



Rétention d'eau (œdème) dans les jambes

🕒 paru le 16/12/2019 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

Une rétention d'eau (ou œdème) peut se produire dans une seule jambe ou dans les deux. Elle peut être due à différentes affections ou anomalies sous-jacentes, qui surviennent souvent ensemble. Chez les personnes de plus de 50 ans, les varices sont la cause la plus fréquente. Suite au mauvais fonctionnement des valves des veines des jambes, le transport du sang des membres inférieurs vers le cœur ne se fait pas comme il faut. Une autre cause possible est une diminution de la fonction cardiaque ([insuffisance cardiaque](#)), à cause de laquelle le sang n'est plus distribué correctement à travers le corps. L'œdème peut également être consécutif à la prise de médicaments, notamment certains médicaments contre l'hypertension.

Chez qui et à quelle fréquence ?

En Europe et aux États-Unis, 25 à 30 femmes adultes sur 100 et environ 15 hommes adultes sur 100 souffrent de [varices](#).

L'[insuffisance cardiaque](#) augmente avec l'âge. Aux Pays-Bas, dans la tranche d'âge des 15-64 ans, seul 1,8 homme sur mille et 1,3 femme sur mille souffrent d'insuffisance cardiaque. Au-delà de 65 ans, 39,3 hommes sur mille et 46,5 femmes sur mille sont atteints d'insuffisance cardiaque. Et ces chiffres augmentent encore après l'âge de 85 ans, passant à 113,1 hommes sur mille et 116,3 femmes sur mille.

Comment la reconnaître ?

Si vous souffrez d'un gonflement d'une ou des deux jambes, il peut s'agir d'une rétention d'eau (œdème). Selon la vitesse de développement et la localisation de la rétention d'eau, certaines causes sont plus probables que d'autres.

Apparition soudaine d'un œdème aux deux jambes

L'apparition soudaine d'un œdème aux deux jambes peut indiquer :

- la présence d'un caillot de sang dans une grosse veine située en aval (donc plus haut, par exemple dans le bassin), qui entrave le drainage du liquide au niveau des deux jambes.
- la détérioration soudaine d'une [insuffisance cardiaque](#), qui entraîne une moins bonne circulation du sang à travers le corps. Cette situation exige un traitement immédiat. L'œdème peut en effet s'étendre aux poumons et provoquer une augmentation rapide de l'essoufflement (dyspnée). Il s'agit d'une situation potentiellement mortelle.
- l'apparition soudaine ou la détérioration soudaine d'une maladie rénale.

Apparition soudaine d'un œdème dans une jambe

L'apparition soudaine d'un œdème dans une jambe peut indiquer :

- la présence d'un caillot de sang (thrombose) dans une veine profonde de la jambe ([thrombose veineuse profonde](#)). Ce problème doit être identifié et traité rapidement. En effet, un morceau de caillot peut se détacher (embolie) et voyager avec le sang jusqu'au cœur et ensuite aux poumons. Dans ce cas, il y a une diminution des échanges d'oxygène (O₂) et de dioxyde de carbone (CO₂) dans les poumons et un essoufflement (dyspnée) peut survenir. Si, à cause de cette embolie ([embolie pulmonaire](#)), une grande partie des poumons ne reçoit plus de sang, la situation peut être potentiellement mortelle. Une thrombose veineuse profonde peut se produire après une longue période passée en position assise ou allongée (par exemple vol en avion, alitement pour cause de maladie, plâtre suite à une fracture, intervention chirurgicale entraînant une immobilisation partielle ou complète temporaire, ...). Une thrombose veineuse profonde provoque généralement un gonflement douloureux de la jambe ; la jambe atteinte est souvent plus chaude au toucher que l'autre jambe. Si vous êtes atteint d'une thrombose veineuse profonde, vous risquez de développer des [varices](#) dans la jambe atteinte, ce qui entraînera une rétention d'eau chronique dans cette jambe.
- la rupture soudaine d'un « kyste de Baker ». Il s'agit d'une tumeur bénigne, remplie de liquide et située à l'arrière du genou (dans le creux poplité). Suite à sa rupture, le liquide s'écoule dans les tissus environnants et s'accumule dans le mollet.
- une infection cutanée au niveau de la partie inférieure de la jambe. Dans ce cas, il peut y avoir de la fièvre, une sensation de malaise général, une peau rouge et chaude à l'endroit du gonflement et une douleur.
- un « syndrome des loges ». Les muscles situés à l'avant de la partie inférieure de la jambe sont entourés d'une membrane inextensible. L'espace délimité par cette membrane, et qui contient les muscles, les vaisseaux et les nerfs, s'appelle une loge. Lorsqu'un gonflement se produit à l'intérieur de cette loge (par exemple après une activité sportive intense), l'espace à l'intérieur de cette loge devient trop étroit, ce qui empêche le sang de remonter et entraîne une accumulation de liquide dans les vaisseaux lymphatiques du mollet. C'est douloureux. Dans les cas graves, une opération urgente est nécessaire pour couper la membrane et ainsi empêcher les muscles et les nerfs de mourir. Un syndrome des loges peut également être la conséquence d'une blessure par écrasement due à un accident, d'une fracture de la jambe, d'une opération au mollet, d'une inflammation ou d'une infection, ...

