

COTE SANTE

SPECIAL JAMBES : Les solutions pour ne plus gonfler

Nathalie Courret

Problème veineux ou lymphatique, vos chevilles doublent de volume. Anormalement. Pas la petite lourdeur qui ne se voit pas. Non, un œdème vous gâche la vie. Surtout l'été où la situation empire. Que faire concrètement pour dégonfler ? Explications et sélections.

Des jambes en poteau, l'impression de traîner des kilos au bout des pieds, voilà ce que la chaleur vous évoque. Avec le sentiment que votre plainte n'est pas prise au sérieux. Au bureau, la bonne blague « tu as les chevilles qui enflent ». Chez le médecin, la remarque qui vous fait taire « ne vous plaignez pas, cela pourrait être le double ». Dépitée, vous pensez ne pas avoir d'autre solution que de vivre avec. Pourtant, vous en souffrez, la gêne fonctionnelle est réelle. Il est temps de trouver des réponses. Mais force est de constater que ce n'est pas facile car vous recevez des avis discordants. Un médecin parle de lymphoedème, un autre de lipoedème (excès de graisse) et un troisième conclue à une insuffisance veinolymphatique. « *Derrière ces termes se cache toujours un problème circulatoire veineux ou lymphatique* », explique le Dr Philippe Blanchemaison, médecin vasculaire à Paris. Pourtant, ce qui nous gêne, nous les femmes, est simple : c'est la rétention d'eau, le stade avant l'œdème. Elle traduit une mauvaise réabsorption de l'eau. Notre organisme est constitué pour 60 % d'eau : une partie est dans les cellules, une partie est à l'extérieur, mobile. Ainsi, une femme qui pèse 55 kg a environ 30 litres d'eau dans son corps dont huit à dix litres d'eau mobile. Quand cette "eau mobile" est insuffisamment réabsorbée par les vaisseaux, il y a d'abord une rétention d'eau, puis un œdème. Rassurez-vous, l'œdème n'est pas grave. Mais il empoisonne la vie car il est chronique et nécessite une prise en charge permanente. Quelle que soit sa cause, elle conduit toujours à la même attitude : drainage (médicaments ou kinésithérapie) et compression. L'alimentation et des exercices de gym appropriés sont également importants. Un programme que nous vous détaillons page après page avec nos spécialistes.

Chercher l'insuffisance veineuse

Pour un médecin, le signe d'œdème qui ne trompe pas est celui du godet : quand il appuie sur la jambe avec le doigt, la trace du doigt reste quelques secondes. Le second signe qui ne trompe pas : des jambes plus grosses en fin de journée et quand il fait chaud. « *Des jambes qui gonflent et qui dégonflent, c'est bien souvent à cause d'une insuffisance veineuse* » explique le Dr Bérangère Vassal-Hebrard, médecin vasculaire au CHU de Toulouse. Un échodoppler confirme le diagnostic et surtout exclut un autre type d'œdème ou un problème plus général cardiaque, rénal ou hépatique. En cas d'insuffisance veineuse, l'examen montre que les veines sont trop dilatées. « *Celles-ci réabsorbent moins bien l'eau* », explique Philippe Blanchemaison. Le réseau veineux est débordé, les lymphatiques compensent. Jusqu'à un certain point. « *L'œdème se forme quand les vaisseaux lymphatiques n'arrivent plus à suppléer les vaisseaux sanguins* » poursuit le médecin.

Alimentation, miser sur les protéines

« *C'est une grosse erreur de penser que les facteurs alimentaires ne sont pas importants* » confie Philippe Blanchemaison. Souvent, les habitudes alimentaires des personnes souffrant d'œdème sont erronées. « *Elles mangent trop souvent au restaurant. Elles consomment trop de produits raffinés, de graisses saturées et peu souvent des aliments frais, des fruits et des légumes* » observe le Dr Donatella Negro, chirurgien. Or, il existe un véritable régime antirétention d'eau. Voici ses fondements :

