

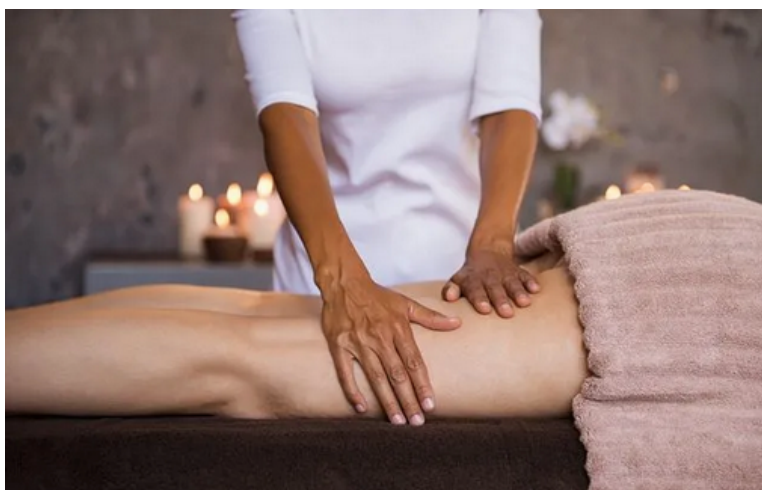
## Rétention d'eau : c'est aussi un problème de jeune ?

**JAMBES LOURDES** · La rétention d'eau n'affecte pas que les seniors et peut cacher certaines maladies



Dora Christian

Publié le 05/05/2024 à 09h02



### L'essentiel

- La rétention d'eau est causée par le liquide interstitiel qui s'accumule dans les tissus et n'est pas correctement évacué, provoquant des œdèmes inflammatoires.
- Parmi les causes de rétention d'eau, on trouve la chaleur, la position assise ou debout prolongée, ou encore des problèmes cardiaques, rénaux, hormonaux ou veineux. Il est conseillé de consulter un médecin vasculaire si les signes persistent.
- Pour soulager la rétention d'eau, des solutions existent en complément des traitements médicaux : le sport (marche rapide, aquagym), l'automassage mais aussi des drainages lymphatiques manuels par des professionnels.



Écouter cet article

Rétention d'eau : c'est aussi un problème de jeune ?

00:00

La rétention d'eau « n'est pas réservée aux seniors », et elle peut cacher certaines maladies. - Getty Images / Getty Images

**O**n vous a déjà conseillé de **boire plus** parce que vous faisiez de la rétention d'eau ? Eh bien on vous a mal conseillé ! La rétention d'eau n'a rien à voir avec l'eau (même si l'eau a tout à voir avec la santé).

Interrogée par *20 Minutes*, la médecin **Alexandra Dalu**, nous explique qu'il s'agit en réalité « de liquide interstitiel qui se trouve naturellement dans le corps ». Lorsqu'il n'est pas bien évacué, celui-ci s'accumule dans les vaisseaux lymphatiques, et devient alors inflammatoire, d'où l'apparition d'**œdème**.

## Les différentes causes de la rétention d'eau

Il y a de multiples raisons à l'origine de la rétention d'eau et les douleurs qu'elle entraîne. Et contrairement aux croyances populaires, la rétention d'eau, « ça n'est pas réservé aux seniors », corrige Dr Dalu. Bien au contraire, « ça touche tous les âges, hommes et avec une majorité de femmes », remarque-t-elle.

Certains facteurs déclencheurs sont ponctuels, mais « toujours liés à des problèmes circulatoires », note Joëlle Dan, formatrice kinésithérapeute chez [LPG](#), marque de protocoles technologiques dédiée à la santé et la beauté. Parmi eux, on retrouve : la chaleur, la position assise prolongée (durant un vol long courrier par exemple), ou debout prolongée. Mais la rétention d'eau qui est une incontinence veineuse peut aussi cacher des maladies cardiaques, rénales, et hormonales. Si la rétention d'eau est chronique, Dr Alexandra Dalu conseille donc de consulter un médecin vasculaire dans un premier lieu.

## Les solutions contre la rétention d'eau

Pour soulager la sensation de [jambes lourdes](#) qui accompagne souvent la rétention d'eau, il y a plusieurs solutions complémentaires aux traitements médicaux. On citera évidemment le sport, et plus précisément la marche rapide, l'aquagym, le running ou tout autre sport de son choix. Le Dr Dalu recommande également l'automassage avec des gels froids à base de caféine et centella asiatica, et faire de la pressothérapie et fasciathérapie en plus de porter des chaussettes de contention classe 2.

Il existe aussi des soins technologiques qui aident à relancer le flux en drainant la lymphe. Attention, « ils ne règlent pas le problème, mais améliorent le confort et aident à stimuler l'échange circulatoire », avance Joëlle Dan. La kinésithérapeute réalise ce protocole avec une machine qui « défibrose les tissus », puis avec une technique manuelle grâce au [drainage lymphatique](#).

A la clé, moins de cellulite, une sensation de jambes légères, et en prime, une silhouette affinée. Car une fois le liquide évacué, on peut facilement perdre un kilo sur la balance. Normal, ce n'était pas du gras, simplement de la « flotte ».