



**LEGS
GO!**

LES RECETTES DE LA CICATRISATION !

**TRUCS ET ASTUCES
POUR VOUS AIDER DANS
LA CICATRISATION DE VOTRE
ULCÈRE DE JAMBE VEINEUX**

*PROGRAMME PATIENT
FAIT POUR VOUS*

URGO
MEDICAL
Healing people®

UNE BONNE DOSE DE COMPRESSION POUR FAVORISER LE RETOUR VEINEUX

L'ulcère de jambe veineux, qu'est-ce que c'est ?

L'ulcère de jambe veineux, aussi appelé ulcère variqueux, est une plaie qui se forme sur la jambe, le plus souvent au dessus de la cheville ou le dos du pied.



Pourquoi se forme-t-il ?

En raison de problèmes de circulation sanguine, une accumulation se forme dans les veines inflammant les tissus et causant une fragilité de la peau pouvant entraîner la formation d'une plaie.

Comment évolue-t-il ?

L'ulcère de jambe veineux est une plaie chronique qui ne guérit pas spontanément.

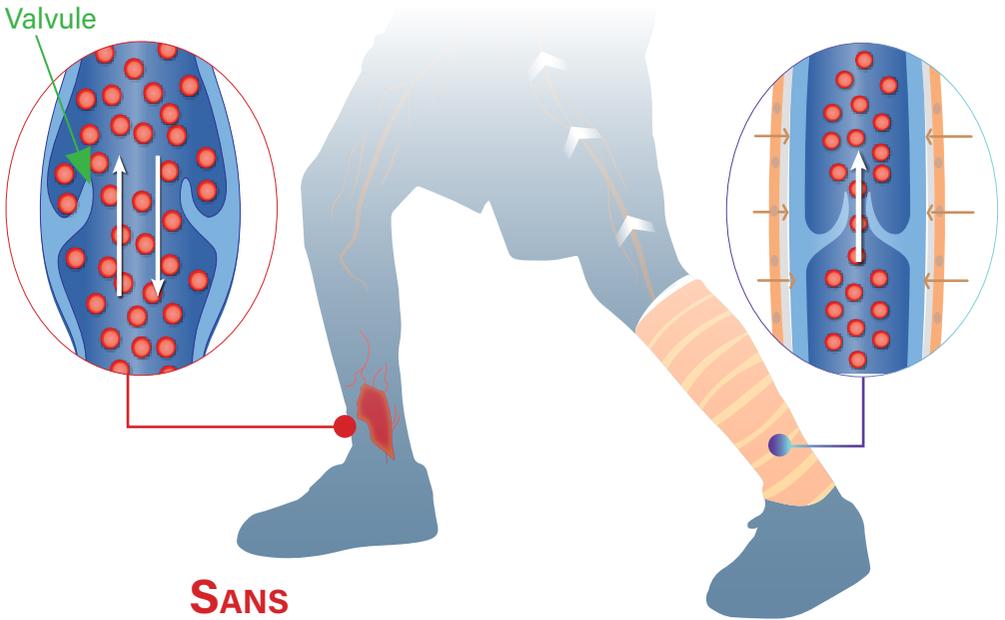
Une prise en charge précoce et appropriée jouera un rôle crucial dans l'évolution positive de la plaie.

Comment se traite-t-il ?

La compression est capitale dans le traitement des ulcères de jambe veineux.

Les bandes de compression pressent doucement la zone autour de l'ulcère, ce qui favorise la cicatrisation en améliorant la circulation sanguine.

Pourquoi les bandes de compression sont-elles recommandées pour cicatriser ?



SANS COMPRESSION

Les valvules endommagées conduisent à un mauvais retour veineux et à une augmentation de la pression dans les veines de la jambe.

PAS DE CICATRISATION

AVEC COMPRESSION

La pression appliquée par les bandes améliore le retour veineux et aide les valvules à agir correctement.

CICATRISATION

En diminuant la pression veineuse les bandes de compression permettront de :



Réduire
l'œdème

Réduire
la taille de
la plaie



Réduire
la douleur



Il est recommandé de porter **les bandes de compression en continu, jour et nuit, et ce jusqu'à cicatrisation complète.**

**Pour en apprendre plus sur
l'insuffisance veineuse,
rendez-vous ici**



PORTEZ DES BANDES DE COMPRESSION ÇA VOUS FAIT UNE BELLE JAMBE 😊

Illustrations de patients portant des bandes
de compression **UrgoK2**

Favorisez
votre retour
veineux.



