

L'œdème

Insuffisance rénale avancée



Vous avez les jambes gonflées et parfois de la difficulté à respirer ? Il se peut que votre insuffisance rénale avancée vous cause de l'œdème. Cette fiche vous explique ce problème et comment le soulager.

Qu'est-ce que l'insuffisance rénale avancée ?

L'insuffisance rénale se produit lorsque les reins n'arrivent plus à nettoyer le sang. On dit qu'elle est avancée quand les reins ne fonctionnent presque plus.

L'œdème est l'un des symptômes de l'insuffisance rénale avancée.

Qu'est-ce que l'œdème ?

En insuffisance rénale avancée, l'œdème est un gonflement qui se produit lorsqu'il y a un surplus d'eau dans le corps. Ce gonflement touche le plus souvent les jambes, les chevilles et les pieds.



Il peut aussi affecter d'autres parties du corps, comme les doigts, le contour des yeux, le bas du dos et le scrotum.

L'œdème est très fréquent chez les gens qui font de l'insuffisance rénale avancée.

Quels sont les signes ?

Il y a plusieurs signes :

- Prendre du poids.
- Avoir les jambes, les chevilles, les pieds ou d'autres parties du corps gonflés. On peut reconnaître l'œdème en faisant pression avec un doigt sur la zone gonflée pendant 5 secondes. Si la zone reste marquée, il y a œdème.
- Être essoufflé (cela peut aussi être un signe d'eau dans les poumons).

Quelles sont les causes ?

En insuffisance rénale avancée, l'œdème est causé par un surplus d'eau dans le corps que les reins n'arrivent pas à éliminer. Il peut aussi être causé par :

- Certains médicaments, comme ceux pour traiter les problèmes de tension artérielle ou l'inflammation
- L'inflammation (phlébite) ou le blocage (caillot) d'une veine de la jambe
- Une inflammation ou une infection de la jambe
- Une ancienne blessure ou opération à la jambe
- L'insuffisance cardiaque

Quels tests dois-je passer?

Des tests pourraient être nécessaires pour confirmer l'œdème. On pourrait par exemple vous faire une échographie des jambes (doppler) ou du cœur, ou une prise de sang.

Comment traite-t-on l'œdème?

Si l'œdème est lié à votre insuffisance rénale avancée, votre médecin pourrait vous prescrire un médicament qui fait uriner davantage (diurétique) ou ajuster votre traitement de dialyse. Cela permettra d'éliminer le surplus d'eau dans votre corps.

Votre équipe de soins vous proposera le traitement qui vous convient le mieux, en tenant compte de vos autres problèmes de santé.

Comment prendre soin de moi à la maison?

Voici quelques conseils pour mieux gérer l'œdème.

EN GÉNÉRAL

- Lorsque vous êtes assis, surélevez vos jambes en les plaçant sur une chaise ou des coussins.
- Si vous avez l'accord de votre équipe de soins, portez des bas de contention.
- Marchez le plus souvent possible.
- Surveillez votre tension artérielle. Un surplus d'eau dans le corps peut la faire augmenter.
- Pesez-vous chaque jour. Si votre poids augmente de plus de 2 kg (4,4 lb) en quelques jours ou plus vite, dites-le à votre équipe de soins.
- Si vous prenez 2 doses par jour d'un médicament pour faire uriner, prenez la deuxième dose avant 16 h. Vous pourrez ainsi éliminer la majorité du surplus d'eau avant la nuit.



ALIMENTATION

Réduisez la quantité de sel que vous mangez :

- Ne mangez pas de malbouffe (*fast food*).
- Mangez des plats cuisinés à la maison. Allez le moins souvent possible au restaurant.
- N'ajoutez pas de sel à vos aliments. Optez plutôt pour des herbes ou des épices.
- Ne remplacez pas le sel par les sels de potassium.

Pour les aliments en conserve, emballés ou surgelés : optez pour ceux qui contiennent **200 mg de sodium ou moins par portion**. La quantité de sodium par portion est indiquée sur l'étiquette de valeur nutritive de l'emballage.

Il est recommandé de **ne pas dépasser 2 000 mg de sodium par jour**.

Valeur nutritive

Par 250 ml (1 tasse)

Teneur % valeur quotidienne*

Calories 80

Lipides totaux 1,5 g 2 %

Saturés 1 g 5%

Cholestérol 10 mg 3 %

Sodium 80 mg 3 %

Glucides totaux 20 g 8 %

Fibres 5 g 20%

Sucres 2 g

Amidon 13 g

Protéines 5 g 10%

Vitamine A 15 %

Vitamine C 0 %

Vitamine D 8 %

Calcium 15 %

* Valeur quotidienne calculée selon un régime alimentaire de 2 000 calories.



ATTENTION

Voici une liste d'aliments très salés. Mangez-en le moins possible.

- les soupes en conserve
- les jus de légumes
- les chips
- les hot-dogs
- les charcuteries et les saucisses
- les olives
- plusieurs fromages

Certains services de traiteur offrent des repas surgelés sans danger pour les reins. Parlez-en à votre équipe de soins.

LIQUIDES

- Ne buvez pas plus de 6 tasses (1,5 litre) de liquide par jour.



Vos habitudes de vie jouent un rôle important pour soulager l'œdème et éviter qu'il s'aggrave.

Quand consulter?

Informez rapidement votre équipe de soins si :

- Le gonflement augmente.
- Un nouvel essoufflement apparaît.
- Vous vous sentez étourdi après les traitements.

Vous pouvez aussi appeler la Clinique de protection rénale.

> **514 890-8410**

(du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h)

En dehors de ces heures, vous pouvez appeler la **ligne Santé Patient CHUM** au **514 890-8086** (24 heures sur 24, 7 jours sur 7).



RESSOURCES UTILES

Fondation du rein - Cuisine et santé rénale
> kidneycommunitykitchen.ca

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante



BLOC-NOTES



Questions



Personnes-ressources et contacts

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca