

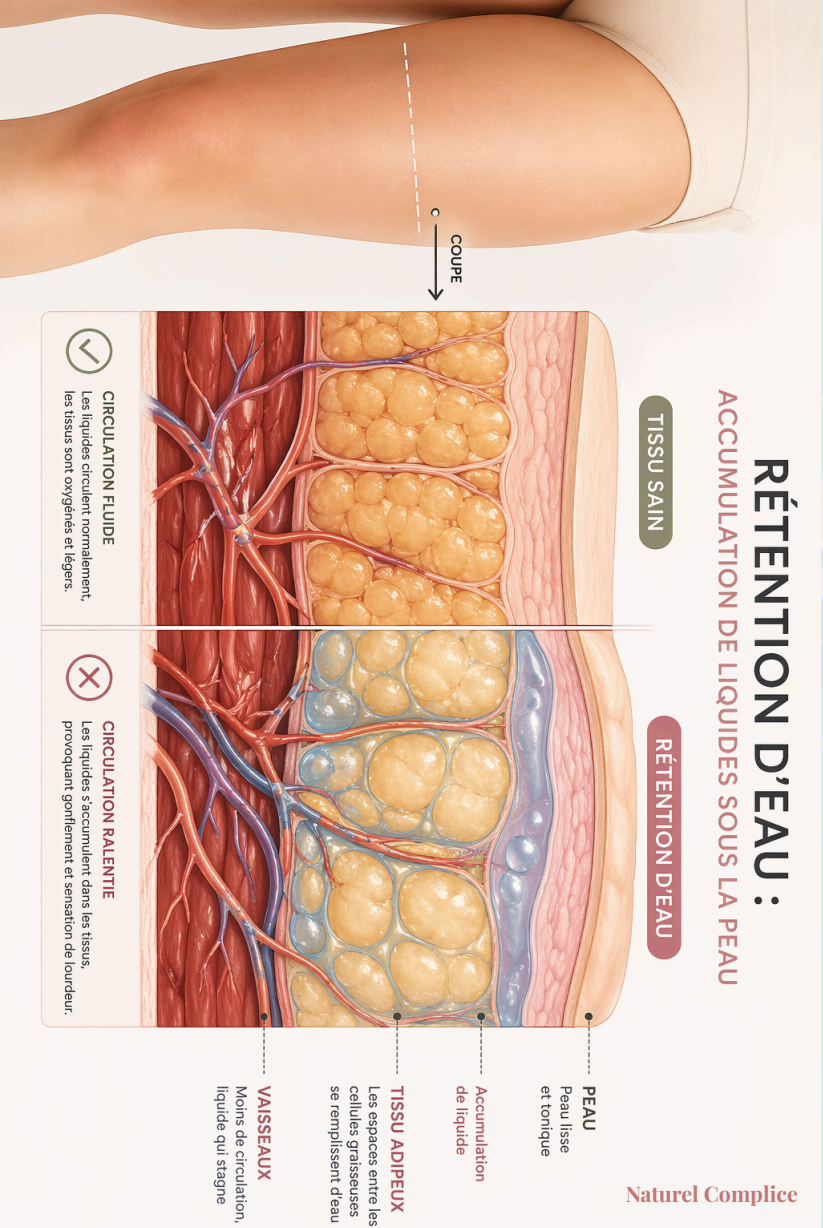
Rétention d'eau

Une fiche simple pour
comprendre et agir



Naturel Complice -
Stéphanie Da Fonseca

Comprendre ce qui se passe dans le corps



Les signes à reconnaître



RÉTENTION D'EAU

Les signes à reconnaître

Votre corps vous envoie des signaux. Apprenez à les identifier pour agir en douceur et retrouver de la légèreté.



Naturel Complice

1 JAMBES LOURDES



Sensation de lourdeur, surtout en fin de journée ou par temps chaud.

2 GONFLEMENT (ÈDEMES)



Chevilles, mollets, pieds, mains ou ventre peuvent gonfler.

3 MARQUES VISIBLES



Traces laissées par les chaussettes, les chaussures ou les vêtements qui serrent.

4 SENSATION DE TENSION



Peau tendue, inconfort, parfois sensation de gonflement même sans prise de poids.

5 VARIATION AU COURS DE LA JOURNÉE



Les symptômes peuvent être plus marqués le soir et s'améliorer au réveil.

6 SENSIBILITÉ À LA CHALEUR



Gonflement ou sensation de jambes lourdes accentués lors des fortes chaleurs.