Maintenez vos
activités.



Chaussage
facile¹.



Simple à poser
par votre
infirmier(ère)².

Astuces :

Mettre un bas ou une chaussette au-dessus de vos bandes de compression. **Ni vu, ni connu !**

Mettre les bandes de compression **UrgoK2** au réfrigérateur à 4° pendant 2h30 pour **un peu de fraîcheur** ³!

UNE PINCÉE DE SOINS DE LA PLAIE

Que se passe-t-il au niveau de la plaie ?



La plaie cicatrise de l'extérieur vers l'intérieur mais aussi du fond vers la surface.

L'insuffisance veineuse ralentit le processus de cicatrisation retardant alors la fermeture de la plaie.

La cicatrisation de la plaie passe par plusieurs phases.

Un infirmier(ère) sera alors nécessaire pour effectuer les soins et suivre l'évolution de la plaie.



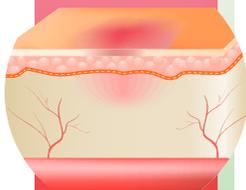
FAUSSES BONNES IDÉES

- ❌ **Je dois laisser ma plaie à l'air libre.**
 - ✓ un pansement permet de réguler l'humidité pour créer un environnement favorable à la cicatrisation.
- ❌ **Je dois utiliser un désinfectant pour nettoyer ma plaie.**
 - ✓ l'eau du robinet ou le sérum physiologique sont les deux seuls produits recommandés pour le nettoyage de la plaie, on ne met pas de désinfectant sur une plaie chronique.

CICATRISATION COMPLÈTE

MA PLAIE EST DE COULEUR ROSE.

ÉPIDERMISATION



MA PLAIE EST DE COULEUR ROUGE.

BOURGEONNEMENT



MA PLAIE EST DE COULEUR PLUTÔT JAUNE, ELLE CONTIENT DE LA FIBRINE.

En cas d'excès votre infirmier(ère) doit déterger votre plaie (gratter) avec différents outils.

DÉTERSION



IL PEUT AUSSI ARRIVER QUE

MA PLAIE CONTIENNE DU VERT ET SOIT MALODORANTE.

Cela signifie qu'elle est infectée.

MA PLAIE CONTIENNE DES ZONES NOIRES.

Cela signifie que des tissus sont nécrosés.

L'ÉVOLUTION DE LA PLAIE

UN ZESTE DE FRAÎCHEUR POUR LE MAINTIEN DE LA SANTÉ ET DU BIEN ÊTRE

Les gestes de la vie quotidienne en matière de soins d'hygiène sont également importants pour favoriser la cicatrisation.



UNE DOUCHE QUOTIDIENNE

Une douche par jour, pas trop longue et avec de l'eau pas trop chaude permet de se débarrasser de la saleté, du sébum ou de la sueur sans agresser la peau et sans l'assécher.

L'HYDRATATION

L'hydratation est importante et permettra à la peau de se protéger des agressions extérieures.

N'hésitez pas à bien hydrater votre peau autour de votre plaie.



DES MAINS RÉGULIÈREMENT LAVÉES

Avant/Après avoir touché de la nourriture, après avoir jardiné, ou après toute autre activité.

DES PIEDS EN BONNE SANTÉ



Lavez vos pieds tous les jours avec un savon ou gel douche.

Rincez abondamment à l'eau claire afin d'éliminer les résidus de savon.



Séchez vos pieds et entre vos orteils soigneusement, cela évitera la prolifération d'éventuelles bactéries.



Coupez vos ongles de pieds au moins toutes les 2 semaines.



Astuce : Coupez chaque ongle de préférence avec un coupe-ongle tout droit de manière à ce qu'il dépasse à peine le bout de l'orteil, limez pour adoucir les angles pointus.

N'hésitez pas à vous rendre chez un podologue et/ou pédicure pour obtenir des soins plus approfondis de temps en temps !

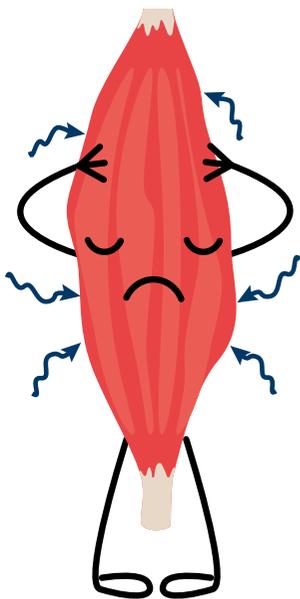
UNE GRANDE LOUCHE D'EXERCICES POUR AIDER AU RETOUR VEINEUX

Pourquoi l'activité physique est-elle importante ?

