



## LE SAVIEZ-VOUS ? LA RÉTENTION D'EAU

### Lecture partagée

#### 5 remèdes anti-rétention d'eau (Passeport santé)

Alors que notre organisme doit sans arrêt faire l'équilibre entre l'eau éliminée (transpiration, urine...) et l'eau assimilée (hydratation, teneur en eau des aliments...), il se peut que notre corps gonfle parce qu'il stocke plus d'eau qu'il n'en élimine. C'est ce qu'on appelle la rétention d'eau. Comment l'éviter ?

Pensez aux protéines !

Notre organisme est parfois incapable d'éliminer correctement l'excédent d'eau dans notre corps parce qu'il est « dérégulé ». Ce phénomène peut être dû à un déséquilibre nutritionnel et dans certains cas, à un manque de protéines.

Si on est carencé en protéines, le sang, composé d'eau à plus de 60%, en contiendra trop peu, et l'eau sera attirée par des tissus où la concentration en nutriments est plus importante. Des gonflements au niveau du ventre et des jambes peuvent alors survenir. Avec une alimentation suffisamment riche en protéines, le foie produit de l'albumine qui empêche l'eau de fuir dans les tissus et de s'y accumuler.

#### Mais pas n'importe quelles protéines...

Privilégiez les viandes blanches et les poissons, ainsi que les protéines végétales comme celles du soja. Évitez en revanche les charcuteries qui certes, contiennent des protéines mais qui sont aussi très salées et grasses.

#### Consommez moins de sel !

Le sel est l'ennemi numéro 1 de la rétention d'eau ! Lorsqu'on a une alimentation trop riche en sel (alors qu'il n'en faudrait qu'entre 4 et 6 g par jour), l'eau s'accumule dans les tissus. Ces tissus, fortement concentrés en sel, attirent l'eau et la retiennent, ce qui empêche son élimination. Notre corps se met alors à gonfler.

#### Comment réduire sa consommation de sel ?

Réduire sa consommation de sel peut ne pas paraître évident si on considère que les Français en consomment près de 12 g par jour contre environ 10 g pour les Canadiens. Pour commencer, il faut éviter de resaler ses plats une fois à table. Il y a aussi toute une liste d'aliments à éviter car ils sont trop riches en sel. Le pain blanc, les charcuteries, les plats préparés ou le fromage en font partie. Il faut aussi garder à l'esprit que le sel n'est pas que l'ennemi de la rétention d'eau : consommé en excès il est responsable de nombreux troubles comme

**l'hypertension ou les AVC. Utiliser des herbes dans vos préparations à la place du sel.**

### **Essayez les plantes !**

Certaines plantes, que ce soit sous forme de gélules ou en infusion, ont vu leurs effets prouvés contre la rétention d'eau. Ces plantes ont une action sur le foie, les reins et sur le système lymphatique. Elles permettent de « drainer » l'eau qui se trouve en excédent dans notre organisme en stimulant la microcirculation sanguine : l'eau contenue en excès dans les tissus est alors "rejetée" par le sang et peut s'éliminer.

### **Quelles plantes pour moi ?**

Parmi les plantes anti-rétention d'eau qui stimulent le foie, les reins ou le système hépatique, on trouve : le **thé vert**, la **verge d'or**, le **pissenlit**, la **vigne rouge**, l'**orthosiphon** (ou thé de java) le **chiendent**, la **barbe à pois...** etc. Ces plantes sont faciles à se procurer en herboristerie. N'hésitez pas à nous demander conseil.

**Val'Irig** à base de vigne, cyprès, ortie et millefeuille associé à **Val'Elim** à base de cassis, frêne et reine des prés. Résultat excellent !

### **Intolérance alimentaire ou problème hormonal ?**

Il arrive parfois que la rétention d'eau dépende de problèmes plus spécifiques :

#### **Les intolérances alimentaires :**

Pas toujours évidentes à diagnostiquer, les **intolérances alimentaires**, au gluten ou au lactose par exemple, peuvent être responsables de la rétention d'eau. Le corps ne fabrique pas les enzymes nécessaires à la bonne digestion de l'aliment concerné, entraînant des **troubles digestifs** désagréables. Pour savoir si vous êtes intolérant(e) à un aliment, supprimez-le de votre alimentation pendant une quinzaine de jours et surveillez les résultats. Il est également conseillé d'en parler à votre médecin car une intolérance reste une gêne importante.

#### **La rétention d'eau et les hormones :**

On considère que 95% des femmes sont concernées par la rétention d'eau, qui peut aussi avoir une origine hormonale. A cause de la fluctuation des hormones, certaines femmes remarquent une rétention d'eau au niveau de la poitrine et du ventre durant la période prémenstruelle. Ce type rétention d'eau qui reste malgré tout gênant, n'est que passager.

### **Le drainage lymphatique**

Le drainage lymphatique est un massage qui consiste à stimuler la circulation de la lymphe, un liquide incolore qui circule dans les vaisseaux lymphatiques. L'objectif du drainage est d'évacuer les liquides excédentaires : il est donc très efficace en cas de rétention d'eau. Les instituts proposent souvent des « massages drainants ». Si on veut un résultat plus en profondeur, mieux vaut se tourner vers un spécialiste qui connaît les techniques du **drainage lymphatique manuel**.

**Phyto lymph**a association de plantes régulatrices de la circulation d'eau chez la femme : Prêle, aubier de tilleul, bruyère, houblon, solidago (verge d'or). Excellent résultat !

Prenez soin de vous ! 😊

N'hésitez pas à nous écrire ou téléphoner, nous vous renseignerons avec plaisir.

D'autres plantes peuvent vous être proposées.