

## LES VARICES

Nombreuses sont les personnes qui, de manière héréditaire ou professionnelle, sont prédisposées à développer cette pathologie veineuse qui peut être un simple problème esthétique, mais aussi avoir des graves conséquences organiques.

Autour de l'année 1550 a. C., les égyptiens décrivaient déjà les varices comme des dilatations "serpentine" des membres inférieures (papyrus Ebers). Mais c'est beaucoup plus tard, en 1628, quand William Harvey décrit le système circulatoire dans son ensemble. Grâce à ce médecin anglais, nous savons aujourd'hui que la principale fonction de nos 300 km de veines consiste à transporter le sang chargé en déchets métaboliques des cellules vers le cœur. Celui-ci dirige le sang vers l'aorte, grande artère qui sort du cœur et se ramifie progressivement jusqu'aux émonctoires (foie, intestins, reins, peau et poumons), dont leur objectif consiste à filtrer ce sang-là.

Pour que le sang puisse arriver au cœur, la circulation veineuse doit défier la pesanteur terrestre. Afin de faciliter ce retour veineux, le corps humain dispose de plusieurs systèmes d'aide: le cœur, les valves situées à l'intérieur des veines, le diaphragme, la semelle plantaire de Lejars (ensemble de veines qui tapissent la plante des pieds), les muscles en contraction et la pression dans les artères (phénomène "vis a tergo").

Les varices sont des dilatations ou distensions des veines qui peuvent être plus ou moins importantes et toutes nos veines peuvent être affectées. Ainsi, les varices peuvent apparaître à niveau des membres inférieures, mais aussi à niveau anal (hémorroïdes), des testicules, de la vulve, de l'œsophage, etc. On distingue deux types de varices: les primaires, souvent de caractère familial dues à une fragilité congénitale des parois veineuses ou d'une insuffisance valvulaire des veines superficielles, et les varices secondaires, de causes multiples et qui affectent les veines profondes, lesquelles altèrent par la suite les veines superficielles. Les symptômes sont classiques: lourdeur, congestion, fatigue et chaleur aux jambes, douleur, fourmillement, œdème malléolaire à la fin de la journée. Les varices peuvent donner lieu à un ulcère variqueux, rupture de la veine, œdèmes aux chevilles, dermatites, phlébites variqueuses et eczéma.

Quant aux causes principales, il faut tenir en compte le facteur héréditaire, mais cela ne devient pas une fatalité. Une réforme naturopathique correcte et adaptée peut atténuer, limiter, voire inhiber les conséquences de cet héritage circulatoire.

Du point de vue alimentaire, plusieurs sont les facteurs qui peuvent avoir une influence sur la formation des varices: une alimentation excessive, raffinée, pauvre en fibres végétales, trop riche en graisses saturées, ainsi comme en aliments appelés dévitalisants (huiles raffinées, conserves, farine blanche, charcuterie, sel raffiné, sucreries, sucre

blanc, viande rouge, plats précuisinés, édulcorants, etc.) et en excitants (café, thé, cola, chocolat, épices, alcool et tabac).

Il existe d'autres facteurs de risque à tenir en compte comme la sédentarité, le stress, l'hémoglycose ou l'hyperviscosité sanguine, la constipation, la grossesse, la pilule contraceptive, l'excès de poids, la chaleur, les vêtements trop ajustés, des chaussures trop serrées ou à talon trop haut, l'excès de radicaux libres et le tabac.

Quels sont les conseils proposés par la naturopathie holistique? Primo, un réglage alimentaire individualisé et adapté à chaque cas et qui aura comme objectifs la perte de poids et de volume, réduire l'hémoglycose, favoriser l'évacuation intestinale et limiter ou supprimer la consommation d'aliments raffinés et dévitalisants. Aussi, on ajoutera à la diète des aliments riches en certaines substances protectrices du système circulatoire veineux, comme la rutine, la vitamine C, les bioflavonoïdes, la vitamine E, les acides gras essentiels, l'iode, la silice et le cobalt.

Secundo, le naturopathe va proposer à la personne la pratique d'une activité physique, car le mouvement permet d'augmenter la vitesse de circulation sanguine, activer les émonctoires, stimuler le diaphragme et la semelle plantaire de Lejars. Les activités qui favorisent le plus la circulation veineuse sont nager, marcher, la gymnastique douce, le vélo, la gymnastique anti-gravité et le qi gong. La respiration abdominale est aussi idéale pour stimuler la circulation de retour grâce au mouvement effectué par le diaphragme.

Comme technique d'hydrothérapie, la douche écossaise est très conseillée, laquelle permet d'alterner la vasoconstriction et la vasodilatation de la paroi veineuse, véritable gymnastique pour les veines, mais aussi le bain de siège froid ou le bain dérivatif. Il faut tenir en compte que les bains chauds et hyperthermiques sont contre-indiqués en cas de fragilité veineuse, hémorroïdes, varices et phlébites et la douche rectale en cas de crise hémorroïdale. Il existe aussi des excellentes méthodes revitalisantes naturelles comme marcher au bord de la mer, sur la rosée matinale et dans un ruisseau.