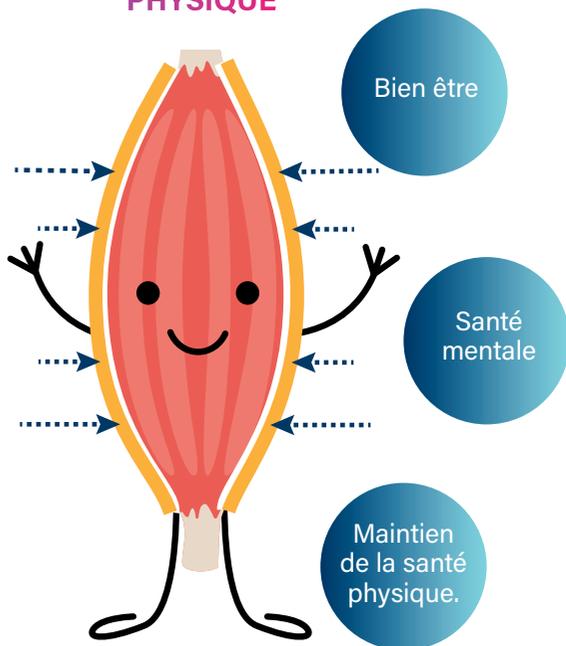
Vos muscles sont le moteur de votre retour veineux, il est primordial de continuer à les stimuler.

À travers une activité physique quotidienne et le port continu de bandes de compression vous favoriserez la cicatrisation de votre ulcère de jambe veineux.

**SANS
ACTIVITÉ
PHYSIQUE**



**AVEC
ACTIVITÉ
PHYSIQUE**



L'activité physique peut se pratiquer de plusieurs manières !

Bougez, pour cicatriser !

À réaliser de manière supervisée ou autonome, selon la prescription de votre médecin.

▶ LES ACTIVITÉS PHYSIQUES SPÉCIFIQUES

Des exercices spécifiques permettront d'entretenir la musculature de la jambe pour favoriser le retour veineux.

Afin de progresser en douceur, nous vous conseillons le programme suivant :

20 MOUVEMENTS PAR SÉRIE, 1 SÉRIE MATIN ET SOIR

SÉRIE 1



Asseyez-vous sur une chaise ou sur un fauteuil.

Posez les pieds au sol et mettez-vous sur la pointe des pieds puis sur les talons, orteils relevés au maximum.

SÉRIE 2



Asseyez-vous sur une chaise ou sur un fauteuil.

Levez une jambe tendue et effectuez des mouvements de flexion, extension au maximum des possibilités.

SÉRIE 3



Debout, les mains posées sur une table, mettez-vous sur la pointe des pieds en montant doucement et en maintenant la position pendant 1 seconde.

SÉRIE 4



Debout, face au mur les pieds à 10 cm, gardez les talons au sol et fléchissez les jambes pour que vos genoux touchent le mur puis revenez en position initiale jambes tendues.

Mais cela ne suffit pas, il faut limiter également la sédentarité. Les situations de la vie quotidienne sont aussi l'occasion de bouger. Intégrez ces activités à votre routine quotidienne.

Commencez doucement par 10-15 minutes par jour d'activité puis augmentez progressivement.

▶ **LES ACTIVITÉS DOMESTIQUES**

l'entretien domestique, le bricolage, le jardinage...



▶ **LES ACTIVITÉS PHYSIQUES SPORTIVES**

le vélo, la gym douce, le yoga, la marche...



L'activité physique adaptée pour L' mon ulcère de jambe veineux c'est bien !

Mais c'est aussi pour conserver mon autonomie et prendre soin de mon cœur, de mes artères, de mes poumons...

**PEU IMPORTE L'ACTIVITÉ QUE
VOUS CHOISISSEZ**



**TROUVEZ UNE ACTIVITÉ QUI VOUS
INTÉRESSE, TOUT EN VOUS FAISANT
BOUGER.**



**RESTEZ ACTIF POUR RESTER
EN BONNE SANTÉ !!**

**Découvrez des exercices à
réaliser chez vous**



UN GRAND BOL D'ALIMENTS ADAPTÉS, EN QUANTITÉ ET EN QUALITÉ SUFFISANTES

Une alimentation équilibrée suffisante en qualité et en quantité apportera à votre corps les nutriments dont il a besoin pour aider votre ulcère de jambe veineux à guérir.

