

## Inquiétudes et gênes pendant la grossesse - Varices



Les varices sont des veines dilatées que vous pouvez observer sur vos jambes. Ils peuvent démanger, être douloureux ou provoquer des picotements dans les jambes.

- Évitez les bas ou les collants porteurs de bandes élastiques.
- Portez des chaussures de sport sans talon. Évitez les talons hauts.
- Si vous devez rester debout de manière prolongée, envisagez le port de collants de contention pour améliorer le flux sanguin des jambes vers le coeur.
- Faites des pauses et reposez-vous en plaçant vos jambes plus haut que le niveau de votre coeur. Allongez-vous sur le côté gauche en plaçant un oreiller entre vos jambes et sous votre ventre.
- Ne croisez pas les jambes lorsque vous êtes assise.

Text adapted from materials produced by Health Information Translations (www.healthinfotranslations.com). This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>

A **Healthy Roads Media** project

[www.healthyroadsmedia.org](http://www.healthyroadsmedia.org)