

# LA RETENTION D'EAU

- ❖ Comment savoir si on a tendance à faire de la rétention d'eau ?
  - vous avez la sensation d'être « gonflé » (mains, jambes, pieds)
  - valeur de l'impédancemètre
  
- ❖ Qu'est ce que la rétention d'eau ?

L'eau représente 65% de notre poids total.  
Quand vous faites de la rétention d'eau, votre corps ou une partie de votre organisme est excessivement chargé en eau.  
La rétention survient quand le corps emmagasine plus d'eau qu'il n'en évacue.
  
- ❖ Qu'est ce qui favorise la rétention d'eau ?
  - La dilatation des vaisseaux sanguins
  - La mauvaise circulation lymphatique. Le système lymphatique, c'est un circuit parallèle et intermédiaire entre le sang et les tissus.

Quand vous faites de la rétention d'eau, l'excès est stocké dans les tissus. En general, cela touche d'abord les pieds et les chevilles. C'est la loi de gravité.
  
- ❖ Quelles sont les causes de la rétention d'eau?
  - Il y a d'abord la **station debout prolongée et la chaleur** qui dilatent les vaisseaux sanguins
  - Les femmes sont davantage sujettes à la rétention d'eau. A l'approche des règles, les fluctuations hormonales peuvent donner cette sensation de gonflement, et puis, pendant la grossesse, le ventre exerçant une forte pression sur la circulation sanguine, là encore les vaisseaux se dilatent et le corps se gorge de liquide.
  - **Une alimentation trop riche en sel, car le sel retient l'eau (voir la suite)**
  - Autres causes : certains médicaments (contre l'hypertension notamment), l'insuffisance rénale ou encore les varices
  
- ❖ Que faire en cas de rétention d'eau ?
  - Si elle est **importantes et fréquentes : parlez en à votre médecin traitant**
  - Il faut **adapter sa consommation d'eau**, très souvent il est recommandé de boire au moins **1,5 litre d'eau (max 2L)** par jour pour mieux éliminer. Mais pas plus, sauf en cas d'activité sportive.
  - Si la rétention est principalement dans **les jambes, il faut les surélever** dès que possible. Souvent des **bas de contention** peuvent être prescrits.
  - **Continuez le sport pour stimuler votre circulation sanguine.**