VOTRE ASSIETTE IDÉALE :

De nombreux nutriments sont nécessaires à une bonne cicatrisation.



Vos besoins nutritionnels sont plus élevés en raison de la présence d'ulcère de jambe veineux.

À surveiller !



La perte de poids



La diminution de l'appétit



L'hydratation

se peser régulièrement 1 fois par mois, consulter son médecin traitant en cas de variation de poids rapide

Si vous observez une perte de poids et/ou perte d'appétit et/ou une difficulté à cicatriser, il sera nécessaire d'enrichir votre alimentation.

POUR Y ARRIVER FAVORISEZ :

✓ LES APPORTS EN PROTÉINES :

- ▶ Viandes, poissons, œufs
- ▶ Produits laitiers, yaourts, fromages blancs, petits suisses, fromage et desserts lactés
- ▶ Ajout de poudre de lait dans les préparations



✓ LES APPORTS EN ÉNERGIE (CALORIES) :

- ▶ Féculents et/ou pain à tous les repas
- ▶ Matières grasses : huiles de cuisson et d'assaisonnement, beurre fondu sur les légumes et les féculents, ajout de crème fraîche dans les préparations.
- ▶ Les desserts lactés sucrés et ajouter du sucre, miel, confiture aux produits laitiers naturels.



Quelques conseils complémentaires



ORGANISATION DES REPAS

- ✓ Élaborez vos menus, choisissez des aliments que vous aimez bien.
- ✓ Faites vous aider si besoin, pour les courses, la préparation des repas.
- ✓ Surveillez les dates de péremption et gérez bien les restes.

FAITES DE VOS REPAS UN MOMENT AGRÉABLE

- ✓ Soignez la présentation de vos assiettes.
- ✓ Adaptez la texture si vous avez des difficultés de mastication ou de déglutition.
- ✓ Assaisonnez vos plats : herbes, aromates, épices, sucre et sel (s'il n'y a pas de contre-indications médicales).
- ✓ Prenez le temps pour manger.

PERTE D'APPÉTIT ?

- ✓ Fractionnez votre alimentation en faisant des collations à 10h et 16h voir avant d'aller vous coucher.
- ✓ Favorisez lors de vos collations des produits laitiers ou desserts lactés sucrés comme des crèmes aux œufs ou riz au lait.
- ✓ Ne pas surcharger vos assiettes et misez sur les collations.

FLAN DE CAROTTES ÉPICÉ

Pour 4 personnes

- ▶ 4 œufs
- ▶ 200 ml de lait entier
- ▶ 1 càs de fécule de maïs ou de farine
- ▶ 2 càs de poudre de lait entier
- ▶ 2 càs de crème fraîche épaisse
- ▶ 400 g de carottes
- ▶ Sel, poivre
- ▶ 1 pincée de curcuma, de curry, de cumin pour varier les goûts (*facultatif*)



Laver et peler les carottes, les couper en rondelles. Les faire cuire à la vapeur 20 minutes. Réalisez une purée à base de carottes y ajouter la crème fraîche, sel, poivre et épices. Dans un saladier, battre les œufs avec la fécule, ajouter le lait. Mélangez les 2 préparations.

Cuire au four, thermostat 5-6, pendant 30 à 40 minutes de préférence au bain- marie.

RILLETTES DE SARDINES AU FROMAGE FRAIS

Pour 4 personnes

- ▶ 1 boîte de sardines à l'huile d'olive
- ▶ 100g de fromage frais
- ▶ Jus de citron
- ▶ +/- persil haché selon les préférences



Écrasez les sardines avec une fourchette.
Mélangez les sardines et le fromage frais.
Ajoutez le jus de citron et le persil haché à votre convenance.

HACHIS PARMENTIER

Pour 4 personnes

- ▶ 1 kg de pommes de terre pour cuisson au four
- ▶ 400 g de bœuf haché
- ▶ 1 carotte
- ▶ 1 oignon
- ▶ 1 gousse d'ail
- ▶ 1 filet d'huile d'olive
- ▶ Quelques branches de thym frais
- ▶ 10 cl de crème liquide entière
- ▶ Lait entier
- ▶ 120 g de fromage râpé
- ▶ Sel, poivre du moulin



Laver, couper les pommes de terre en morceaux et les faire cuire 20 min environ dans une casserole d'eau salée.