Au moment de choisir une technique manuelle, le drainage lymphatique se présente comme une excellente option, car il favorise la nutrition tissulaire et l'élimination de métabolites nocifs, tout en stimulant le système immunitaire. Un massage doux appliqué toujours de l'extrémité vers le cœur peut aussi être bienfaisant. En plus, son effet peut être amplifié en utilisant du gel de silice ou une huile végétale enrichi avec des huiles essentielles veinotoniques comme le cyprès, le citron, la menthe ou le patchouli.

La Nature nous offre aussi une grande variété de plantes circulatoires avec des propriétés phlébotoniques, antispasmodiques, hypocoagulantes, anti-inflammatoires, fluidifiantes comme le marronnier d'Inde (*Aesculus hippocastanum*), l'hamamélis (*Hamamelis virginiana*), l'achillée millefeuille (*Achillea millefolium*), le cyprès

(*Cupressus sempervirens*), le ginkgo (*Ginkgo biloba*), le noisetier (*Corylus avellana*), l'ail (*Allium sativum*), la vigne rouge (*Vitis vinifera*), le petit-houx (*Ruscus aculeatus*), le mélilot (*Melilotus officinalis*) et un grand caetera. Pour l'utilisation de ces plantes médicinales, il convient de consulter un spécialiste en phytothérapie afin d'établir la dose et la posologie adéquates à chaque cas.

Le naturopathe peut aussi faire appel aux compléments nutritionnels. Les principaux éléments nutritionnels protecteurs et régénérateurs du système circulatoire veineux sont les vitamines C, E et B3, la rutine, les bioflavonoïdes, l'iode, les acides gras essentiels oméga 3, la silice, le cobalt, l'or, le potassium, la quercétine, etc. De même que avec les plantes, il est conseillé de consulter un médecin, un pharmacien ou un spécialiste, surtout s'il y a déjà un traitement allopathique en cours.

Voici d'autres conseils à suivre afin d'éviter l'apparition de varices ou l'aggravation de celles déjà existantes: éviter toute source de chaleur de façon prolongée, porter des vêtements et des chaussures confortables (et se libérer des gaines, qui sont de nouveaux à la mode, et des chaussettes à effet "tourniquet"), utiliser des bas et des chaussettes de contention, qui ne font pas disparaître les varices, mais soulagent les symptômes et aident à prévenir les possibles complications, supprimer le tabac à l'aide de différentes thérapies (acupuncture, sophrologie, hypnose ou réflexologie auriculaire), en plus de la force de volonté, chercher une alternative à la pilule contraceptive (moniteur de fertilité Lady-Comp, Bioself, Clearblue ou la méthode Billings, par exemple). Il peut être aussi intéressant de consulter un ostéopathe, car un déséquilibre dans la statique du pied dû, par exemple, à une déviation de la colonne vertébrale, peut avoir une répercussion sur la circulation veineuse de retour.

Du point de vue symbolique de la maladie, les varices nous indiquent, selon l'interprétation du psychothérapeute Jacques Martel, "une mauvaise circulation. Ainsi, je peux en conclure que l'endroit où je suis ne me convient plus ou que je n'aime pas ce que j'accomplis présentement. Il peut s'agir d'une relation affective ou encore d'un travail qui m'est devenu monotone. Les structures dans lesquelles je progresse ne me conviennent plus. Le sang dans mes veines est sur le chemin de retour, vers mon cœur, rapportant avec lui tout l'amour qu'il a reçu de l'univers. La varicosité peut indiquer qu'un profond conflit émotionnel est directement relié à la capacité de m'aimer et de recevoir tout cet amour. Je vis dans les "il faut", le sentiment de me sentir obligé, ce qui m'empêche d'être moi-même et de faire des choses pour moi. Je me sens débordé et j'ai peur de ne pas tout accomplir, car j'ai tendance à amplifier les petits détails. J'accepte ma liberté de choisir et de circuler librement. Je demande de l'aide si nécessaire. Je n'ai plus besoin de me justifier. Je vis à partir de mon cœur et je prends soin de moi. Je jouis pleinement de la vie."

\* Les conseils ci-dessus n'excluent ni ne remplacent tout traitement médical ou pharmacologique..

## POUR EN SAVOIR PLUS:

- Bains dérivatifs et Méthode France Guillaïn. <http://www.bainsderivatifs.fr/>
- Moniteur de contraception Clearblue. <http://www.clearblue.com/fr/>
- Moniteur de fertilité Lady-Comp. <http://www.lady-comp.fr/>
- Indicateur de fertilité Bioself. [http://www.bioself.com/index\\_f.html](http://www.bioself.com/index_f.html)
- Brun, Christian. *Au diable la varice!*. Editions Jouvence, 2010.

