



# VenaVita<sup>®</sup>

Le programme pratique  
de 5 minutes pour la santé  
et la beauté de vos jambes  
avec Vreni Schneider

*leg health center*

## Sommaire

- 4 Informations générales
- 6 Balancer les pieds en position assise
- 8 Le coussinet veineux (en position assise)
- 10 L'étirement en position assise
- 12 Balancer les pieds en position debout
- 14 Le coussinet veineux (en position debout)
- 16 L'étirement en position debout
- 18 Neuf conseils pour la santé et la beauté de vos jambes
- 19 Comment renforcer l'effet du programme de 5 minutes VenaVita®?
- 20 Palmarès de Vreni Schneider

### Mentions légales

Éditeur: *leg health center* Switzerland

Le *leg health center* est une plate-forme internationale destinée au thème des symptômes veineux. Il réalise des projets correspondants dans plusieurs pays.

Maquette: Pomcany's Kommunikationsagentur, Zurich

Photos: PhotoPulse GmbH, Zurich

Nous remercions chaleureusement Vreni Schneider.

Cette brochure est publiée grâce au généreux soutien des entreprises Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH, GANZONI/SIGVARIS, bas compressifs médicaux, Globopharm AG et MBT – the anti-shoe.

*leg health center*

## Préface

Chère lectrice, cher lecteur

Cinq minutes de votre temps chaque jour, voilà ce que nous vous demandons dans cette brochure pour la santé de vos jambes ! Un petit investissement pour un effet important pour vous. Effectivement, grâce à ces cinq minutes, vous pouvez prévenir activement l'apparition ou l'aggravation de vos symptômes veineux. Ainsi, il vous est possible d'entreprendre quelque chose non seulement pour la santé de vos jambes, mais aussi pour leur beauté ! Des jambes fatiguées, lourdes et enflées après une journée éprouvante, souvent accompagnées par des picotements, une sensation d'agitation et de contraction ainsi que des

douleurs, ne sont pas une fatalité, surtout en présence de varices. Les conséquences de ce que les spécialistes appellent l'insuffisance veineuse chronique peuvent être une rétention d'eau, des douleurs chroniques intenses, des thromboses veineuses dans les jambes et des ulcères de jambe. Cependant, vous pouvez agir contre ces troubles ! Dans cette brochure, nous vous présentons un programme de gymnastique de cinq minutes, simple mais efficace, en collaboration avec Vreni Schneider, plusieurs fois championne du monde de ski et médaillée aux jeux olympiques. Grâce à la réalisation régulière et correcte de ces exercices, vous obtiendrez un effet préventif important. En

outre, l'efficacité de ce programme peut être significativement augmentée grâce à différentes mesures. Il est construit afin de pouvoir être pratiqué quotidiennement, sur votre lieu de travail ou à la maison. Il ne dure pas plus de cinq minutes. Accordez-vous ce moment et vos jambes vous en seront reconnaissantes !

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir lors de la lecture de cette brochure et de la mise en application de VenaVita®, le programme pratique de 5 minutes pour la santé et la beauté de vos jambes !

Votre comité d'experts  
VenaVita®

## **Douleurs et symptômes veineux**

L'insuffisance veineuse chronique (IVC) et ses symptômes sont très répandus aujourd'hui. Plus de 50% de la population des pays occidentaux souffre de problèmes veineux. Les symptômes typiques sont des jambes fatiguées, lourdes et enflées après une dure journée. Souvent, ils s'accompagnent de picotements, d'une sensation d'agitation et de contraction, de douleurs dans les mollets et de varices. En cas d'insuffisance veineuse avancée, des inflammations au niveau de la paroi des veines (dites inflammations veineuses), des durcissements et des colorations de la peau apparaissent,

ainsi que des démangeaisons. Dans les cas sévères, des douleurs chroniques et des ulcères de jambe persistant pendant des années surviennent. Les symptômes veineux causent souvent une souffrance importante. Une nouvelle étude a montré que plus de 10% des femmes touchées sont contraintes de changer de poste de travail à cause de problèmes entraînés par de longues périodes en position assise ou debout.

### **Lorsque le retour du sang est bloqué**

En cas d'insuffisance veineuse, le retour du sang en provenance des jambes est durablement perturbé. Cette situation entraîne une accumulation de sang qui augmente la pression dans les

veines et, par ce biais, élargit ces dernières. Il en résulte les symptômes décrits ci-dessus, des varices, un élargissement supplémentaire des veines avec des rétentions d'eau (appelées œdèmes) et des conséquences à long terme éventuellement graves.

