marie claire

Ce qu'il se passe dans le corps quand on fait de la rétention d'eau

L'eau est le principal constituant du corps humain. Sa répartition entre le système sanguin et les différents organes est théoriquement équilibrée. Mais si son système de régulation est perturbé, elle reste piégée dans les tissus et sous la peau, ce qui provoque de nombreux désagréments.

Jambes lourdes, chevilles gonflées, doigts boudinés, ventre et seins boursouflés... La rétention d'eau peut être localisée ou généralisée. Ces gonflements dus à l'accumulation de liquide suscitent un inconfort, des douleurs et une prise de poids parfois rapide : jusqu'à 3 kilos en seulement 24 heures.

Leurs causes peuvent être multiples (mauvais retour veineux, alimentation trop salée, médicaments, insuffisance cardiaque...), mais les mécanismes conduisant à la formation des œdèmes reposent sur les mêmes processus : une altération des vaisseaux qui favorise une sortie excessive de liquide à l'extérieur du réseau sanguin et une élimination insuffisante de l'eau et du sodium au niveau des reins.

LA SÉDENTARITÉ ET LES HORMONES EN CAUSE

"L'absence d'activité physique est également à l'origine de rétention d'eau, car **l'inactivité favorise la stagnation du sang dans les jambes**, explique Julien Bendavid, masseur-kinésithérapeute. Pour désengorger les tissus et relancer la circulation, il faut se remettre au sport, porter des bas de compression et réaliser des séances de drainage manuel ou de stimulation par endermologie® médicale (LPG Medical)".

Les quelques jours précédant les règles et la ménopause sont aussi des périodes propices à la rétention d'eau en raison de la baisse du taux d'œstrogène. Or cette hormone est indispensable pour maintenir une bonne régulation des volumes d'eau dans le corps, car elle agit sur les glandes surrénales qui orchestrent à distance le travail des reins. Le ventre, le visage, les seins, les bras et les jambes peuvent être touchés.

La grossesse favorise elle aussi la formation d'œdèmes, notamment au cours du troisième trimestre dans la mesure où la pression du bébé sur les vaisseaux perturbe fortement la circulation veineuse et lymphatique.

DES SYMPTÔMES À NE PAS PRENDRE À LA LÉGÈRE

La chaleur, qui tend à dilater les veines, est un facteur favorisant bien connu. Mais d'autres éléments peuvent intervenir, comme la prise de certains médicaments : corticoïdes, antihypertenseur, traitement contre le diabète, etc… Une réaction allergique est également susceptible de générer un œdème localisé – notamment au niveau de la gorge – ou encore une piqûre d'insecte.

« Les réactions inflammatoires induites par des actes chirurgicaux provoquent aussi souvent une rétention d'eau localisée que l'on peut traiter par endermologie® médicale, ajoute Julien Bendavid. Cela se produit par exemple au niveau du ventre après une abdominoplastie ou une liposuccion ».

Certains œdèmes peuvent en outre résulter d'une maladie grave, comme une insuffisance cardiaque, une insuffisance rénale, une thrombose ou une cirrhose hépatique, c'est pourquoi il faut systématiquement consulter en cas de rétention d'eau pour en trouver la cause.