

Tout savoir sur la rétention d'eau

Publié le 20/08/2020

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Au quotidien, la rétention d'eau génère beaucoup d'inconfort. Heureusement, des solutions naturelles existent pour prévenir ces gonflements désagréables.

La rétention d'eau, qu'est-ce que c'est ?

Pour bien comprendre d'où vient la **rétention d'eau**, quelques explications scientifiques s'imposent. Rappelons d'abord que le **corps humain contient environ 60 % d'eau**. Cette eau suit un trajet très précis dans notre organisme. La pression sanguine pousse le sérum (la partie liquide du sang) à travers la paroi des vaisseaux capillaires dans les espaces voisins, appelés espaces extracellulaires. Ce phénomène permet la diffusion du liquide dans les tissus. Les protéines du sang, de leur côté, attirent le sérum des tissus vers l'intérieur des capillaires. Ce mécanisme d'équilibre maintient la constance des quantités de sérum présentes dans le sang et dans les tissus. **Les reins participent à cet équilibre** : ils permettent l'élimination dans les urines de l'excès de sel contenu dans le sang.

L'équilibre de la répartition de l'eau dans l'organisme peut être perturbé. L'eau reste alors piégée dans les tissus : c'est la rétention d'eau.

Rétention d'eau : les signes

La rétention d'eau se caractérise généralement par divers symptômes, notamment un gonflement temporaire d'une ou plusieurs parties du corps. En langage médical, cela s'appelle un **œdème**. Dans la majorité des cas, les œdèmes se situent dans le bas du corps, à savoir les jambes, les chevilles et les pieds. Cela s'explique tout simplement par la gravité. Toutefois, il arrive que la rétention d'eau touche aussi le ventre, les mains, voire même les paupières.

Ces gonflements peuvent s'accompagner d'une **sensation de lourdeur ou de raideur** (notamment au niveau des jambes), ainsi que d'une prise de poids rapide et inexplicquée.

Les symptômes peuvent varier, allant de la décoloration cutanée à des démangeaisons persistantes, affectant parfois même le choix des vêtements portés par les personnes touchées.

Chez les femmes, la rétention d'eau peut se traduire par l'apparition de cellulite aqueuse, liée à une **mauvaise circulation veineuse et lymphatique**.

Si vous êtes concerné par des œdèmes chroniques, il est recommandé d'en parler à votre médecin traitant pour discuter de la bonne marche à suivre.

D'où vient la rétention d'eau ?

Les **causes de la rétention d'eau sont nombreuses** et varient d'une personne à l'autre.

- L'une des principales causes de la rétention d'eau réside dans une **consommation de sel excessive**. En effet, ce condiment présent en quantité trop importante dans de nombreux aliments industriels **retient l'eau** dans les tissus et réduit son élimination. Selon l'Organisation mondiale de la Santé, la majorité de la population consomme trop de sel, de 9 à 12 grammes par jour en moyenne, soit deux fois l'apport maximum recommandé (5 grammes par jour).
- L'**immobilité prolongée** est aussi souvent mise en cause. Le fait de rester trop longtemps assis ou debout peut contribuer à augmenter la rétention d'eau dans le corps.

- La rétention d'eau est parfois liée à un déséquilibre hormonal. Les fluctuations hormonales, particulièrement chez les femmes, jouent un rôle significatif dans la rétention d'eau. Les pilules contraceptives, largement utilisées pour réguler les cycles menstruels, peuvent parfois aggraver ce problème en perturbant l'équilibre hormonal du corps. Cette interaction entre les fluctuations hormonales et la rétention d'eau est souvent associée à des périodes telles que la **grossesse**, le prémenstruel ou la **ménopause** chez les femmes, expliquant en partie leur prédisposition à ce phénomène par rapport aux hommes.
- D'autres causes peuvent être aussi liées à des problèmes cardiaques tels que l'insuffisance cardiaque et l'insuffisance veineuse.
- Ce ne sont cependant pas les seules causes : la **chaleur**, une **mauvaise circulation sanguine** ou **certaines médicaments comme les corticoïdes et les antihypertenseurs** peuvent également être à l'origine de la rétention d'eau.