### **Les facteurs environnementaux et le style de vie sont des causes importantes**

Autrefois, on considérait que les personnes les plus touchées étaient les femmes avec une prédisposition. Aujourd'hui, on sait que les facteurs environnementaux et le style de vie jouent un rôle tout aussi important dans

l'apparition des symptômes veineux. Cela signifie que leur survenue et leur aggravation peuvent toutes deux être prévenues.

### **Les personnes dont la profession exige de longues périodes en position assise ou debout sont les plus touchées**

De nombreuses études montrent une relation entre la position assise ou debout et l'apparition des symptômes veineux. Cette situation s'explique par la perturbation du drainage sanguin en position assise et par l'augmentation de la pression hydrostatique en position debout ainsi que par la diminution de la fonction des mollets. Il en résulte une élévation de la pression sanguine dans les

veines avec toutes les conséquences qui s'ensuivent.

### **La prévention : diminution de la pression sanguine dans les veines**

C'est pourquoi la diminution de la pression sanguine dans les veines joue un rôle prépondérant dans la prévention de l'apparition ou de l'aggravation des symptômes au niveau des jambes. De nombreuses mesures se sont avérées efficaces dans la prévention des symptômes veineux : un mode vie sain (voir page 18), des mesures de soutien (voir page 19) et des exercices de gymnastique spécifiques. Ces exercices stimulent le retour du sang en provenance des jambes en activant le muscle du mol-

let (effet de pompe du mollet). Cet entraînement du muscle du mollet sert aussi bien à la prévention qu'à la réduction des symptômes veineux.

### **Seules des jambes saines sont belles**

Le programme pratique de cinq minutes pour la santé et la beauté de vos jambes présenté dans cette brochure a été préparé par un comité d'experts renommés dans le domaine de la médecine et de la physiothérapie. Il est destiné aux personnes touchées et à tous ceux et toutes celles qui souhaitent prévenir les symptômes veineux. Vous pouvez choisir de faire les exercices debout ou en position assise, en fonction de votre quotidien. Si vous faites les exercices tous

les jours à la même heure, par exemple tous les matins à 10h00 ou tous les après-midi à 16h00, vous pouvez intégrer facilement ce programme dans votre vie quotidienne. Si vous avez déjà des symptômes, il est conseillé de pratiquer les exercices également à chaque fois que vous ressentez des douleurs.

Portez-vous souvent et volontiers des chaussures avec de hauts talons ? Si c'est le cas, votre « pompe musculaire du mollet » est insuffisamment activée pendant la journée et le drainage sanguin est trop faible. Afin de combattre ce phénomène, vous devez faire les étirements suivants plus souvent que conseillé dans ces pages.

### **Complément d'informations**

De plus amples informations sur le thème des symptômes veineux, leur cause et leur apparition sont disponibles sur

[www.venavita.ch](http://www.venavita.ch)

ainsi qu'auprès de votre médecin, dans votre pharmacie, votre droguerie, votre magasin de matériel médical et votre magasin d'articles orthopédiques.

VenaVita®

Le programme pratique de  
5 minutes pour la santé  
et la beauté de vos jambes

Les exercices figurant sur ces trois pages doubles ont été préparés pour être réalisés en position assise. Ils sont particulièrement bien adaptés pour les personnes poursuivant leurs activités principalement en position assise. Ces exercices peuvent être pratiqués sans problème au bureau tout en travaillant ou ailleurs. Accordez-vous ce moment pour la santé et la beauté de vos jambes!

# Balancer les pieds en position assise

## Procédure

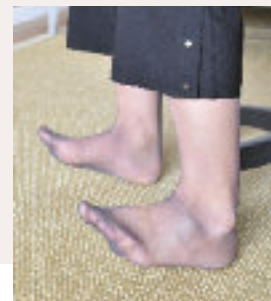
Asseyez-vous bien droit(e) et posez vos jambes verticalement, avec les pieds parallèles, à une distance l'un de l'autre égale à la largeur de votre bassin. L'exercice consiste à relever en alternance la pointe des pieds et le talon.

