

LE COUP DE  
POUCE DIÉTÉTIQUE

par **Laetitia Ansaldi**

( diététicienne nutritionniste )

## La rétention d'eau 2018



« N'oubliez pas que je peux aussi vous accompagner dans votre alimentation au quotidien avec mon programme de nutrition personnalisé : minceur, minceur végétarien, grossesse, cholestérol et constipation sur mon site [www.my-nutri.com](http://www.my-nutri.com)

A bientôt  
Laetitia »



Instagram



*Nous rejoindre*

@LAETITIA\_MYNUTRI

Instagram de Laetitia Ansaldi >



facebook



*Découvrez*

@MY.NUTRI.FRANCE

Page Facebook de my-nutri >

## lutter contre la rétention d'eau

### Conseil n°1 : l'hydrata-

1. Il faut boire ni trop ni pas assez ! En effet trop d'eau ou pas assez d'eau peut provoquer de la rétention.
2. Il faut donc trouver la quantité d'eau qui vous correspond ; car nous sommes tous différents et nos besoins en eau fluctuent en fonction de nombreux paramètres (activité physique ; quantité de transpiration; température extérieure ; maladies...).
3. Il faut donc respecter son corps et ne pas le brusquer : l'eau se trouve dans toutes les boissons (eau café thé jus de fruits soda...) mais aussi en grande quantité dans les fruits et les légumes ; il faut donc le prendre en compte. Pour trouver le juste équilibre, il faut faire un test :
  - Sur la journée, ne pas se forcer à boire et regarder si les urines du soir (à partir de 17H) sont claires. Si elles sont claires vous avez assez bu pas la peine de forcer !. Si elles sont plus foncées, il faut augmenter votre ration hydrique. Une fois que vous aurez trouvé vos besoins à vous, le tour est joué !



### Conseil n°2 : le poids

Une perte de poids aide à améliorer la circulation et de ce fait réduire les œdèmes.

## lutter contre la rétention d'eau

### Conseil n°3 : la circulation sanguine !



Une mauvaise circulation sanguine est souvent responsable de la rétention d'eau ; il faut donc veiller à l'améliorer.

#### Pour améliorer sa circulation sanguine :

- Faites le plein de fruits et de légumes, riches en antioxydants, ils favorisent la vigueur des veines et artères.
- Augmentez votre consommation d'ail qui favorise la circulation.
- Surélevez vos jambes devant la télévision, pour la lecture ou dans le lit.
- Attention à la hauteur de vos talons : ni trop hauts ni trop plats !
- Un jet d'eau froide sur les jambes à la fin de la douche.
- Évitez les bains chauds et les bains de soleil prolongés.
- Évitez de rester trop longtemps dans la même position.
- Évitez les vêtements trop serrés.
- Marchez régulièrement si possible 30 minutes par jour.
- Utiliser les bas de contention si besoin.
- En homéopathie : Vipera aspis 5CH, Aesculus 5CH et Collinsomia canadensis 5CH ; hamamélis composé: 3 granules au choix midi et soir.

## lutter contre la rétention d'eau

### Conseil N°4 : Le sel.

Pour limiter la rétention d'eau, il est nécessaire de réduire sa consommation en sel.

#### Pour ce faire :

- Limiter les aliments contenant du sodium par leur mode de fabrication (pain, biscottes, biscuits, fromages, charcuterie...)
- Acheter le moins de produits déjà préparés ou cuisinés ; car l'industrie agroalimentaire rajoute du sel partout.
- Limiter le sel de rajout dans les plats.
- Remplacer le sel par des herbes ; épices et aromates pour donner du goût !
- Goûter avant de resaler vos plats !



### Conseil n°5 : les diurétiques

Inutile d'acheter des diurétiques, car à haute dose ils vont au contraire favoriser la rétention d'eau. En effet votre corps ne sera plus éliminé naturellement l'eau.

Si vous avez besoin d'un petit coup de pouce pour réduire la rétention d'eau vous pouvez utiliser la queue de cerise remède naturel et très efficace. Mais attention à ne pas en abuser : pas plus de 2 tasses par jour pendant 3 jours et on recommence si besoin le mois suivant.

## lutter contre la rétention d'eau

### Conseil N°6 : les massages

Les massages permettent de réduire la rétention d'eau on peut pratiquer :

- Des drainages lymphatiques manuels chez un masseur kinésithérapeute par exemple.
- Des machines type LPG qui réduisent si elles sont bien utilisées la rétention d'eau.
- Faire des drainages tout seul on veillant à toujours remonter du bas vers le haut :
- par exemple pour réduire les œdèmes de la jambe on part du pied et on remonte jusqu'à la fesse sans jamais repartir dans l'autre sens. On recommence le massage du bas vers la haute une dizaine de fois.



### Conseil n°7 : le sport



- Les meilleurs sports pour réduire la rétention d'eau sont :
- La marche entre 30 et 45 minutes par jour. Elle va permettre de muscler les muscles profonds et booster le système lymphatique.
- La natation et sport dans l'eau : car l'eau va exercer un massage naturel sur le corps qui va booster la circulation et réduire l'œdème.

