Aucun article ou résumé dans cette revue ne peut être reproduit sous forme d'imprimé, photocopie, microfilm ou par tout autre procédé sans l'autorisation expresse des auteurs et de l'éditeur. Editions Phlébologiques Françaises
No article or abstract in this journal may be reproduced in the form of print, photocopy, microfilm or any other means without the express permission of authors and the editor. Editions Phlébologiques Françaises



# Jambes légères.
## Quatre programmes pour améliorer la circulation de vos jambes

**A. TOLEDANO**

Hachette Livre (Marabout)
2008 – 1 vol. – 127 pages

Deux ouvrages antérieurs du Docteur Ariel Toledano, déjà analysés dans nos colonnes *(La Maladie Veineuse – Phlébologie 1999 – Vol. 52 – N° 3 – p. 364* et *Artériopathie des Membres Inférieurs – Phlébologie 2001 – Vol. 54 – N° 2 – p. 242)* exposaient des données techniques purement médicales, les voilà aujourd'hui harmonieusement complétés par un *« guide »* pratique, très concret mais solidement documenté, qui vient mettre essentiellement à la portée du patient qui *« souffre des jambes »* tout ce qui était déjà pressenti dans le dernier ouvrage de l'Auteur *(Le guide santé beauté de vos jambes – Phlébologie 2007 – Vol. 60 – N° 2 – p. 193-194)* et qui répond aux questions que doit se poser tout sujet sensibilisé au mal-être de ses membres inférieurs.

Très schématiquement l'Auteur introduit son travail par un bilan destiné à définir chez chacun un score fondé sur la réponse à une série de questions simples et limpides, score qui donnera un résultat chiffré et qui situera l'éventuel futur patient dans l'une des quatre catégories ou *« profils »* définies par un chiffre. Ce sont ces quatre profils qui vont constituer le point de départ du raisonnement diagnostique et thérapeutique.

Le profil 1 (dont le score se situe entre 1 et 3) est celui de patients potentiels mais qui, peut-être en raison d'antécédents familiaux ou de conditions de vie particulières, se voient susceptibles de développer une insuffisance veineuse. Sont alors conseillées des précautions préventives allant d'un régime équilibré à une hygiène de vie physique, bien analysés par le texte et par l'iconographie, avec en marge des encarts précis et très structurés qui résument de façon lapidaire les paragraphes constituants du chapitre.

Le profil 2 correspond à un score situé entre 3 et 8. Il y a déjà un embryon de maladie veineuse installée avec son cortège de manifestations fonctionnelles mais sans anomalies visibles patentes. Le programme thérapeutique va alors se décomposer en une hygiène de vie plus encadrée que dans le score 1 et qui va comporter des temps plus *« thérapeutiques »*, une certaine adaptation vestimentaire, la pratique régulière d'une activité physique plus encadrée, des soins médicamenteux et éventuellement thalassothérapiques, une surveillance régulière.

Le profil 3, caractérisé par son score évoluant entre 9 et 15, est celui du patient atteint d'une affection déjà visible qui doit le conduire à demander l'avis du phlébologue mais d'où émergent deux notions : s'agit-il d'une question purement esthétique ou s'agit-il déjà d'une maladie veineuse caractérisée à son début ? Dans ce cadre la consultation est conseillée : tous les médicaments sont passés en revue avec leur composition et leur mécanisme d'action, couplés avec une hygiène alimentaire légère, équilibrée, confortée par des soins essentiellement locaux pouvant aller suivant les cas jusqu'aux massages ou à la pressothérapie.

Le profil 4 est celui du malade de qui le score est supérieur à 15. Il est entré dans la maladie veineuse superficielle confirmée avec son cortège de signes généraux, de symptômes fonctionnels, de signes physiques qui ne trompent pas et vont faire appel à toutes les ressources de l'examen physique médical ainsi qu'aux explorations complémentaires adaptées. Cette démarche peut déboucher sur une contention, qui est clairement expliquée dans ses modalités pratiques, sur le traitement éventuel de télangiectasies, sur la sclérothérapie voire sur la chirurgie éventuellement complétée par une cure thermale dont le choix est analysé.

Tels sont les quatre profils retenus par l'Auteur qui ouvre alors un chapitre dense, émaillé de considérations plus diverses : l'histoire, rapidement campée, de la maladie veineuse, l'histoire des phlébotoniques, l'analyse de la circulation sanguine, les problèmes soulevés par la grossesse ou la ménopause, les troubles cellulitiques, la pratique des sports, l'éventualité de survenue d'une thrombose, et tout cela exprimé en une rédaction claire et lisible par tout malade amené à se poser des questions personnelles.

Aucun article ou résumé dans cette revue ne peut être reproduit sous forme d'imprimé, photocopie, microfilm ou par tout autre procédé sans l'autorisation expresse des auteurs et de l'éditeur. Editions Phlébologiques Françaises
No article or abstract in this journal may be reproduced in the form of print, photocopy, microfilm or any other means without the express permission of authors and the editor. Editions Phlébologiques Françaises



Dans sa conclusion, l'Auteur insiste avec beaucoup d'à-propos sur des considérations d'ordre économique, justifiées par l'épidémiologie et par le coût thérapeutique de la maladie veineuse. Sa fréquence est encore trop méconnue alors que, bien traitée, elle deviendrait économiquement beaucoup moins onéreuse pour la société. Le livre se termine par l'heureuse initiative d'un glossaire approprié stimulant la sagacité de l'utilisateur de ce *« vademecum »*.

Clarté, précision : tels sont les mérites de ce guide pratique à mettre entre les mains de quiconque dans le public se montre soucieux de la beauté et du bien-être de ses *« jambes »*. C'est un travail de vulgarisation parfaitement conçu et justifié.

A. DAVY