'inconfort en empêchant la dilatation des veines superficielles par le sang.
- **Ils aident à réduire l'enflure** en augmentant la pression dans les tissus sous-cutanés.



DES SOINS APPROPRIÉS POUR LA FUTURE MÈRE

- Gardez vos jambes élevées, lorsque possible.
- Évitez de rester debout durant de longues périodes.
- Suivez un programme d'exercices approuvé par votre médecin.
- Ne croisez pas les jambes quand vous êtes assise.
- Si vous voyagez sur de longues distances, veillez à vous arrêter fréquemment pour allonger les jambes et marcher un peu.
- Portez des bas de compression JOBST®.



TRAVAILLEUR STATIONNAIRE, SPORTIF, FEMME ENCEINTE OU VOYAGEUR? IL Y A UN BAS JOBST® POUR VOUS!

Le port de bas de compression apaise les symptômes liés aux troubles veineux et prévient la détérioration de la condition.



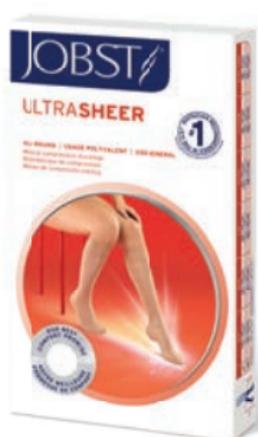
TRAVAILLEURS STATIONNAIRES

Travaillez-vous dans l'un des domaines suivants?

Coiffure, construction, cuisine et pâtisserie, enseignement, médecine, pharmacie, soins infirmiers ou travail de bureau.

Rester en position assise ou debout de façon prolongée pourrait nuire à la santé de vos veines.

Découvrez la gamme de bas de compression JOBST® et choisissez le modèle le mieux adapté à votre style de vie.



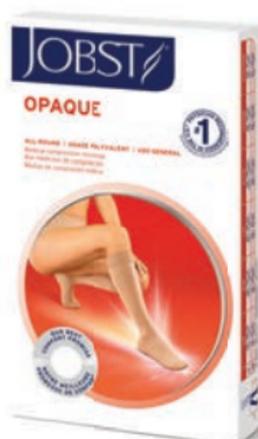
JOBST® UltraSheer



JOBST® Style



JOBST® forMen

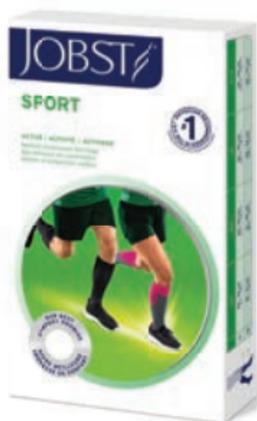


JOBST® Opaque

SPORTIFS/PERSONNES ACTIVES

De nombreux athlètes affirment que le port de bas de compression peut soulager les périostites et les crampes de mollet après un entraînement.

Découvrez nos bas JOBST® Sport dotés de la technologie de charbon activé pour des pieds secs et frais.



JOBST® Sport



**JOBST®
ActiveWear**

FEMMES ENCEINTES

En moyenne, 23 % des femmes enceintes auront des troubles veineux à partir de leur première grossesse, et ce chiffre augmente à 31 % rendu à la 4^e grossesse¹.

Découvrez nos bas JOBST® Opaque, une excellente combinaison de confort et d'élégance.



JOBST® Opaque

1. http://www.doctissimo.fr/html/grossesse/patho_femme_enceinte/9956-varices-grossesse.htm

VOYAGEURS

L'étude de Scurr montre que chez les voyageurs ne portant pas de bas de compression, une phlébite du mollet a été retrouvée dans 10 % des cas².

Découvrez nos bas JOBST® Opaque et JOBST® forMen. Doux et polyvalents, ils ajouteront plaisir et confort à votre voyage.



JOBST® forMen



JOBST® Opaque

**PORTEZ VOS
BAS JOBST®
TOUS LES
JOURS!**

Le plus important à retenir en ce qui concerne les vêtements de compression est de **les porter tous les jours.**

2. <http://www.docteur-prufer.com/veines-et-voyages/>



Rendez-vous au
www.jobstcanada.com et
découvrez le détaillant le
plus près de chez vous.

Essity
1275 North Service Road West, bureau 800,
Oakville, ON L6M 3G4

www.jobstcanada.com
www.essity.com
Tél. 1-877-978-5526
Télec. 1-877-978-5526



JOBST®,
une marque de Essity

132579F A25 - 1M