Les solutions naturelles pour aider à réduire la rétention d'eau

Rassurez-vous... la rétention d'eau, peut-être diminuée ! De nombreuses solutions naturelles existent pour retrouver des jambes affinées et légères. N'hésitez pas à combiner plusieurs des conseils ci-dessous pour un résultat optimal.

Faire les bons choix alimentaires

Adopter une alimentation saine et équilibrée est l'un des facteurs essentiels pour réduire la rétention d'eau. Le meilleur des réflexes : préférer les plats faits maison aux plats industriels, souvent surchargés en sel. Dans l'assiette, mieux vaut privilégier **les aliments aux propriétés diurétiques** comme l'asperge, la figue, l'ananas, l'artichaut, le concombre, la blette, le fenouil, la pastèque, le melon ou encore le raisin.

Boire beaucoup

Côté boissons, rappelons que l'eau est notre meilleure alliée santé ! Cela peut sembler paradoxal, pourtant, boire de l'eau permet de réduire la rétention d'eau. En effet, plus notre organisme a soif, plus il a tendance à stocker. Selon [le Programme National Nutrition Santé \(Manger Bouger\)](#), il faut boire entre 1 et 1,5 litres d'eau par jour, soit 6 à 9 verres.

Les tisanes drainantes sont aussi d'excellents remèdes pour éliminer naturellement les excès d'eau. Les plantes qui nous veulent du bien ? Le pissenlit, la reine-des-prés, les feuilles d'artichaut, le fenouil, le guarana et le carvi.

