



Pieds gonflés : quelles solutions ?

L'arrivée des premières chaleurs signe le retour des pieds gonflés. Nos solutions pour soulager vos petons.

Les causes des pieds gonflés sont multiples. La plus courante est la rétention d'eau, c'est-à-dire l'accumulation de liquides dans les tissus. *“Il s'agit du sérum normalement présent dans le sang et qui s'échappe des veines car celles-ci sont poreuses”*, précise le Dr Valérie Leduc, angiologue. Un gonflement des pieds peut aussi être lié à une insuffisance veineuse qui se caractérise par un retour insuffisant du sang vers le cœur à cause d'une altération de la paroi des veines. D'autres facteurs augmentent le risque de pieds gonflés en favorisant l'insuffisance veineuse ou la rétention d'eau :

- Le surpoids (ou l'obésité). Les tissus gras au niveau des jambes ont tendance à comprimer les veines et ralentir le retour veineux.
- La sédentarité.
- La station debout prolongée.
- La chaleur car elle aggrave la dilatation des veines.
- La grossesse car l'utérus comprime la veine cave située au niveau de l'abdomen.
- Les règles car les fluctuations hormonales favorisent la rétention d'eau.
- Une alimentation trop riche en sel, facteur de risque de rétention d'eau.
- La prise de certains médicaments comme les anti-inflammatoires non stéroïdiens, la pilule contraceptive, certains antihypertenseurs et antidépresseurs.
- La fracture et l'entorse.

“Plus rares et plus graves, l'insuffisance rénale, cardiaque et la cirrhose hépatique augmentent également le risque d'œdèmes au niveau des pieds. Mais dans ces cas, le gonflement s'étend à toute la jambe”, signale l'angiologue.

L'auto-massage

Se masser les pieds et les jambes permet de stimuler la circulation sanguine. L'automassage doit se faire de bas en haut : on commence par les pieds puis on remonte progressivement vers les jambes. Pour soulager l'inconfort lié aux pieds gonflés et à la sensation de jambes lourdes, utilisez une huile ou une crème à base de camphre ou de gingembre, anti-inflammatoires naturels, ou de menthe poivrée pour apporter de la fraîcheur. *“Je conseille de commencer par masser les orteils avec les deux mains en effectuant des mouvements circulaires. Pas la peine d'appuyer trop fort car ce n'est jamais agréable quand on a les pieds gonflés. On remonte ensuite sur le dos du pied puis le talon. On masse ensuite l'arrière et les côtés du mollet et l'arrière du genou en enserrant la jambe avec les deux mains. On poursuit en massant la cuisse, en insistant bien sur l'intérieur, pour aller jusqu'au pli de l'aîne”*, détaille la spécialiste.

Surélever les jambes

En cas de pieds gonflés, n'hésitez pas à surélever vos jambes quand vous êtes en position assise ou allongée. *“Cette astuce permet de lutter contre la pesanteur en ramenant le sang et les liquides vers le haut du corps”*, explique le Dr Leduc.

Faire du sport

L'activité physique améliore le retour veineux et entretient la tonicité musculaire des jambes, à condition que les mouvements soient doux et réguliers. L'accélération de la respiration pendant l'activité physique stimule aussi la circulation sanguine. *“Certains sports sont à privilégier pour soulager les pieds gonflés : la marche à pied, la natation et le vélo. La natation a en plus cet avantage que l'eau fraîche masse les jambes et les pieds”*, conseille l'angiologue.

Porter des bas de contention

La contention est recommandée en cas de pieds et de jambes gonflées liés à une insuffisance veineuse. Elle empêche la dilatation veineuse et soulage l'inconfort. *“Les bas de contention sont souvent prescrits aux femmes enceintes qui souffrent d'insuffisance veineuse. Attention, pour être efficaces, ils doivent être enfilés sur des jambes non gonflées, donc de préférence le matin et en maintenant les jambes en l'air”*, fait remarquer le Dr Leduc.

La douche écossaise

La douche écossaise consiste à passer un jet d'eau sur les jambes et les pieds, en alternant eau chaude et eau froide, à renouveler trois fois. *“Cette technique stimule les muscles de la paroi veineuse”*.