- Manger chaque jour suffisamment de protéines : 0,7 à 1 gramme par kilo de poids. Vous pesez 55 kg ? Il vous faut de 38,5 à 55 g de protéines (100 g de poulet vous en apportent 25, contre 20 pour 100 g de poisson cuit). La rétention d'eau est favorisée quand le sang veineux ne contient pas assez de protéines. En fait, il faut respecter la bonne dose.
- Privilégier les aliments riches en vitamine E : les noix, les amandes, les pépins de raisin, les poissons des mers froides, et en vitamine P : fruits rouges, myrtilles, framboises, cassis, groseilles, car ils réduisent la perméabilité capillaire. La vitamine E est un protecteur vasculaire au même titre que la vitamine D est un protecteur osseux.
- Éviter les aliments « éponge » : caséine, gluten, et additifs alimentaires (émollients, émulsifiants).

Exercice physique, renforcer ses muscles profonds

N'écoutez pas les grincheux : le sport, c'est permis ! « *Il est préférable d'éviter les sports qui génèrent des impacts un peu traumatisants, mais on ne bannit rien, car c'est toujours mieux de bouger* » insiste le Dr Vassal-Hebrard. Au tennis et au footing, préférez toutefois les sports d'endurance : la marche, la natation ou encore l'aquagym. La gymnastique vasculaire active, mise au point par le Dr Blanchemaison, renforce les muscles profonds garants d'une bonne contention naturelle. Il nous explique cinq exercices faciles à faire... tous les jours (8 Minutes) :

Exercice 1 - (2 min) : Solliciter la pompe plantaire

Assise, vous faites rouler une balle de tennis sous votre pied sans appuyer dessus. Vous travaillez ainsi la pompe plantaire tout en étirant la cheville. 1 min pour chaque pied.

Exercice 2 - (1 min) : Respirer

Debout face à une fenêtre, vous regardez au loin et inspirez profondément en ouvrant la cage thoracique.

Exercice 3 - (2 min) : Muscler les mollets

Vous êtes debout, les pieds placés au bord d'une marche, les talons dans le vide. Vous prenez appui sur une seule jambe, et réalisez des flexions – extensions : vous montez sur la pointe du pied, puis descendez le talon plus bas que le niveau de la marche. 20 fois sur la jambe droite, 20 fois sur la jambe gauche. Et vous recommencer une fois.

Exercice 4- (2 min) : Renforcer les cuisses

Debout, vous écartez les bras pour être plus stable et vous levez le genou le plus haut possible vers la poitrine. Vous tenez une minute de chaque côté.

Exercice 5 - (1 min) : Étirer les chevilles

Assise par terre, le buste bien droit, vos mains effleurent le sol. Durant une minute, vous ramenez le bout des pieds le plus près possible vers vous.

Comprimer, du matin au soir ?

En cas de « grosses jambes », le conseil médical fuse : il faut porter des bas de contention (qui maintiennent en place) ou de compression (qui compriment réellement la jambe pour faire remonter le sang et la lymphe). Ils sont durs à enfiler, ils piquent la peau... Pas très jolis, ni très agréables pour certaines femmes... Faut-il vraiment les porter du matin au soir ? « *Oui*, répond Bérangère Vassal-Hebrard, médecin vasculaire. *C'est la seule solution. L'œdème est nettement amélioré et bien qu'ils soient contraignants, le bénéfice est réel. De fait, les femmes les portent* ». Choisissez-les dans une pharmacie spécialisée ou chez un orthopédiste qui mesure vos jambes. Le Dr Philippe Blanchemaison, lui, privilégie le travail musculaire, les muscles profonds étant une contention naturelle et active.

Traitements, privilégier la phyto

Quand l'œdème est important ou permanent, le médecin dispose de trois types médicaments, du moins au plus efficace mais également du moins au plus délétère car source d'effets secondaires indésirables.

- Les *draineurs*, à base de vigne rouge, de marron d'inde, d'hammamélis, de ruscus. Bien qu'ils ne soient plus remboursés, ces veinotoniques par voie orale (Daflon, Cyclo-3, Ginkor) sont efficaces sur le drainage veineux. Le bénéfice est faible, mais le risque est nul. « *Ils sont tous équivalents* » précise le Dr Vassal-Hebrard.

