



## Résumé

Imprimer et placer cette page dans le(s) lieu(x) à risque (bureau, cuisine, etc.) pendant quelques semaines, permet de nous rappeler tous les jours le cheminement à suivre

1. Eviter toutes les sources de chaleur (dilatation des tissus)
2. Mettre un ventilateur (ou l'air-co.) dans les pieds apaise la circulation et notre état
3. sans risque de souffrir de problèmes de la nuque ou de la gorge
4. Douche froide : quotidiennement et surtout après une situation considérée comme mauvaise, rester avec les deux membres inférieurs deux minutes sous le jet d'eau froide de la douche.
5. Eviter les bains chauds et, en parallèle, faire quelques mouvements de pieds  
Ces mouvements pouvant se faire dans un bain comme ailleurs, assis comme couché, sont :
  1. -plier les pieds vers soi (tirer), puis pousser (flexion-extension de pieds)
  2. -faire de grands cercles avec un pied puis l'autre ; dans un sens, puis dans l'autre
  3. Attention : Ces mouvements se font dans des amplitudes complètes sinon ils ne servent à rien. Il faut que le mollet (triceps) et autres muscles s'étirent et se contractent convenablement pour jouer leur rôle de pompe
6. Ne jamais rester trop longtemps debout sans bouger les jambes et surtout les pieds
7. En marchant, utiliser ses pieds en déroulant convenablement la cheville (même pour deux ou trois mètres) surtout si on exerce une « profession-debout » comme les vendeurs, professeurs ...
8. Eviter de marcher avec des chaussures ou pantoufles non fermées à l'arrière
9. Dans les escaliers, monter sur la pointe des pieds et étirer régulièrement les mollets sur la première marche
10. Restant debout, mobiliser ses pieds : se mettre sur la pointe des pieds p.e. (les deux pieds ensemble ou un puis l'autre pour être plus discret) ...
11. ...et d'autant plus si on reste sous une douche chaude
12. Assis, éviter de croiser les jambes ou de fléchir de trop celles-ci (+ de 90°). Donc, éviter de mettre les pieds en dessous de l'assise de la chaise
13. Assis, bouger les pieds comme vu précédemment, allonger un peu les jambes, voire les surélever (sans jamais mettre ses genoux en porte-à-faux, sinon les genoux risquent de souffrir... un jour)
14. Couché, surélever les pieds du lit et non pas le matelas (pour son dos, ses genoux...)
15. Dans certains cas, le port de bas spécifiques s'avère utile, voire nécessaire
16. Eviter toutes les sources d'infection

...

...