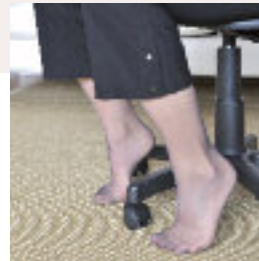
## Répétitions/Durée

Balancer vos pieds une fois par seconde: levez les talons et contractez volontairement vos muscles une seconde dans cette position. Ensuite, relevez la pointe de vos pieds et gardez cette position une seconde également tout en contractant vos muscles. Recommencez l'exercice pendant environ une minute et demie.

## Effet

- Lors de cet exercice, le drainage sanguin dans les veines est activé grâce à l'effet de pompe du mollet.
- L'entraînement dû à la pratique régulière de cet exercice stimule l'irrigation sanguine, la coordination, la persévérance et augmente la force de l'effet de pompe du mollet, ce qui soulage les veines des jambes.
- Grâce à l'amélioration de la coordination musculaire du mollet, une augmentation de l'effet de pompe au quotidien est obtenue.





### Variantes

Le même exercice peut être réalisé avec les pieds en différentes positions initiales. Première variante : positionnez vos pieds à plat sur le sol le plus en avant possible et réalisez l'exercice comme décrit ci-dessus **1**. Deuxième variante : placez vos pieds le plus en arrière possible sous votre chaise de manière à pouvoir encore en relever la pointe **2**. Ensuite, pratiquez l'exercice comme décrit ci-dessus.

# Le coussinet veineux

## **Déroulement**

Le coussinet veineux se trouve au niveau de la face interne de la plante des pieds, environ au milieu. Son nom provient du sang qui s'accumule à ce niveau et qui ne peut pas repartir dans les veines. Un coussinet mou se forme sous la plante des pieds. Le coussinet veineux peut être drainé par des massages délicats sur le cou de l'autre pied.

## **Fréquence / Durée**

Le massage doit durer environ 30 secondes par pied

## **Effet**

Les frottements en douceur sur le coussinet veineux stimulent le drainage du sang dans les veines des jambes et y diminuent la pression sanguine.







### **Important**

En position assise, faites toujours attention de bien respirer par le ventre. Le diaphragme modifie ainsi la pression dans la cavité abdominale. Grâce à une respiration correcte, il est possible de réduire la pression dans les veines en créant une dépression.



# L'étirement en position assise

## Déroulement

Étendez la jambe à étirer et posez le talon par terre. L'autre jambe reste pliée. Veillez à maintenir votre buste bien droit. Tirez la pointe du pied de la jambe allongée vers le haut jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension au niveau de la partie supérieure du mollet. Restez dans cette position jusqu'à ce que la tension diminue, puis renfor-

cez l'étirement. Réalisez ensuite l'exercice avec l'autre jambe.

## Fréquence / Durée

Étirez chaque jambe quatre fois pendant 20 secondes.

## Effet

- Lors de l'étirement, le drainage du sang dans les veines est stimulé grâce à l'augmentation de l'extension du mollet (effet de pompe).
- Le relâchement du mollet augmente la coordination et l'irrigation sanguine.
- Grâce à l'amélioration de la coordination musculaire du mollet, une augmentation de l'effet de pompe au quotidien est obtenue.



### **Variante**

En position assise, maintenez un pied à plat par terre sous la table et penchez votre buste légèrement vers l'avant (augmentation de la pression sur la jambe à étirer; le talon reste en contact avec le sol) jusqu'à ce que vous ressentiez une tension dans la partie inférieure du mollet.



VenaVita®

**Le programme pratique de  
5 minutes pour la santé  
et la beauté de vos jambes**

Les exercices figurant sur ces trois pages doubles ont été préparés pour être réalisés en position debout. Ils sont particulièrement bien adaptés pour les personnes poursuivant leurs **activités principalement en position debout**. Ces exercices peuvent être réalisés sans problème derrière un comptoir, en repassant, en cuisinant ou ailleurs. **Accordez-vous ce moment pour la santé et la beauté de vos jambes !**

## Balancer les pieds en position debout

### Déroulement

En position debout, placez vos pieds à une distance l'un de l'autre égale à la largeur de votre bassin. Soulevez ensuite en alternance la pointe de vos pieds et le talon. Vous pouvez éventuellement vous tenir à un mur afin de conserver l'équilibre.

### Répétitions / Durée

Balancer vos pieds une fois par seconde : levez les talons et contractez volontairement vos muscles une seconde dans cette position. Ensuite, relevez la pointe de vos pieds et gardez cette position une seconde également en contractant vos muscles. Recommencez l'exercice pendant environ une minute et demie.

