

# « JAMBES ET SANTÉ » A DIX ANS !

Rares sont en France, les magasins exclusivement consacrés à la **CONTENTION MÉDICALE**. Fondé en 1996 par Catherine Gagnepain, orthopédiste-bandagiste diplômée, Jambes et Santé est le seul à Dijon.

**E**n dix ans, les locaux se sont agrandis et l'équipe s'est étoffée avec l'arrivée de Martine Sauvain orthopédiste diplômée et Patricia Victor. Attentives et chaleureuses, les trois collaboratrices réservent à leur clientèle un accueil personnalisé et professionnel.

Le magasin a été conçu pour offrir confort et discrétion avec une agréable salle d'attente et deux cabines de prise de mesure. Des fauteuils spéciaux permettent de surélever les jambes pour faire la mise en place des bas. Toute l'équipe prodigue tous les conseils utiles (entretien, enfilage...) pour bien vivre, au quotidien, la contention.



## SOULAGER ET PRÉVENIR

Les bas de contention sont délivrés sur prescription médicale aux personnes souffrant d'insuffisance veineuse. Les bas, collants ou chaussettes exercent une pression dégressive de la cheville à la cuisse (serrés en bas et de moins en moins en montant le long de la jambe).

Ils favorisent ainsi la diminution de la dilatation veineuse et l'augmentation de la vitesse circulatoire. La contention soulage efficacement les jambes lourdes et les douleurs, elle ralentit

l'évolution de la maladie veineuse et prévient les complications. **Jambes et Santé** propose toutes les forces de compression et différentes marques. Pour apporter le maximum d'efficacité, le produit de contention doit **RESPECTER LA MORPHOLOGIE** de celle ou celui qui les porte. Aussi, la **PRISE DE MESURE** est très importante. Elle doit être **RIGOUREUSE** et **PRÉCISE**. Elle est effectuée en cabine et l'essayage est systématique. Le suivi est assuré par un bien être total et durable.

## QUAND EFFICACITÉ RIME AVEC ÉLÉGANCE



Aujourd'hui, rien ne distingue un collant de contention d'un collant « normal ». Grâce à l'utilisation de nouveaux matériaux, l'efficacité a progressé, l'esthétique aussi. Les modèles suivent la mode et la maladie veineuse se soigne désormais en toute discrétion et en toute beauté !

Catherine Gagnepain rappelle d'ailleurs une évidence : **les bas de contention ne sont efficaces que... si on les porte !** Des articles mal adaptés peuvent être source de gêne et finissent souvent au fond de l'armoire.

« Notre rôle est aussi d'encourager une bonne observance du traitement », explique l'orthopédiste. « Le confort des produits adaptés aux mesures, le large choix de textures et de coloris, facilitent le port des bas et permet une réelle appropriation du traitement. »

## LA MALADIE VEINEUSE

La maladie veineuse touche en France plus d'une personne sur trois, en majorité des femmes. Elle se manifeste par des sensations de jambes lourdes, le gonflement des chevilles par forte chaleur, des fourmillements, des crampes nocturnes, des varicosités, des varices.

Ces troubles sont liés à un mauvais retour du sang vers le cœur. En marchant, la voûte plantaire et la contraction des muscles du mollet compriment les veines et renvoient le sang des pieds vers le cœur.

Lorsque les veines sont détériorées (problème lié à l'hérédité, au mode de vie...), cette « mécanique » ne fonctionne plus bien et le sang stagne dans les membres inférieurs, provoquant des douleurs.

Quelques conseils :

- Boire suffisamment,
- Pratiquer une activité physique régulière ou marcher le plus souvent possible,
- Éviter les stations debout prolongées, le piétinement et les jambes croisées en position assise,
- Fuir la chaleur (soleil, bains chauds, saunas...),
- Ne pas porter de vêtements trop serrés sur le bas du corps ni de talons hauts,
- Surélever ses jambes la nuit,
- Se doucher les jambes à l'eau froide,
- Et bien sûr, **PORTER AUSSI SOUVENT QUE POSSIBLE DES COLLANTS OU CHAUSSETTES DE CONTENTION !**



## Jambes et Santé

54, rue J.-J.-Rousseau, 21000 DIJON  
Tél./Fax 03.80.70.16.00 - [www.jambes-sante.com](http://www.jambes-sante.com)

### OUVERT :

lundi, de 14 à 18 heures  
du mardi au vendredi, de 9 heures à 12 h 30  
et de 14 à 18 heures

Le samedi matin : uniquement sur rendez-vous  
Déplacement à domicile sur Dijon et proche banlieue