Porter des chaussures confortables

Quand les pieds sont gonflés, mieux vaut éviter les chaussures qui les compriment comme les modèles avec un bout pointu et les chaussures plates qui ne stimulent pas la pompe veineuse plantaire. *“L'idéal est de porter ni du trop plat ni du trop haut. Le bon compromis reste le talon de 3/4 cm”*, suggère l'angiologue.

Les plantes contre les pieds gonflés

Certaines plantes aident à lutter contre la rétention d'eau ou à améliorer la circulation veineuse. Elles existent sous forme de tisane ou de complément alimentaire. Pour combattre la rétention d'eau, on privilégie le thé vert, le mélilot, le fucus, la piloselle ou encore le gattilier. Les plantes bonnes pour la circulation sanguine sont la vigne rouge, l'hamamélis, le pépin de raisin, les extraits de pin. *“Chez les personnes sujettes aux jambes lourdes et aux pieds gonflés, je recommande une cure de 3 mois, avant les vacances d'été, dès les premières chaleurs”*.

A noter : pour les femmes enceintes toujours demander à son médecin avant de prendre traitement, huile essentielle ou plante.

Une alimentation riche en fruits, légumes et fibres

Pour lutter contre la rétention d'eau, il faut privilégier les aliments diurétiques c'est-à-dire ceux riches en eau et en antioxydants comme les asperges, les artichauts, la pastèque, le brocoli, la courgette, le céleri, la mangue... *“Et ne pas oublier de boire au moins 1,5 L d'eau par jour et de manger des fibres pour booster le transit intestinal et éviter la constipation, facteur d'aggravation d'un mauvais retour veineux. On limite également sa consommation de sel, rétenteur d'eau”*, prévient la spécialiste.

Les solutions thérapeutiques

Le drainage lymphatique

Le drainage lymphatique manuel est un massage qui vise à mieux faire circuler la lymphe dans tout le corps. Il est réalisé par un masseur-kinésithérapeute. En plus de soulager l'insuffisance veineuse, le drainage lymphatique nettoie l'organisme et booste le système immunitaire. Les mouvements sont doux et lents de façon à créer un mouvement de vague et un effet de pompage.

Les stimulateurs circulatoires

Le stimulateur circulatoire est un appareil qui envoie une électrostimulation neuromusculaire quand on pose les pieds dessus. Il génère de petites impulsions pour provoquer le relâchement et la contraction des muscles par alternance. Ce procédé améliore la circulation sanguine. Ces appareils sont généralement vendus dans les magasins d'électroménager.

La pressothérapie

La pressothérapie est basée sur les mêmes principes que le drainage lymphatique, il s'agit de pressions exercées sur le corps de bas en haut pour stimuler la circulation sanguine et lymphatique. Les pressions sont exercées par des bottes reliées à une pompe à air et équipées de petits pneumatiques qui vont se gonfler pour exercer une pression légère à modérée sur les jambes et les pieds.

Les cryobottes

Il s'agit de bottes dans lesquelles est envoyé de l'air glacé pour soulager l'inconfort des jambes lourdes et des pieds gonflés. Des petits courants électriques sont ensuite envoyés pour favoriser le drainage.

Pieds gonflés : quand faut-il s'inquiéter ?

Trois cas de figure doivent pousser à consulter rapidement un médecin :

- Si le gonflement est brutal, qu'il concerne un seul pied et que celui-ci est chaud, rouge, dur et douloureux. *"Il pourrait s'agir d'une phlébite. A savoir que tous les symptômes ne sont pas toujours forcément réunis. La phlébite est une urgence médicale, au moindre symptôme caractéristique, il faut immédiatement se rendre aux Urgences"*, insiste le Dr Leduc.
- Si le gonflement ne concerne pas seulement les pieds et qu'il s'étend aux jambes et/ou aux mains. *"On peut être face à une maladie rénale, cardiaque ou à une crise de goutte"*. Dans ce cas, une consultation chez un angiologue ou un phlébologue s'impose.
- Quand le gonflement fait suite à une piqûre d'insecte. Il s'agit peut-être d'une réaction allergique pouvant être grave.



Écrit par:

Annabelle Iglesias

Journaliste

Lire sur [Doctissimo](#)