### Effet

- Lors de cet exercice, le drainage sanguin dans les veines est activé grâce à l'effet de pompe du mollet.
- L'entraînement dû à la pratique régulière de cet exercice stimule l'irrigation sanguine, la coordination, la persévérance et augmente la force de l'effet de pompe du mollet, ce qui soulage les veines des jambes.
- Grâce à l'amélioration de la coordination musculaire du mollet, une augmentation de l'effet de pompe au quotidien est obtenue.



# Le coussinet veineux

## **Déroulement**

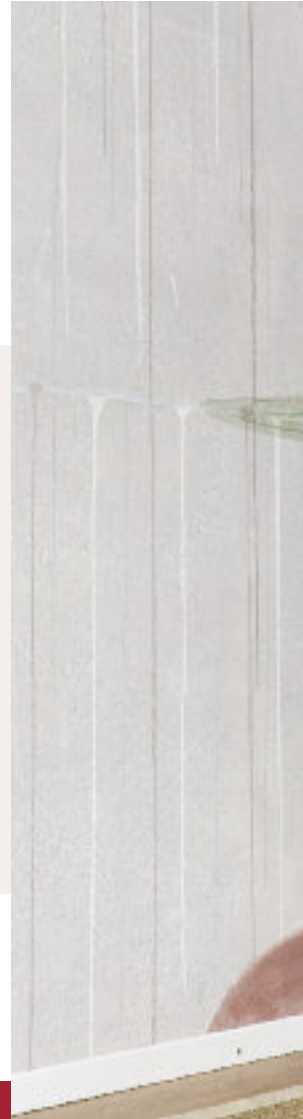
Le coussinet veineux se trouve au niveau de la face interne de la plante des pieds, environ au milieu. Son nom provient du sang qui s'accumule à ce niveau et qui ne peut pas repartir dans les veines. Un coussinet mou se forme sous la plante des pieds. Le coussinet veineux peut être drainé par des massages délicats sur le cou de l'autre pied.

## **Fréquence / Durée**

Le massage doit durer environ 30 secondes par pied.

## **Effet**

Les frottements en douceur sur le coussinet veineux stimulent le drainage du sang dans les veines des jambes et y diminuent la pression sanguine.





# L'étirement en position debout

## Déroulement

Avancez une jambe, penchez votre corps en avant et étirez l'autre jambe vers l'arrière tout en gardant le talon en contact avec le sol. Penchez vous fortement en avant en vous retenant à un mur avec les mains.

## Fréquence/Durée

L'étirement doit être réalisé quatre fois pendant 20 secondes pour chaque jambe.

## Effet

- Lors de l'étirement, le drainage du sang dans les veines est stimulé grâce à l'augmentation de l'extension du mollet (effet de pompe).

- Le relâchement du mollet augmente la coordination et l'irrigation sanguine.
- Grâce à l'amélioration de la coordination musculaire du mollet, une augmentation de l'effet de pompe au quotidien est obtenue.







### **Variante**

Placez la partie avant de votre pied contre une marche ou un encadrement de porte. Penchez-vous légèrement en avant en avançant votre bassin jusqu'à ce que vous ressentiez une légère tension dans la partie supérieure du mollet. Restez dans cette position jusqu'à la diminution de la tension, puis renforcez l'étirement tout en maintenant la position. Ensuite, changez de jambe.

# Neuf conseils pour la santé et la beauté de vos jambes

Vous trouverez ci-dessous des conseils importants venant compléter le programme VenaVita®. Ils concernent le style de vie et le quotidien en général et peuvent parfois très fortement influencer de manière positive l'apparition ou l'aggravation des symptômes veineux.

1. En gros, on peut dire que la position assise ou debout est mauvaise et qu'il est préférable de marcher ou de rester allongé(e)!
2. Lors des phases de repos, allongez vos jambes en hauteur aussi souvent que possible.
3. L'exercice physique est fondamental pour un style

de vie sain et vous aidera à prévenir activement l'apparition ou l'aggravation des symptômes veineux. Profitez de chaque occasion pour bouger: prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur, descendez du bus ou du tram une station plus tôt et faites le reste du trajet à pied, allez faire vos courses en vélo ou à pied au lieu de prendre votre voiture.

