

PHLÉBITE & SURPOIDS

Ce qu'il faut savoir, pourquoi et comment veiller à maîtriser son poids



Pour plus d'information, veuillez consulter le site www.monanticoagulant.fr

Vous êtes suivi et traité pour une Phlébite, qui est un facteur de risque pour la survenue d'une Embolie Pulmonaire (EP)... Grâce à un diagnostic précoce et la mise en place rapide du traitement anticoagulant prescrit par votre médecin, la prise en charge de la phlébite est optimisée.

Le surpoids et l'obésité peuvent multiplier par 2 à 3 les risques de phlébite et d'EP, c'est dire l'importance de veiller à maîtriser son poids lorsqu'on est atteint ou à risque de telles pathologies^{1,2}.



QU'EST-CE QUE LA PHLÉBITE ?^{3,4,5}

La **phlébite, ou thrombose veineuse**, est la formation d'un caillot de sang dans une veine, le plus souvent, au niveau des membres inférieurs. En général, ce caillot se forme dans une veine du mollet, mais peut survenir sur presque toutes les veines de l'organisme. On parle de **phlébite profonde** quand le caillot obstrue une veine profonde de gros calibre située au sein du muscle.³



C'est une maladie dont la fréquence augmente avec l'âge. De nombreuses causes favorisent son installation^{4,5} :



- Une immobilisation prolongée (suite à une opération chirurgicale, à une fracture des membres inférieurs (port d'un plâtre), ou à un accouchement).
- Les voyages en transports de longue durée (position assise prolongée dans un espace limité).
- La prise d'hormones (contraception, traitement de la ménopause), les varices.
- **L'obésité** et la grossesse.
- Les antécédents de phlébite et le tabagisme.



QUELS SONT SES RISQUES ?^{4,5,6}

La récurrence : Elle est de 20 % dans les 5 ans. La phlébite est donc considérée comme une maladie chronique qui doit être suivie comme telle.



Une complication majeure possible : l'EP.

L'EP apparaît lorsqu'une artère pulmonaire ou l'une de ses branches est bouchée par un caillot de sang. Le caillot se forme au cours d'une **phlébite**, se détache de la paroi de la veine, et remonte avec le sang dans la circulation veineuse vers le cœur. En se contractant, le cœur propulse le caillot dans les artères pulmonaires, où il finit par rester bloqué, provoquant des dommages au niveau du poumon atteint.

Les symptômes d'une EP sont une douleur thoracique d'un côté (augmentant à l'inspiration), des difficultés à respirer, une respiration rapide et courte, et sont à prendre très au sérieux. Dans sa forme la plus rare, mais la plus grave, une EP peut aussi entraîner un arrêt cardiaque.



Bristol-Myers Squibb



PHLÉBITE & SURPOIDS

Ce qu'il faut savoir, pourquoi et comment veiller à maîtriser son poids



POURQUOI MAÎTRISER SON POIDS ?^{1,7}

L'obésité et le surpoids constituent un important facteur de risque de maladies chroniques, notamment les maladies cardiovasculaires.



Que sont le surpoids et l'obésité ?



Le surpoids et l'obésité se définissent comme une accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle qui peut nuire à la santé. L'indice de masse corporelle (IMC) est un indice validé par l'OMS. Il est calculé en divisant le poids par la taille au carré, il est exprimé en kg/m². Un IMC supérieur ou égal à 25 définit une situation de surpoids, un IMC supérieur ou égal à 30, une situation d'obésité⁷.



Le surpoids et l'obésité augmentent le risque de formation de caillots dans les vaisseaux sanguins par plusieurs mécanismes¹ :

- Les cellules graisseuses sécrètent diverses substances qui entraînent l'organisme dans un état inflammatoire chronique et d'hypercoagulabilité.
- Ceci facilite non seulement l'apparition de caillots, mais, de plus, freine leur dégradation lorsqu'ils se forment, exposant à un risque accru de phlébite ou d'EP.



COMMENT VEILLER À MAÎTRISER SON POIDS ?^{8,9}

Quelques conseils :



• Limiter la consommation des aliments très caloriques, riches en lipides ou en sucres simples ainsi que les boissons sucrées ou alcoolisées.



• Préférer des aliments peu caloriques (fruits, légumes), boire de l'eau, contrôler la taille des portions.

• Diversifier les choix alimentaires.

• Manger suffisamment à l'occasion des repas, et dans de bonnes conditions (lentement, bien assis, dans la convivialité).

• Ne pas sauter de repas pour éviter les grignotages favorisés par la faim.

• Lever les tabous alimentaires et combattre les fausses idées sur l'alimentation, sources de frustration et de démotivation.

• Pratiquer une activité physique régulière au quotidien (prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur, faire les courses à pied,...)

¹ Blokhin IOI, Lentz SR. Mechanisms of thrombosis in obesity. *Curr Opin Hematol.* 2013 Sep;20(5):437-44. ² Stein PD1, Beemath A, Olson RE. Obesity as a risk factor in venous thromboembolism. *Am J Med.* 2005 Sep;118(9):978-80. ³ Ameli.fr. (page consultée le 20/02/2019). Phlébite : définition et facteurs favorisants, [en ligne]. <https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/phlebite/definition-facteurs-favorisants>. ⁴ Zully S, Wahl D. De la suspicion du diagnostic à sa confirmation précoce. *Concours Médical* 2014;136(6):447-50. ⁵ Ameli.fr. (page consultée le 20/02/2019). Embolie pulmonaire, [en ligne]. <https://www.ameli.fr/assure/sante/urgence/pathologies/embolie-pulmonaire>. ⁶ Bura-Rivière A. Au-delà de l'épisode aigu, et le traitement au cas par cas. *Concours Médical* 2014;136(6):446. ⁷ World Health Organization.int. (page consultée le 20/02/2019). BMI classification, [en ligne]. http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html. ⁸ Obésité : Bilan et évaluation des programmes de prévention et de prise en charge. Chapitre 10 - Prise en charge chez l'adulte en France - Rapport. Paris : Les éditions Inserm, 2006, XII- 217 p. - (Expertise collective). ⁹ La prévention et la prise en charge de l'obésité. Chapitre 10 - Prise en charge chez l'adulte en France - Rapport de l'IOEPS n° 8 (2005-2006) de M. Gérard DÉRIOT, fait au nom de l'Office parlementaire d'évaluation des politiques de santé, déposé le 5 octobre 2005.