

# 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 manifeste généralement par un gonflement temporaire d'une ou plusieurs parties du corps. En langage médical, cela s'appelle un **oedème**. Dans la majorité des cas, les oedèmes 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.

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 oedèmes 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 causes principales est une alimentation **trop riche en sel**. 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**. Pendant la [grossesse](#), avant l'arrivée des règles ou à la [ménopause](#), les femmes peuvent être confrontées à de la rétention d'eau. Cela explique en partie pourquoi elles sont plus touchées que les hommes par ce phénomène.
- 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 frêne, le bouleau, la piloselle, la reine-des-prés, les feuilles d'artichaut ou encore les queues de cerises.

### 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



Neomincil Draineur

87% of 100

[\(126\)](#)

Pour aider à drainer et éliminer les toxines naturellement

[Je découvre](#)

Certains compléments alimentaires sont spécialement formulés pour nous aider à limiter contre la rétention d'eau. C'est le cas de [Neomincil Draineur](#), une solution naturelle élaborée à base d'extraits de plantes drainantes. Piloselle, frêne, queues de cerise, orthosiphon... Ces ingrédients bienfaisants agissent en synergie pour stimuler les fonctions d'élimination de notre organisme. Un véritable allié bien-être !

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer àMessage  

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 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](#)



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 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](#)