7 GÈNE APRÈS UNE POSITION PROLONGÉE



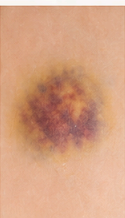
Assise ou debout trop longtemps ? Les jambes deviennent lourdes et gonflées.

8 APPARITION DE VARICOSITÉS



Petites veines apparentes, qui peuvent indiquer une fragilité veineuse.

9 FRAGILITÉ CAPILLAIRE



Bleus plus fréquents, petites veines visibles, peau plus réactive.

10 SENSATION DE GONFLEMENT DIFFUS



Ventre gonflé, doigts qui serrent, vêtements moins confortables...



Ces signes peuvent être liés à la rétention d'eau, mais chaque corps est unique. Si les symptômes persistent ou s'aggravent, demandez conseil à un professionnel de santé.



BOUGER, S'HYDRATER, DRAINER : VOS MEILLEURS ALLIÉS AU QUOTIDIEN.

Les solutions naturelles



RÉTENTION D'EAU

Les solutions naturelles



DES GESTES SIMPLES ET NATURELS POUR RETROUVER LÉGÈRETÉ ET BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN



1. HYDRATATION

Oui, boire aide !
Une bonne hydratation favorise l'élimination et limite la rétention.



- ✓ Boire régulièrement tout au long de la journée
- ✓ Privilégier l'eau (nature ou légèrement aromatisée)
- ✓ Éviter les excès (alcool, café...)



2. MOUVEMENT

Voire meilleur allié
Le mouvement relance la circulation et aide les liquides à circuler.



- ✓ Marche quotidienne, étirements
- ✓ Brefs mouvements réguliers (levés et posés des pieds puis bascule sur les talons pendant 1 à 2 minutes)
- ✓ Changer régulièrement de position



3. DRAINAGE

Soutenir l'élimination
Des gestes doux pour aider le corps à drainer les liquides.



- ✓ Auto-massages (à l'aide de rouleaux lymphatiques)
- ✓ Jambes et pieds massés quelques minutes
- ✓ De nombreuses vidéos existent : privilégiez les professionnelles de santé et du bien-être
- ✓ Séances de drainage lymphatique possibles chez un professionnel
- ✓ Bien vous hydrater après



4. ALIMENTATION

Alléger et nourrir
Une alimentation équilibrée aide à limiter la rétention.

À LIMITER

- ✗ Excès de sel
- ✗ Produits ultra-transformés
- ✗ Excès de sucre

À FAVORISER

- ✓ Fruits et légumes riches en eau
- ✓ Alimentation simple, peu transformés

L'idée n'est pas de se restreindre, mais de rééquilibrer.



5. PLANTES DRAINANTES

Des alliés naturels
En tisane ou en complément, pour soutenir l'élimination.



Vigier orange
Soutient la tonicité et le tonus veineux.



Pissenot
Favorise l'élimination urinaire.



Reine-des-prétes
Draine et calme l'œdème.



Omphalopon
Schématise les veines.



6. HUILES VÉGÉTALES & HUILES ESSENTIELLES

Pour accompagner vos massages



- Huile de calopnylle (cucurbitacées)
- Huile de macadamia ou amande douce (graine et cortex)



HUILES ESSENTIELLES

- Cèdre de l'Atlas (circulation lymphatique)
- Peppermint (sans fonctionner) : effet drainant et tonique

⚠ Toujours bien diluer et adapter selon le profil (grossesse, pathologies, sensibilité cutanée...)



7. ÉCOUTER SON RYTHME

Le bien-être passe aussi par le lâcher-prise

Ralentir, respirer, se recueillir...
Le corps a besoin d'équilibre pour circuler librement.



Ralentir



Respirer



Alléger le mental



Prendre soin de soi



RÉGULARITÉ ET DOUCEUR : LES CLÉS DE LA TRANSFORMATION


Ce sont les petits gestes répétés au quotidien qui font les vrais changements.



PRENEZ SOIN DE VOUS, SIMPLEMENT.

Par où commencer ?

**Pas besoin de faire parfait
avancer petit à petit suffit**

 s'hydrater
relancer la circulation
soutenir le drainage



L'objectif n'est pas d'éliminer
totalement...

mais de se sentir mieux dans son
corps

Je propose également un
accompagnement personnalisé
pour adapter ces conseils à votre
situation

**Naturel Complice -
Stéphanie Da Fonseca**