

Les jambes lourdes et enflées sont le plus souvent le signe d'un œdème. Diverses causes en sont à l'origine, les unes sérieuses, d'autres plus banales. Les femmes sont les plus touchées par les problèmes de jambes lourdes. Les œdèmes des jambes rendent la marche parfois difficile. Cependant, des gestes simples et des traitements peuvent aider à résoudre le problème.



### Quels sont les symptômes des jambes lourdes ?

Le terme médical « œdème » définit l'infiltration des tissus par un liquide. La prise de poids constitue le premier symptôme d'un œdème. Pourtant, ce signe passe parfois inaperçu. À cette prise de poids est associé un gonflement des jambes, surtout le soir. La personne peut sentir ses jambes « lourdes » et avoir des difficultés à se chauffer du fait de ses chevilles et ses pieds enflés. Si une seule jambe est atteinte, un problème veineux localisé (phlébite) est à envisager. Dans ce cas, l'œdème est accompagné d'une douleur située profondément et d'une sensation de chaleur au niveau de la jambe.

### Quelle sont les causes des oedèmes des jambes ?

Il y existe deux types de cause aux œdèmes.

- Tout d'abord, les problèmes de pression veineuse élevée qui provoquent une fuite d'eau dans les tissus. C'est le cas de la phlébite ou des thromboses veineuses, de problèmes cardiaques ou d'importants problèmes dans l'abdomen qui compriment les veines. Ces troubles sérieux nécessitent une prise en charge médicale.
- Le deuxième type de cause concerne les problèmes d'équilibre entre l'eau présente dans le sang et celle qui se trouve dans les autres constituants du corps (les tissus). Les œdèmes se produisent lorsque cet équilibre est rompu. Une quantité anormale de liquide est alors retenue dans les tissus. C'est le cas, par exemple, dans certaines maladies rénales (glomérulonéphrites).

Heureusement, dans la plupart des cas, les problèmes de jambes gonflées ne sont pas dus à des problèmes de santé aussi sérieux. Le plus souvent, ce désagrément est dû au fait que les veines des jambes ne renvoient plus efficacement le sang vers le cœur. C'est ce qu'on appelle l'insuffisance veineuse (ou maladie veineuse).

Chez la femme enceinte, une insuffisance veineuse apparaît parfois qui se traduit par une sensation de jambes lourdes. Elle est probablement liée aux changements hormonaux et, plus tard dans la grossesse, au poids de l'utérus qui comprime les veines abdominales.

## Quelles sont les complications éventuelles de l'œdème des jambes ?

Les œdèmes n'ont aucune gravité en soi, quelle qu'en soit la cause. Mais ils peuvent gêner la marche de manière importante, notamment chez les sujets âgés à mobilité déjà réduite. Lorsque l'œdème est dû à un mauvais terrain veineux (varices), la peau risque de se fragiliser, des infections cutanées et sous-cutanées peuvent apparaître et un ulcère de la peau est susceptible de se former.

## Que fait le médecin en cas d'œdème des jambes ?

Il interroge le patient, notamment sur les médicaments qu'il prend actuellement. Puis il procède à un examen clinique. Le médecin recherche les signes d'un mauvais fonctionnement des reins, du cœur ou du foie. Il recherche la présence éventuelle d'albumine dans les urines à l'aide d'une bandelette-test qui témoignera ou non d'une maladie rénale. La cause des œdèmes reste souvent indéterminée et le mauvais état des veines ou des vaisseaux lymphatiques est alors incriminé. Dans certains cas, la mise hors circuit de certaines veines ou une intervention chirurgicale peut remédier efficacement au problème.

## Comment prévenir les œdèmes des jambes ?

- Pratiquez régulièrement la marche, la natation, la gymnastique pour entretenir la bonne circulation du sang.
- Faites attention aux médicaments qui peuvent provoquer des œdèmes. Toutefois, n'arrêtez jamais un traitement prescrit sans en parler à votre médecin. Lui seul pourra déterminer si le médicament que vous prenez cause réellement vos problèmes d'œdème et comment vous pouvez le stopper ou le remplacer si c'est le cas.
- Il existe des médicaments efficaces pour prévenir les œdèmes ayant une cause rénale, hépatique ou cardiaque.

## Comment soigner l'insuffisance veineuse ?

Contre l'insuffisance veineuse – et une fois que toute autre cause a été éliminée –, le traitement de référence reste le port de bas de contention élastiques adaptés. Demandez conseil à votre médecin.

Les médicaments dits vasculoprotecteurs et veinotoniques, tout comme certains extraits de plantes (hamamélis, mélilot, marron d'Inde, vigne rouge, etc.) visent à soulager les symptômes (jambes lourdes, impatiences) causés par une mauvaise circulation veineuse, mais ils n'ont pas d'action sur l'évolution de la maladie.

Les compléments alimentaires contre les jambes lourdes, comme les médicaments destinés au même usage, contiennent des extraits de plantes. Ces plantes sont choisies pour leur richesse en flavonoïdes. Il s'agit surtout du marron d'Inde, du petit-houx ou de la vigne rouge.