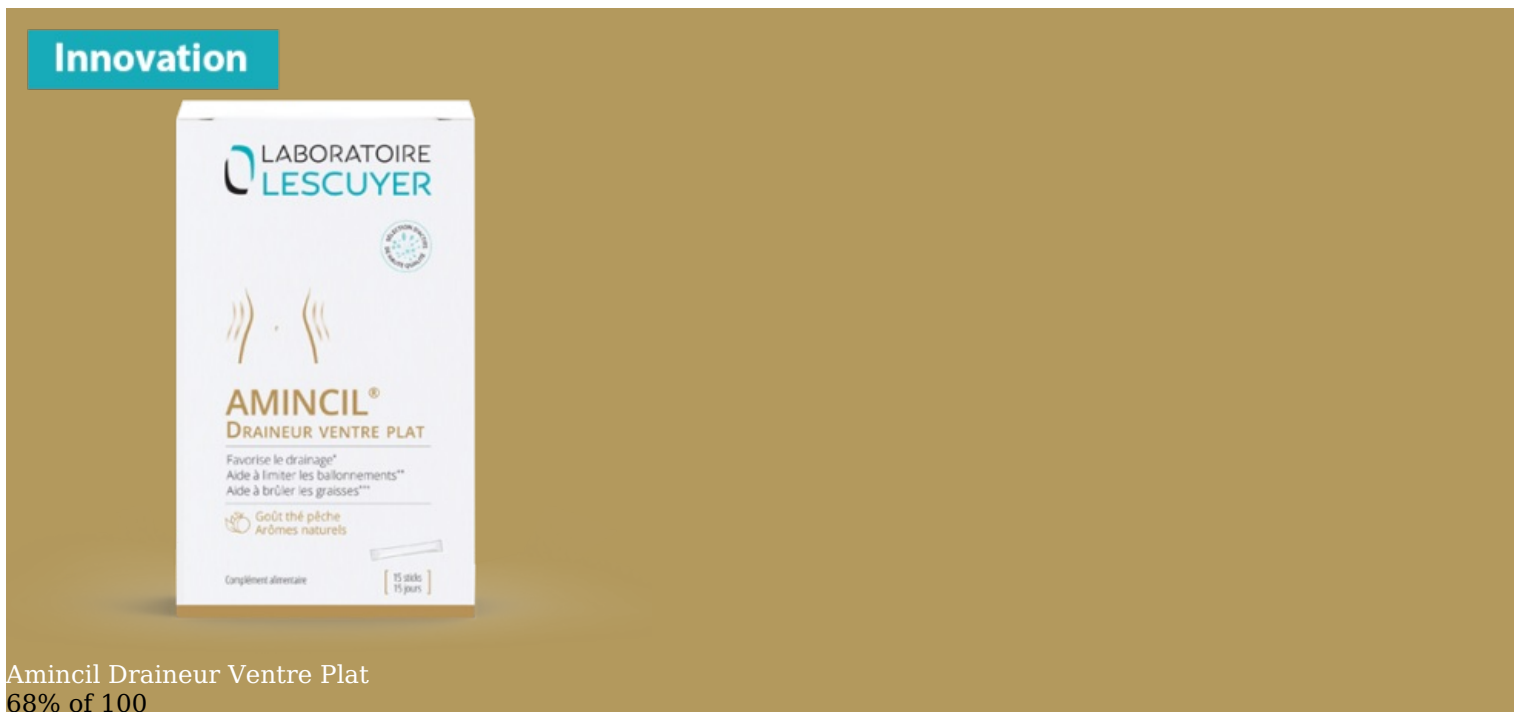
Remèdes naturels

Parmi les remèdes naturels souvent évoqués pour réduire la rétention d'eau, le cassis et le pissenlit sont souvent cités. Le **cassis** est réputé pour ses propriétés diurétiques, aidant à éliminer l'excès de liquide dans le corps, tandis que le **pissenlit** est connu pour ses effets bénéfiques sur la fonction rénale, favorisant également l'élimination des toxines et des fluides retenus.

Pratiquer une activité physique

Faire du sport est un excellent moyen d'activer notre circuit lymphatique, d'améliorer le fonctionnement de nos reins et de stimuler les pertes en eau via la transpiration. **Natation**, aquagym, aquabiking... privilégiez les sports aquatiques pour vous sentir plus légère et relancer votre circulation sanguine !

Prendre des compléments alimentaires



Amincil Draineur Ventre Plat
68% of 100

Certains compléments alimentaires sont spécialement formulés pour nous aider à limiter contre la rétention d'eau. C'est le cas de [AMINCIL DRAINEUR VENTRE PLAT](#), une solution d'actifs à base d'Elimreal®, actif breveté (combinaison de 6 plantes drainantes : carvi, reine-des-prés, guarana, verge d'or, fenouil et pissenlit). Ces ingrédients bienfaisants agissent en synergie pour stimuler les fonctions d'élimination de notre organisme. Un véritable allié bien-être !

En cas de rétention d'eau persistante ou sévère, la kinésithérapie peut s'avérer être une approche efficace pour aider à réduire les symptômes. Le kinésithérapeute est spécialisé dans la manipulation des tissus mous et peut utiliser des techniques telles que le drainage lymphatique pour aider à réduire l'accumulation de liquide dans certaines parties du corps. Cette approche peut être particulièrement utile pour les personnes souffrant d'œdème chronique ou de conditions médicales sous-jacentes qui contribuent à la rétention d'eau.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Activité physique - Sport ,

Pourquoi intégrer le sport à son hygiène de vie ?

28/06/2019

3 minutes de lecture

Beaucoup d'entre vous décident de se (re)mettre au sport. Afin d'éviter que votre motivation ne s'étiolle, le Laboratoire LESCUYER vous délivre quelques bonnes raisons d'intégrer le sport à votre hygiène de vie.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Équilibre alimentaire ,

Les fruits et légumes, alliés de votre silhouette

18/06/2018

2 minutes de lecture

La belle saison arrive à grand pas et, avec elle, l'envie d'affiner sa silhouette. Dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, il est pertinent d'ajouter au menu certains fruits et légumes qui vous accompagneront dans votre programme minceur.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Équilibre alimentaire ,

7 signes qui indiquent un manque d'eau

16/05/2021

2 minutes de lecture

Le corps humain est composé aux deux tiers d'eau. Cet élément vital est indispensable à l'organisme. Il est recommandé de boire au minimum 1,5 L d'eau par jour, voire plus en fonction des besoins (activité physique, températures extérieures élevées...). Voici 7 signes qui doivent attirer votre attention et vous inviter à vous hydrater davantage.

[Lire la suite](#)