4. Planifiez le plus d'exercice physique possible dans vos activités de loisir. La marche à pied, le vélo et la nage sont des sports particulièrement indiqués.
5. Le surpoids est néfaste pour les jambes et le sys-

tème veineux. Faites donc attention à votre alimentation. Une alimentation saine, équilibrée et riche en fibres alimentaires, en fruits, en légumes et en protéines peut aider à perdre les kilos en trop et à soulager les veines. Il est également important de boire suffisamment. L'idéal est de boire de l'eau et des jus de fruit dilués afin de couvrir les besoins quotidiens en liquides (environ deux litres).

6. Évitez les boissons alcoolisées et la nicotine.
7. Utilisez des vêtements et des chaussures adaptés. Des vêtements trop étroits qui enserrant vos jambes

peuvent conduire à des congestions. Des chaus-sures hautes entravent l'activation optimale de l'effet de pompe du mollet (voir également page 5).

8. Des bains et des douches des jambes avec alternance chaud et froid stimulent le drainage du sang et favorisent ainsi l'effet préventif du programme de 5 minutes.
9. La pratique régulière du programme VenaVita® et le port de bas de compression sont particulièrement recommandés lors des longs voyages en avion.

# Comment renforcer l'effet du programme de 5 minutes VenaVita® ?

Vous pouvez renforcer l'efficacité de VenaVita® et compléter ce dernier par différentes mesures. Ainsi, vous obtiendrez un effet hautement préventif et une efficacité maximale pour la santé et la beauté de vos jambes. De nombreuses astuces sont recommandées par les experts. Leur efficacité est scientifiquement prouvée. Nous avons rassemblé pour vous les principales mesures. Ainsi, vous pourrez vous occuper encore plus de la santé et de la beauté de vos jambes, pour le même investissement en temps !

## **Les bas de compression**

Le port de bas de compression est recommencé pour le traitement et la prévention

des symptômes veineux. La compression créée appuie sur les veines pathologiquement dilatées et induit leur contraction. Ainsi, l'arrivée du sang dans les jambes est réduite et la pression dans les veines diminuée.

## **Balancer les pieds**

L'exercice de balance des pieds soulage les jambes et diminue ainsi les symptômes de fatigue. Les mouvements constants favorisent le drainage veineux dans les jambes.

## **Le bandage de gymnastique**

L'effet des exercices de gymnastique peut être renforcé par un bandage correspondant. Utilisez toujours ce der-

nier lorsque cela est possible lors de votre programme d'entraînement !

## **Les chaussures MBT**

L'architecture de la semelle de ces chaussures induit une stimulation de la musculature du pied et de la jambe. Ainsi, les muscles qui sont normalement insuffisamment sollicités, tels que le mollet (et son effet de pompe), bénéficient aussi d'un entraînement. Cela favorise la prévention de l'apparition et de l'aggravation des symptômes veineux.

## **Les médicaments**

De nombreuses études ont démontré l'effet de certains médicaments sur les symptômes de l'insuffisance veineuse chronique. Ils sont

donc utilisés pour renforcer le traitement des symptômes veineux.

Des préparations chimiques et à base de plantes sont disponibles. Parmi ces dernières, on trouve des extraits de feuilles de vigne rouge, de peau d'agrumes ou de marrons.

Ces préparations exercent un effet puissant sur la rétention d'eau dans les tissus en renforçant les parois des veines. Ainsi, ils diminuent le gonflement des jambes et soulagent les symptômes associés. Les extraits de feuilles de vigne rouge présentent également un effet anti-inflammatoire et stimulent la microcirculation.

*« VenaVita est, à mon avis, enfin un bon programme de prévention. Facilement réalisable, il peut être pratiqué de manière simple. Faites-le vous aussi! Cela en vaut la peine – pour la santé et la beauté de vos jambes! »*

*Vreni Schneider*



### **Palmarès de Vreni Schneider**

Jeux olympiques:

- 3 médailles d'or
- 1 médaille d'argent
- 1 médaille de bronze

Championnat du monde:

- 3 médailles d'or
- 2 médailles d'argent
- 1 médaille de bronze

Coupe du monde:

- 3 x vainqueur du classement général
- 11 x vainqueur du Slalom et du Slalom géant
- 55 victoires
- 28 x 2<sup>e</sup> place
- 17 x 3<sup>e</sup> place
- 100 x sur le podium
- 14 victoires en une saison (record du monde)
- Nommée 5 x sportive suisse de l'année
- Nommée athlète de l'année en 1995
- Nommée sportive suisse du siècle



## Jambes lourdes et fatiguées? Faites de la prévention!

Connaissez-vous cette sensation désagréable le soir de jambes lourdes et fatiguées, souvent enflées, accompagnée de fortes douleurs? Sortir dans cet état? Vous n'y pensez même pas. Il pourrait en aller autrement! Tout particulièrement au printemps, alors que les soirées un peu plus chaudes invitent à sortir, il est temps de prendre des mesures pour prévenir vos problèmes de jambes.

