

LES POSTES LES PLUS EXPOSÉS

Poste de travail à la chaleur



- Cuisinier, boulanger
- Employé de pressing
- Employé de fonderie...

Postes sédentaires

(position fixe assise, debout ou avec piétinement)



- Employé de bureau
- Chauffeur
- Vendeur, boucher, coiffeur
- Agent de sécurité, personnel soignant...

Postes avec déplacements en avion



- Personnel naviguant en cabine
- Agent commercial
- Employé se déplaçant sur un vol long-courrier (plus de six heures sans escale)

La qualité du retour veineux est impactée par le poste de travail. Vous présentez :

- des jambes lourdes, douloureuses, oedémateuses,
- des hématomes spontanés, des veines apparentes ou varicosités,
- des hémorroïdes,
- des crampes nocturnes,
- des impatiences, des démangeaisons...

Ces signes doivent vous alerter. Une étude, voire un aménagement de votre poste de travail, est peut-être nécessaire.

LES ACTIONS DE VOTRE SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL



Assurer un **suivi médical adapté**



Etudier votre poste de travail



Emettre des propositions **d'aménagement de votre poste**



Animer des **séances collectives d'éducation santé**



Pour vous conseiller

Votre médecin du travail et son équipe pluridisciplinaire : assistant, infirmier et préventeur

Pour en savoir plus

- Site web : astia.fr

ASTIA

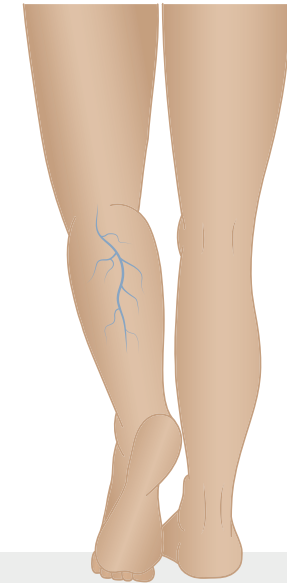
VOTRE PARTENAIRE SANTÉ-TRAVAIL

Siège social : 8/10 rue des 36 Ponts - 31400 Toulouse

Tél. : 05 62 13 15 51



Travail et insuffisance veineuse



Prenez soin de vos jambes

ASTIA

VOTRE PARTENAIRE SANTÉ-TRAVAIL

Janvier 2018

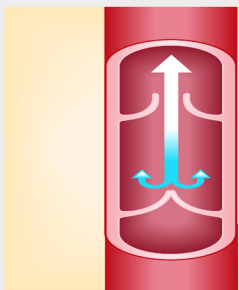
QUELS RISQUES POUR MA SANTÉ ?

Le retour veineux assure la circulation sanguine des pieds vers le cœur.

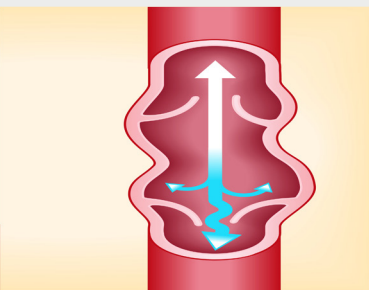
Lorsque qu'il est déficient :

- les parois veineuses perdent en qualité,
- leurs valvules ne fonctionnent plus de façon optimale,
- le sang remonte difficilement.

RETOUR VEINEUX
NORMAL



RETOUR VEINEUX
DÉFICIENT



Les facteurs de risque

- **Le sexe** : 60% des femmes sont touchées contre 25% des hommes
- **L'âge** : le risque augmente avec l'âge (65% des cas ont plus de 60 ans)
- **L'hérédité** : un terrain génétique est connu dans 90% des cas
- **L'hygiène de vie** : sédentarité, talons trop hauts ou trop plats, vêtements serrés, mauvaise alimentation, excès de chaleur, alcool, tabac...

Si vous êtes concerné, vous devez **redoubler de vigilance et agir au quotidien.**

PRÉVENIR L'INSUFFISANCE VEINEUSE AU TRAVAIL



EN POSITION ASSISE

- Eviter de croiser les jambes.
- Utiliser un repose pieds.
- Serrer les genoux l'un contre l'autre pendant une minute.
- Contracter les muscles des cuisses.
- Changer de position régulièrement.
- Faire régulièrement des mouvements de flexion-extension de la cheville.



EN POSITION DEBOUT

- Faire des mouvements d'élévation sur la pointe des pieds plusieurs fois par heure.
- S'accroupir plusieurs fois par jour.
- Alternier si possible les positions assises et debout.
- Mobiliser fréquemment les jambes.
- Porter une contention en cas de station debout prolongée (ou pendant la grossesse).

AU QUOTIDIEN

- Boire suffisamment d'eau (1,5 l. d'eau par jour).
- Surveiller votre alimentation en privilégiant un régime riche en fibres (fruit, légumes, céréales complètes...).
- Porter des vêtements amples et des talons de 1 à 3 cm maximum.
- Surélever les pieds du lit (10 à 15 cm) afin que les jambes soient plus hautes que le corps en position allongée.
- Éviter les bains chauds et terminer votre douche par un jet d'eau froide sur les jambes (des pieds vers les cuisses).
- Proscrire l'association pilule et tabac.
- Pratiquer une activité physique régulière évitant le piétinement : marche à pied rapide, vélo, ski de fond, jogging sur terrain souple, gymnastique au sol...