## la rétention d'eau Conseils

### Les + rétention d'eau



**Vous pouvez consommer une eau drainante ou une tisane drainante par jour**

#### 1. Eaux drainantes

- Eau concombre menthe : 1 litre d'eau avec ½ concombre en rondelles et 10 feuilles de menthe fraîche. A faire le soir et mettre la nuit au frigo.
- Eau pastèque citron : 1 litre d'eau avec 1 belle tranche de pastèque coupée en morceaux et ½ citron coupé en rondelle. A faire le soir et mettre la nuit au frigo.
- Eau concombre citron : 1 litre d'eau avec ½ concombre et citron en rondelles. A faire le soir et mettre la nuit au frigo.
- Eau citron/citron vert menthe : 1 litre d'eau avec ½ citron et un citron vert coupé en rondelles + 10 feuilles de menthe. A faire le soir et mettre la nuit au frigo.
- Eau citron gingembre : 1 litre d'eau avec ½ citron et un morceau de gingembre taille d'un sucre. A faire le soir et mettre la nuit au frigo.

## la rétention d'eau Conseils

### 2. Tisane anti rétention d'eau : 1 ou 2 tasses par jour

#### **Queue de cerise :**

250ml d'eau bouillante avec une cuillère à café de queues de cerises séchées ou un sachet du commerce. Faire infuser 15 minutes.

#### **Pissenlit :**

250ml d'eau bouillante avec une cuillère à café de pissenlit.  
Faire infuser 20 minutes.

#### **Prêle :**

250ml d'eau bouillante avec 1/2 cuillère à café de prêle.  
Faire infuser 15 minutes.

#### **Ortie :**

250ml d'eau bouillante avec une cuillère à café d'ortie.  
Faire infuser 20 minutes.

#### **Hibiscus :**

250ml d'eau bouillante avec une cuillère à café d'hibiscus séché ou un sachet du commerce. Faire infuser 15 minutes.



## Rétention d'eau plan du programme

### Petit déjeuner

Un jus de citron à jeun

Un yaourt \*

3 ou 4 biscottes sans sel avec beurre ou de confiture ou de miel

### Collation

Un fruit dans la liste

### Déjeuner

Une protéine pauvre en sel : entre 100 et 150g

Légumes à volonté de la liste

Un féculent : 200g cuits

### Collation

Un fruit dans la liste

### Dîner

Un légume sec : 100g

Légumes à volonté de la liste

Un féculent : 100g cuits

Un yaourt \*



\* nature ou aux fruits de vache brebis chèvre ou végétal (coco soja amande)

Pour les légumes choisir au choix : aubergines, courgettes, asperges, haricots verts, poireaux, betteraves, fenouil, tomate, concombre, salade, céleri artichaut, épinards, carottes et kale

Pour les fruits, choisir au choix: pastèque, fraise, myrtilles, ananas, pêche, raisin, mangue, kiwi, orange, papaye, melon.

**CONSEILS** : mettre le moins de sel possible, ajouter des herbes épices et aromates pour donner du goût . Pour booster le programme le vinaigre de cidre, le citron, l'oignon et l'ail sont des anti-rétention d'eau au Top !



LE COUP DE  
POUCE DIÉTÉTIQUE

## Rétention d'eau Exemple de menus

	PETIT-DÉJ	MIDI	SOIR	COLLATIONS
LUNDI	Jus de citron Yaourt* Biscottes	Poulet sans peau Légumes Riz blanc ou complet	Lentilles Boulgour Légumes Un yaourt*	Fruit
mardi	Jus de citron Yaourt* Biscottes	2 œufs Légumes Pâtes blanches ou complètes	Haricots secs Riz blanc ou complet Légumes Un yaourt*	Fruit
mercredi	Jus de citron Yaourt* Biscottes	Veau Légumes Semoule blanche ou complète	Pois chiches Légumes Quinoa Un yaourt*	Fruit
JEUDI	Jus de citron Yaourt* Biscottes	Poisson blanc Légumes Boulgour blanc ou complet	Petits pois Pâtes blanches ou complètes Légumes Un yaourt*	Fruit
vendredi	Jus de citron Yaourt* Biscottes	2 œufs Légumes Pâtes blanches ou complètes	Haricots secs Riz blanc ou complet Légumes Un yaourt*	Fruit
samedi	Jus de citron Yaourt* Biscottes	Bœuf Légumes Semoule blanche ou complète	Pois chiches Légumes Boulgour Un yaourt*	Fruit
DIMANCHE	Jus de citron Yaourt* Biscottes	Poisson blanc Légumes Quinoa	Petits pois Pâtes blanches ou complètes Légumes Un yaourt*	Fruit

OFFRE EXCLUSIVE!  
RETENTION

## Programme Minceur & Programme Minceur végétarien



1 mois acheté  
1 mois **OFFERT**

Soit pour les 2 premiers mois

**25€**

au lieu de ~~50€~~

[Cliquez ici pour commencer](#)

Avec le code PROMO : **RETENTION**

Et surtout n'oubliez pas que si votre mutuelle prend en charge les consultations diététique, votre abonnement sera intégralement

Des outils  
innovants au  
service de ma  
perte de poids



un programme  
remboursé par  
ma mutuelle\*

~~IMPOSSIBLE~~

**myNUTRI**.com