Les problèmes de jambes sont souvent dus à une faiblesse veineuse chronique. Le reflux sanguin depuis les jambes vers le cœur est perturbé. Le sang bloqué dilate les veines, ce qui les rend plus perméables. Il peut en résulter des varices ainsi que des accumulations de liquide dans le tissu, appelées œdèmes. Ces derniers sont parfois accompagnés de fortes douleurs et peuvent provoquer des thromboses veineuses dans un stade avancé de la maladie.

Agissez donc de manière préventive! Le mieux est de débiter une cure à Antistax, qui contient l'extrait végétal de feuille de vigne rouge. Des études ont montré que l'extrait diminue le gonflement des jambes et soulage les symptômes typiques tels que des jambes fatiguées, lourdes, ou même douloureuses.

Soutenez la cure avec une alimentation saine, suffisamment d'activité physique ainsi que la pratique régulière de gymnastique pour les veines, et profitez du printemps et de l'été avec de belles jambes en bonne santé!



## Bas compressifs contre les problèmes veineux

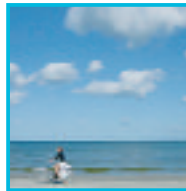
Le port régulier de bas de compression contribue à la santé et à la qualité de vie. La compression ciblée des jambes permet une mise en forme naturelle des veines qui peuvent ainsi pleinement assurer leurs fonctions.

## Les bas compressifs SIGVARIS® aussi diversifiés que la vie

Le bas de compression de SIGVARIS - une aide élégante et immédiatement efficace pour lutter contre les soucis veineux. Convincez-vous de la polyvalence de l'offre des bas compressifs SIGVARIS. Un bas pour chaque occasion, chaque âge, chaque situation de vie. Autant pour le confort que pour le contact soyeux ou l'élégance parfaite, avec nos bas, les désirs deviennent réalité. Et toujours avec l'exigence la plus élevée: Qualité Suisse.

## A chaque situation de vie le bas optimal

Le nouveau **MAGIC** polyvalent, fin et élégant, est le seul à combler tous les désirs. Le **COMFORT** constitue le bas de compression universel agréable pour Elle et pour Lui. Le **COTTON** confère quant à lui une agréable sensation de douceur. Enfin, le **TRADITIONAL** garantit l'efficacité au plus haut niveau.



# En forme à chaque pas.



„Par un port régulier des MBT la pompe musculaire du mollet est activée. Ceci améliore le refoulement physiologique du sang veineux vers le cœur. On peut donc s'attendre à un effet bénéfique pour le désengorgement des jambes et la prévention des varices.“

Dr. méd. Claudio Duff, Chirurgien FMH, spéc. en angiologie, Venenzentrum Silberturm St.Gallen

Pour plus d'infos: [www.theantishoe.com](http://www.theantishoe.com)



**The anti-shoe.**

La réalisation de cette brochure a été rendue possible grâce au soutien de :



VenaVita®, le programme de 5 minutes pour la santé et la beauté de vos jambes, a été développé en collaboration avec des experts du sport et de la médecine :

Dr Severin Lächli  
Hôpital universitaire de Zurich

Dr Jürg Traber  
Centre vasculaire de Kreuzlingen  
(Venenzentrum Kreuzlingen)

Dr Lucia Mazzolai, Service d'angiologie  
Hôpital universitaire de Lausanne, CHUV, Lausanne

Dr Christian Schlegel  
Médecin-chef Swiss Olympic Medical Center  
Chief Medical Officer Swiss Olympic Vancouver 2010,  
Centre médical du Grand Resort de Bad Ragaz

Thomas Schär  
Physiothérapeute à Zurich

Le photoshooting a eu lieu au :



Pour le styling de Vreni Schneider a été responsable :



*leg health center*