Apparition progressive d'un œdème persistant aux deux jambes

L'apparition progressive d'un œdème persistant aux deux jambes peut indiquer :

- un œdème sans cause apparente (idiopathique). Il s'agit de la rétention d'eau dans les jambes la plus fréquente chez les femmes âgées de 20 à 30 ans. Souvent, l'œdème touche les membres inférieurs, mais aussi l'ensemble du corps, en particulier le visage et les mains. Le poids de la personne peut augmenter d'un kilogramme, voire plus, sur la journée.
- le « syndrome prémenstruel » : l'œdème apparaît quelques jours avant les règles, entraînant éventuellement une prise de poids.
- la présence de [varices](#) dues à un mauvais fonctionnement des valves des veines des jambes. L'œdème diminue pendant la nuit et augmente pendant la journée, ainsi qu'en position debout ou assise prolongée et par temps chaud. L'œdème est maximum en soirée et peut être douloureux. Peuvent ensuite apparaître, plus tard : des varices visibles, une décoloration (marron) de la peau à l'intérieur des chevilles, des démangeaisons, une peau sèche qui pèle (squameuse), une chute des poils, une dilatation des fins vaisseaux sanguins et, éventuellement, des ulcères de jambe.
- une [insuffisance cardiaque](#). Celle-ci touche principalement les personnes âgées ou les personnes atteintes d'une maladie cardiaque sous-jacente (connue). Elle entraîne une augmentation progressive de la rétention d'eau dans les membres inférieurs. La personne est plus rapidement essoufflée à l'effort et se fatigue plus vite. À un stade plus avancé d'insuffisance cardiaque, la détresse respiratoire peut être mortelle. Si vous souffrez d'insuffisance cardiaque et que vous remarquez une prise de poids rapide (en quelques jours), vous devez contacter votre médecin d'urgence.
- la prise de certains médicaments, entre autres contre l'hypertension, les anti-inflammatoires, certains antidiabétiques, les corticoïdes, les hormones sexuelles (pilule contraceptive), ...
- un lymphœdème, qui peut être dû à une prédisposition génétique ou à l'absence de certains vaisseaux lymphatiques. Si vous êtes dans ce cas, vous avez généralement déjà eu des problèmes lorsque vous étiez enfant ou jeune adulte. Un lymphœdème peut aussi se développer après une infection, un cancer, une intervention chirurgicale ou une radiothérapie du bas-ventre ou du petit bassin. Au début, il est encore possible d'aplatir le gonflement de la main mais, à un stade ultérieur, il devient incompressible.
- une grossesse, une hypertension artérielle pendant la grossesse (pré-éclampsie), l'obésité, certaines maladies du rein, certains troubles du foie (entre autres suite à l'abus d'alcool), une tumeur dans le ventre (cancer de la

prostate, cancer du rein, cancer de l'ovaire, lymphome) qui exerce une pression sur les vaisseaux sanguins, un antécédent de radiothérapie, une anémie, un manque de protéines dans le sang (par exemple en cas de maladie du foie et du rein), une thyroïde très paresseuse (hypothyroïdie sévère).

Une rétention d'eau d'apparition progressive et persistante peut également se produire chez les personnes âgées et chez les personnes paralysées qui restent longtemps assises, avec les genoux pliés, ce qui empêche le sang de remonter correctement vers le cœur.