Écraser les pommes de terre à l'aide d'une fourchette ou d'un presse-purée et ajouter du lait entier selon la consistance souhaitée. Ajouter la crème liquide et mélangez.

Préchauffer le four à 180°C (th.6). Éplucher l'oignon, l'ail et la carotte. Émincer finement l'oignon, tailler la carotte en brunoise et les faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.

Ajouter le bœuf haché, le thym, presser l'ail et mélanger. Faire cuire 2 à 3 min.

Dans un plat à four, déposer la viande hachée cuisinée et recouvrir de purée. Poivrer, parsemer de fromage râpé et enfourner 25 à 30 min. Terminer par 3 à 5 min sous le grill pour faire gratiner.

Astuce : Cette recette peut être enrichie en rajoutant 6 cuillères à soupe de poudre lait écrémé diluées dans la purée

FAR PROTÉINÉ AUX POMMES

Pour 6 personnes

- ▶ 6 œufs
- ▶ 200g de farine
- ▶ 100g de sucre
- ▶ 1 litre de lait entier frais
- ▶ 6 càs de poudre de lait écrémé
- ▶ 3 pommes (ou 15aine de pruneaux)
- ▶ 1 pincée de sel
- ▶ 1 noisette de beurre pour le plat



Préchauffez le four à 180°C.

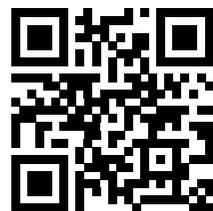
Mélangez la farine et les œufs de façon à ne pas avoir de grumeaux. Rajoutez le sucre. Délayez la poudre de lait dans un petit verre de lait. Rajoutez à la préparation. Puis progressivement le reste de lait. Lavez les pommes, enlever le cœur et les couper en fines tranches.

Beurrez le plat allant au four, versez la préparation dans le plat et disposez les pommes coupées. Mettre à cuire environ 1heure à 180-200°C.

Astuce : Ce dessert peut compléter un potage pour un dîner équilibré.



**Plus de recettes
adaptées à
vos besoins ici**





**POUR EN DÉCOUVRIR D'AVANTAGE
SUR LE PROGRAMME LEGS GO
RENDEZ-VOUS SUR NOTRE SITE.**

**SOYEZ ACTEUR
DE VOTRE
CICATRISATION !**

Le programme LEGS GO a été développé en collaboration avec le **Docteur Samuel BELIARD** - Médecin Vasculaire et le **Docteur Virgile PINELLI** - Médecin Spécialiste en médecine physique et de réadaptation, Mme **Axelle THIBERT**- Educatrice Physique Adaptée, **Mme Virginie PENCREC'H** - Diététicienne/Nutritionniste et Mme **BOUZANQUET Magali** - Infirmière Diplômée d'état.

1. Benigni J-P. et al. Efficacy, safety and acceptability of a new two-layer bandage system for venous leg ulcers. J Wound Care (2007) 16(9):385-390.
2. Hanna R, Bohbot S, Connolly N. A comparison of interface pressures of three compression bandage systems. Br J Nurs. 2008;17(20):S16-24.
3. Les systèmes de compression multitype Urgo K2 et Urgo K2 Latex free maintiennent leurs propriétés après passage au froid à 4°C. HC-2018/298-01-MAR.

Urgo K2 : Système de compression multitypes bi-bande à pression contrôlée. Indications : Traitement, chez l'adulte, de l'ulcère veineux de jambe et/ou des œdèmes du membre inférieur, pour lequel une compression forte est recommandée. Contre Indications : - Pathologie artérielle modérée ou sévère, avec notamment un Indice de Pression Systolique (IPS) récent <0.8. - Patient souffrant de phlegmatia coerulea dolens (phlébite bleue douloureuse avec compression artérielle), de phlébite septique. - Œdème causé par une insuffisance cardiaque congestive. - Pontage artériel extra-anatomique. - Hypersensibilité connue à l'un des constituants - en particulier le latex pour Urgo K2. Lire la notice avant utilisation. Consultez votre pharmacien ou médecin pour plus d'informations. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE.

Laboratoires Urgo - 42, rue de Longvic - 21300 Chenôve - France.