- Les *aquarétiques* sont plus forts que les draineurs, et ils entraînent moins de risque que les diurétiques. Ils sont eux aussi à base de plantes : paliure (Paliuryl®) ou piloselle (Pilosuryl®) par exemple. « *À privilégier les mois d'été* » conseille le Dr Blanchemaison.

- Les *diurétiques* sont très efficaces, mais le risque est élevé. « *Certaines personnes nous supplient de leur en prescrire. Quand on refuse, elles vont voir un autre médecin* » reconnaît Philippe Blanchemaison. Il est donc important de savoir que ces médicaments induisent une hypertension artérielle, endommagent les reins et peuvent même aller jusqu'à provoquer un arrêt cardiaque.

Drainage lymphatique, à faire chez un kiné

Le drainage lymphatique manuel est un bon traitement de l'œdème s'il est associé aux autres soins. Il doit être prescrit par un médecin et réalisé par un kinésithérapeute bien formé. D'ailleurs, l'Assurance maladie le rembourse si l'indication est bien posée : lymphoedème, troubles de la circulation veineuse accompagnés de troubles trophiques cutanés, insuffisance veinolymphatique ou rééducation des conséquences des affections vasculaires, sera inscrit sur l'ordonnance. Dans les faits, le remboursement s'élève à 20 € environ alors que les séances coûtent souvent entre 35 € et 40 €.

« *Par des pressions légères, le drainage stimule les ganglions lymphatiques situés sous les clavicules, au niveau du ventre, au pli de l'aîne et derrière les genoux* », explique Chantal Chemla, kinésithérapeute spécialiste du drainage lymphatique. Les mouvements sont toujours ascendants et un bon drainage dure au moins $\frac{3}{4}$ d'heures. « *À raison de deux séances par semaine, le drainage fait beaucoup de bien. Mais selon les pathologies, l'œdème peut revenir quand on arrête* » reconnaît la thérapeute. Il soulage lourdeur et douleur, mais il affine peu les jambes. Pourtant, les femmes mettent plus facilement leurs chaussures après la séance : c'est bien un signe que leurs pieds et leurs chevilles ont dégonflé. « *L'objectif est médical, pas esthétique* » insiste Chantal Chemla, qui regrette que, trop souvent, le drainage ait été utilisé pour mincir.

De plus, les mains sont préférées aux machines car elles s'adaptent mieux à l'engorgement des tissus. Mais alors, le drainage lymphatique proposé dans les instituts de beauté est-il légal ? Oui, à condition que les esthéticiennes effleurent : elles n'ont pas le droit de toucher aux ganglions.

Encadré 1 : Infographie

Le système lymphatique, à quoi ça sert ?

Les vaisseaux lymphatiques (en vert) sont des satellites des artères (en rouge) et des veines (en bleu). Ils aident les vaisseaux sanguins à éliminer les déchets, à réabsorber l'eau des tissus et connectent les éléments du système immunitaire. Pour comprendre comment fonctionnent les lymphatiques, il faut savoir qu'une des fonctions du sang, constitué de 80 % d'eau, est de laver nos cellules. Comment ? Une partie de son eau filtre à travers les capillaires artériels pour laver nos tissus. Elle est ensuite réabsorbée par les capillaires veineux (80%) et les capillaires lymphatiques (20%). Si toute l'eau filtrée n'est pas réabsorbée, il y a rétention d'eau et œdème.

Encadré 2 : + décodage : Problème veineux, les signes qui ne trompent pas

- Vos jambes sont plus gonflées en fin de journée que le matin
- Vos chevilles sont très sensibles à la chaleur
- L'œdème diminue quand vous marchez au bord de l'eau ou après une séance d'aquagym
- L'hiver, vous êtes moins gênée

Encadré 3 :

Ce qui l'améliore

- Marcher, en particulier pieds nus sur le sable sec.
- Étirer et contracter sans violence les muscles profonds.
- Passer un jet d'eau froide sur les mollets.
- Porter des collants de compression si vous travaillez toute la journée debout.