Apparition plus progressive d'un œdème persistant dans une jambe

L'apparition plus progressive d'un œdème persistant dans une jambe peut indiquer :

- un mauvais fonctionnement d'une ou plusieurs valves d'une ou plusieurs veines de la jambe (valvulopathie). Dans ce cas, le sang ne peut pas remonter correctement vers le cœur et les veines peuvent se dilater ([varices](#)).
- un lymphœdème. Dans ce cas, c'est la lymphe qui ne peut pas remonter correctement vers le haut du corps (mauvais drainage lymphatique). Ce problème peut être dû à une prédisposition génétique, à une pression externe sur les vaisseaux lymphatiques ou à une obstruction provoquée par une infection.
- une pression exercée sur les veines et/ou les vaisseaux lymphatiques par une tumeur située dans le bas-ventre.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Discussion

Le médecin vous posera des questions sur vos symptômes :

- depuis combien de temps le gonflement est-il présent ?
- à quelle vitesse s'est-il développé ? Disparaît-il ou diminue-t-il pendant la nuit ?
- avez-vous aussi des douleurs ou des crampes dans les jambes ?
- avez-vous les jambes lourdes ?
- ressentez-vous des démangeaisons dans les jambes ?
- êtes-vous rapidement fatigué ou à bout de souffle lorsque vous faites un effort ?
- êtes-vous encore capable de dormir tout à fait couché ou souffrez-vous d'essoufflement lorsque vous vous allongez ?
- quelles maladies ou interventions avez-vous subies ?
- quels médicaments prenez-vous ?

Examen clinique

Le médecin fera également à un examen clinique approfondi :

- il mesurera et comparera la circonférence de vos deux jambes à l'endroit le plus gonflé ;
- il recherchera la présence de décolorations, de [varices](#), de vaisseaux sanguins dilatés ou d'ulcères de jambe ;
- il prendra et comparera la température de vos jambes ;
- il appuiera avec un doigt dans l'œdème et observera si la marque du doigt reste ou pas.
- il auscultera votre cœur et vos poumons afin de détecter une maladie cardiaque et une [insuffisance cardiaque](#) (qui peut causer un œdème pulmonaire).

Autres examens

Le médecin peut prescrire certains tests sanguins. L'un d'eux, la recherche des D-Dimères, sert à détecter la présence d'un caillot, par exemple dans les veines profondes ([thrombose veineuse profonde](#)). Si le test est positif, il indique peut-être une thrombose. Si le test est négatif et qu'il n'y a aucun facteur de risque de thrombose veineuse profonde, on peut conclure qu'il n'y a pas de caillot de sang dans ces veines.

S'il suspecte une thrombose veineuse profonde, votre médecin peut vous prescrire ou réaliser un [examen Doppler](#). Cet examen mesure le flux sanguin dans les vaisseaux.

S'il suspecte une tumeur dans le bas-ventre, le médecin vous fera passer une échographie ou un scanner du ventre.

S'il suspecte une [insuffisance cardiaque](#), il vous prescrira un électrocardiogramme ([ECG](#)). Cet examen mesure les signaux électriques du cœur et sert à détecter d'éventuelles maladies cardiaques.

Une radiographie du thorax sera également réalisée. Le cœur est souvent plus gros que la normale en cas d'insuffisance cardiaque.

Que pouvez-vous faire ?

La marche et l'exercice physique améliorent le fonctionnement de la pompe musculaire et renforcent les muscles des jambes. Cela permet au sang de mieux remonter dans les jambes.

Si vous avez des [varices](#), il est important d'éviter de rester longtemps assis ou debout sans bouger. Vous pouvez pratiquer de petits exercices pour améliorer la fonction de pompe musculaire de vos mollets : dressez-vous sur la pointe des pieds puis tenez-vous sur les talons, et alternez ainsi 15 fois de suite. Faites cela quelques fois par jour. Lors d'un long trajet en voiture, arrêtez-vous régulièrement et marchez un peu. Lors d'un long vol en avion ou d'un long voyage en train, levez-vous régulièrement pour faire quelques pas et buvez suffisamment. Si vous avez un excès de poids, essayez de perdre vos kilos en trop.

Arrêtez de fumer. Le tabagisme augmente le risque de thrombose, en particulier si vous prenez une pilule contraceptive.

Ne portez pas de bas ou de chaussettes dont l'élastique serre trop fort et bloque votre circulation. Choisissez des chaussures qui ne serrent pas et qui ne frottent nulle part. Les chaussures peuvent serrer plus en cas de gonflement des pieds. Quant au frottement, il peut provoquer de petites plaies cutanées qui peuvent s'infecter et cicatriser difficilement. Lavez-vous bien les pieds et prenez bien soin de vos ongles.

Si le médecin vous prescrit des médicaments pour le traitement d'une insuffisance cardiaque ou de troubles de la thyroïde, prenez-les régulièrement.

Si vous avez des [varices](#), surélevez régulièrement vos jambes, les genoux légèrement pliés, et prenez régulièrement des pauses.

