



Une série de bulletins d'informations pour garder nos membres renseignés et en sécurité

Numéro 2
13 août, 2007

Objet: Rester assis(e) au travail – Les risques liés à la thrombose veineuse profonde

Les travailleurs et travailleuses œuvrant dans les centres d'appels et les bureaux et restant assis(es) pendant de longues périodes – sans bouger – courent le risque de développer une thrombose veineuse profonde (TVP). Le TVP est la formation d'un caillot sanguin, à l'intérieur d'une veine profonde, qui est engendrée par une immobilité prolongée. Cette condition est communément associée aux personnes qui voyagent en avion pendant de longs trajets et peut causer une incommodité ou une douleur, ou pire encore une crise cardiaque ou un accident cérébrovasculaire.

Les travailleurs et travailleuses sédentaires courent un risque élevé, puisque rester assis(es) empêche une bonne circulation sanguine. Avoir les "jambes remuantes" ou ressentir le besoin de se lever pour bouger sont souvent des moyens que prend notre corps pour nous encourager à faire circuler le sang dans nos jambes.

La TVP affecte surtout les veines se trouvant dans la partie inférieure de la jambe et la cuisse. Le caillot qui se forme dans ces veines plus larges interfère avec la circulation sanguine. Le danger survient quand ce caillot se détache, se déplace dans le courant sanguin et se loge dans le cerveau, les poumons, le cœur ou ailleurs dans le corps, ce qui cause de graves séquelles à cette organe ou entraîne même la mort par crise cardiaque ou accident cérébrovasculaire.

Qui est à risque?

Mise à part le fait de rester assis pendant de longues périodes, il existe d'autres facteurs de risques pouvant causer le développement de la TVP:

- Les gens ayant des antécédents personnels ou familiaux liés à des troubles de coagulation.
- Un courant sanguin moins rapide de la veine profonde (causé par une blessure, une chirurgie ou une immobilité).
- Les gens souffrant d'un cancer passé ou présent et étant exposé aux traitements.
- Une grossesse en cours ou récente (dans les 6 derniers mois).
- Obésité ou embonpoint.
- Hormonothérapie ou la prise de contraceptifs oraux.
- Les gens âgés de plus de 60 ans.
- Quiconque restant assis ou immobile pendant de longues périodes dans l'avion, la voiture, le lit ou sur une chaise.

Symptômes

Les symptômes liés à la TVP sont similaires à ceux ressentis dans le cas d'autres conditions, ce qui rend difficile la tâche de diagnostiquer sans examens spécifiques. Les symptômes consistent en une douleur, tendresse ou enflure dans une jambe, une sensation de chaleur dans une jambe ou une rougeur dans une jambe. La moitié des épisodes liés à la TVP produit peu ou aucun symptôme.

Si vous avez ressenti ne serait-ce qu'un des symptômes, consultez votre médecin. Si vous ressentez des douleurs à la poitrine, de la difficulté à respirer, des évanouissements, des pertes de conscience ou d'autres symptômes graves, allez à l'urgence ou composez le 911.

Prévention

Si votre travail consiste à être assis à votre bureau pendant de nombreuses heures d'affilée, assurez-vous de vous lever et de bouger à chaque heure pour faire circuler votre sang! Les gens ayant déjà été victime de la TVP peuvent faire de la prévention en prenant des médicaments prescrits par un médecin et en faisant des visites régulières à son cabinet. Si vous êtes sujet aux caillots sanguins ou avez vécu une chirurgie, votre médecin peut vous prescrire un médicament qui aide à empêcher ou à soigner les caillots sanguins.

Comité national du STT en santé et en sécurité