Ce qui l'aggrave

- Vivre dans un environnement trop chaud. Évidemment, le chauffage au sol est à exclure.
- Porter des vêtements moulants, des jeans serrés à la taille, des bottes étroites ou des talons hauts qui modifient la statique posturale.
- Être en surpoids.
- Prendre certains médicaments : estrogènes, corticoïdes ou inhibiteurs calciques.

Encadré 4 :

Le saviez-vous ?

Un phlébologue soigne les veines. Un angiologue (ou médecin vasculaire, c'est pareil) soigne les veines et les artères.

Encadré 5 : 3 questions à

Dr Stéphane Vignes, chef du service Lymphologie de l'hôpital Cognack Jay, à Paris.
« Le lymphoedème est une maladie rare »

Le lymphoedème, c'est quoi ?

C'est un œdème provoqué par une anomalie du système lymphatique, un vaisseau bouché ou un ganglion en moins. La lymphe circule mal, et elle stagne. Les cas congénitaux existent, mais ils sont rares. Ils apparaissent chez des personnes jeunes de moins de 20, 25 ans. Le plus souvent, le lymphoedème des membres inférieurs survient suite à une radiothérapie après un cancer des ovaires ou de l'utérus.

Comment le reconnaît-on ?

En général, une seule jambe est atteinte. Les orteils s'épaississent, leur forme devient carrée. Puis, le dos du pied gonfle. La peau est plus ferme, infiltrée, mais elle n'est pas sensible, pas douloureuse à la palpation. L'augmentation de volume gagne ensuite la cheville et la jambe. À l'inverse, si les deux jambes gonflent et dégonflent et si la peau du dos des pieds est fine, ce n'est pas un lymphoedème. Attention, il ne faut pas le confondre avec des jambes qui gonflent au premier coup de chaud.

Quels sont les traitements ?

Le lymphoedème n'est pas réversible, on vit avec. Le traitement a pour but de freiner, voire diminuer, l'œdème. Il est d'abord basé sur des bandages multicouches, avec des tissus peu élastiques, surtout pas des bandes à varices ! Le drainage lymphatique manuel seul a peu d'effet sur le volume, mais avant et après les bandages, il en augmente l'efficacité. Ensuite, une compression élastique doit être portée tous les jours pour empêcher la récurrence. Des exercices de gymnastique douce, des étirements, des exercices de respiration et des soins hydratants contre la sécheresse cutanée complètent les soins. C'est contraignant, mais plus les malades font d'effort, plus ça marche.

Encadré 6 : Avis d'expert

« Le lipoedème est un excès de gras mal réparti »

Dr Donatella Negro, spécialiste en chirurgie plastique, reconstructrice et esthétique, attachée à l'hôpital Rothschild à Paris.

Parfois, les femmes ont des grosses jambes à cause d'un problème de graisse : le tissu graisseux est anormalement **réparti**, il est en excès au niveau des chevilles et des mollets. Et la graisse peut « étouffer » les vaisseaux et troubler la circulation. Le lipoedème est souvent d'origine génétique, et il se retrouve plutôt chez des personnes en surpoids. Cette morphologie n'est évidemment pas souhaitée par la femme, mais elle ne représente aucun danger pour la santé. Peut-on espérer affiner ses jambes avec une lipoaspiration ? C'est faisable, mais avec beaucoup de prudence, car la cheville est une zone délicate.

Encadré 7 : Quid de la pressothérapie ? (va avec le drainage lymphatique)

Cette technique augmente la pression sur les jambes, plus fortement sur la cheville que sur la cuisse, afin que l'eau "rentre" dans les vaisseaux. Elle donne de bons résultats sur les lourdeurs plus que sur l'œdème, et pas avec n'importe quel appareil. Deux machines seulement ont été adoptées par l'hôpital. Les bottes doivent en effet s'adapter à la forme conique de la jambe. Et les appareils maison ? « *C'est juste inutile* » répond le Dr Blanchemaison.