Si certains bas spéciaux sont prescrits, suivez attentivement les conseils d'utilisation. Ainsi, par exemple, ils doivent être mis le matin au réveil. Remplacez-les régulièrement (au moins tous les six mois), car ils se distendent peu à peu et sont donc moins efficaces.

Veuillez également informer votre médecin de tous les médicaments que vous prenez.

Que peut faire votre médecin ?

Le traitement que votre médecin instaurera dépend de la cause de la rétention d'eau.

Dans le cas d'une [insuffisance cardiaque](#), le médecin vous prescrira des médicaments, notamment des diurétiques. Prenez-les régulièrement et continuez à les prendre même si vos symptômes ont disparu. Si vous arrêtez de les prendre, vous risquez de faire une rechute soudaine, qui pourrait s'avérer fatale.

Dans le cas de [varices](#) et de retour sanguin insuffisant des membres inférieurs vers le cœur, le médecin peut vous prescrire un pansement compressif ou des bas de contention. Il existe différentes classes de bas de contention en fonction du niveau de compression ; la classe doit idéalement être sélectionnée sur mesure par le bandagiste. Le médecin vous prescrira la classe de compression appropriée selon le stade et la gravité de vos varices. Une infirmière peut vous apprendre à poser correctement un pansement compressif. Le médecin peut vous prescrire des séances de kinésithérapie, où vous apprendrez quelques exercices pour améliorer la fonction de pompe musculaire des mollets. Les diurétiques ne sont pas indiqués dans le traitement des varices. Leur efficacité est très limitée, et leurs effets secondaires sont plus importants que les bénéfices qu'on pourrait en tirer. D'autres médicaments sont, eux aussi, peu efficaces contre les varices. Aux stades avancés, les varices peuvent être traitées chirurgicalement.

Dans le cas d'un *œdème idiopathique* (sans cause connue), quelques mesures simples suffisent généralement : se reposer avec les jambes surélevées, éviter la chaleur, limiter sa consommation de sel, boire avec modération, perdre du poids en cas de surpoids. Si vous souffrez d'un gonflement sévère, le médecin peut vous prescrire un diurétique.

Dans le cas d'un *lymphœdème*, l'activité physique, le repos avec les jambes surélevées, un pansement compressif ou un bas de contention ou un drainage lymphatique manuel peuvent soulager. Le drainage lymphatique manuel est réalisé par le kinésithérapeute ; il évacue la lymphe accumulée grâce à ses mains, en alternant les pressions. Le kinésithérapeute peut également utiliser un appareil particulier qui exerce également des pressions en alternance. Il est nécessaire de faire contrôler régulièrement ses pieds, afin de détecter et de traiter une éventuelle infection par des champignons (mycose), ainsi que de veiller à une bonne hygiène des pieds. Les diurétiques n'ont aucun effet sur un lymphœdème.

Si vous avez un caillot de sang dans une veine profonde de la jambe ([thrombose veineuse profonde](#)), le médecin vous prescrira des médicaments en injection qui fluidifient le sang injections (anticoagulant). Un pansement compressif sera ensuite appliqué et, dès que la rétention d'eau aura disparu, vous porterez des bas de contention pendant deux ans.

Vous serez orienté vers un spécialiste dans les cas suivants :

- suspicion d'insuffisance cardiaque,
- suspicion de thrombose veineuse profonde,
- signes évoquant un cancer ou une récurrence de cancer au niveau du bas-ventre,
- affection grave nécessitant la réalisation d'examen complémentaires, telles que maladie du foie, maladie du rein ou hypothyroïdie.

En savoir plus ?

- [Arrêter de fumer. C'est possible – Tabacstop](#)
- [Activité physique – Manger Bouger – Question Santé](#)
- [La radiographie, ici, ou à trouver sur cette page des Cliniques St Luc UCL](#)
- [Le scanner, ici, ou à trouver sur cette page des Cliniques St Luc UCL](#)
- [L'échographie, ici, ou à trouver sur cette page des Cliniques St Luc UCL](#)

Vous cherchez une aide plus spécialisée ?

- [Centre d'Aide aux Fumeurs \(CAF®\) – FARES – Fonds des Affections Respiratoires](#)
- [Tabacologues – FARES – Fonds des Affections Respiratoires](#)

Sources

- <https://kce.fgov.be/fr/diagnostic-et-traitement-des-varices-des-membres-inf%C3%A9rieurs>
- [Guide de pratique clinique étranger 'Œdème des jambes' \(2000\), mis à jour le 05.08.2016 et adapté au contexte belge le 11.03.2018 – ebpracticenet](#)