

MON RÉGIME ANTI-RÉTENTION D'EAU

PROGRAMME D'ATTAQUE EN 14 JOURS

Dr Ariel Toledano

INCLUS
un programme
d'exercices
sur mesure



COLLECTION
QUESTIONS DE PATIENTS

• EDITIONS IN PRESS •

**MON RÉGIME
ANTI-RÉTENTION
D'EAU**

PROGRAMME D'ATTAQUE EN 14 JOURS

ÉDITIONS IN PRESS

127, rue Jeanne d'Arc – 75013 Paris

Tél. : 09 70 77 11 48

E-mail : inline75@aol.com

www.inpress.fr

*MON RÉGIME ANTI-RÉTENTION D'EAU. PROGRAMME D'ATTAQUE
EN 14 JOURS.*

ISBN : 978-2-84835-461-3

©2018 ÉDITIONS IN PRESS

Création couverture : Élise Ducamp

Création maquette intérieure : Élise Ducamp

Mise en pages : Élise Ducamp

Photos de couverture : ©fotolia_ Zamurovic

Crédit illustrations : © Audrey Bussi-comillus.com

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement des auteurs, ou de leurs ayants droit ou ayants cause, est illicite (loi du 11 mars 1957, alinéa 1er de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code Pénal.

MON RÉGIME ANTI-RÉTENTION D'EAU

PROGRAMME D'ATTAQUE EN 14 JOURS

Dr Ariel Toledano



COLLECTION

QUESTIONS DE PATIENTS

• EDITIONS IN PRESS •

SOMMAIRE

L'auteur	9
Introduction	11
Questionnaire : <i>Souffrez-vous de rétention d'eau?</i>	13
Partie 1. Tout ce qu'il faut savoir sur la rétention d'eau	
De quoi est constitué notre corps ?	19
· L'eau : le constituant principal	19
· Comment l'eau est-elle éliminée du corps	20
Comment le système de régulation de l'eau dans l'organisme fonctionne-t-il ?	21
· Le poids : une variable importante	21
· L'âge : avec le temps, on perd en hydratation	21
· Le sexe : les femmes, premières cibles... ..	22
· Répartition de l'eau dans l'organisme	22
· L'eau est naturellement éliminée par l'organisme	23
· L'impact de la température ambiante	24
· L'activité physique entraîne plus de pertes d'eau	24
Comment évaluer ses besoins en eau ?	25
Comment s'installe la rétention d'eau ?	27
· La pression osmotique	27
· La pression hydrostatique	27
· Aller et retour	27

Et si c'était un problème circulatoire ?	29
· Brève présentation de la circulation sanguine	29
· La grande circulation	29
· La petite circulation	30
· L'apparition d'un oedème	31
· La fragilité capillaire	31
· Comment reconnaître une fragilité capillaire ?	32
· Comment atténuer les conséquences de la fragilité capillaire ?	32
· Microsclérose et laser vasculaire cutané	32
· Cures et substances actives sur les capillaires	35
· L'insuffisance veineuse superficielle	36
· Le point sur les techniques de traitements des varices	39
L'insuffisance lymphatique	41
· Comment reconnaître un oedème lymphatique ?	43
· Comment évaluer l'état de la circulation lymphatique ?	43
· Comment améliorer le retour lymphatique ?	44
· En quoi consiste le drainage lymphatique manuel ?	46
· La chirurgie du lymphoedème ?	46
· Et le cœur dans tout ça ?	47
L'importance des reins dans la régulation de l'eau dans l'organisme	49
Le rôle fondamental du foie dans l'élimination des toxines	51
· Que fait le foie ?	51
· Comment se fait la détoxification par le foie ?	51
Hormones et rétention d'eau	53
· Variations hormonales et cycle menstruel	53
· Le syndrome prémenstruel ?	53
· Contraception et rétention d'eau	55
· Rétention d'eau et grossesse	56

- Ménopause et rétention d'eau 57
- Traitement hormonal substitutif (THS) et rétention d'eau 58

Les origines médicamenteuses de la rétention d'eau 59

- Les inhibiteurs calciques 59
- Les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)..... 60
- Les corticoïdes 62

La cellulite aqueuse : une rétention d'eau localisée 65

- Les trois formes de cellulite 65
- Les intolérances alimentaires peuvent-elles entraîner une rétention d'eau ? 66

Partie 2. Comment agir ? Hygiène de vie, alimentation, activité physique, action locale

La règle des 3A 73

- Alimentation 73
- Activité physique 73
- Action locale 74

Hygiène de vie 75

Règles générales d'alimentation 77

Les aliments qui réduisent la rétention d'eau 85

- Ananas..... 85
- Artichaut..... 85
- Asperges..... 86
- Brocolis 87
- Carotte 88
- Céleris 89
- Choux..... 89
- Concombre 89
- Figues..... 89

· Melon.....	90
· Pêches.....	90
· Raisins.....	91
Les plantes anti-rétention	93
· Stimuler l'élimination et la circulation.....	93
· Les plantes anti-rétention	94
· Les plantes qui stimulent la circulation sanguine	96
L'activité physique	101
· Pourquoi est-ce important ?.....	101
· Pourquoi conseiller les sports dans l'eau ?	101
· Et si on ne peut pas aller en piscine ?	108
Action locale	109
· Le drainage lymphatique manuel.....	109
· Le palper rouler manuel.....	109
· La pressothérapie	110
· La compression élastique.....	110
Les bons réflexes à adopter en fonction de l'âge	113

Partie 3. Mon régime anti-rétention.

Programme d'attaque. 14 jours.

Le régime alimentaire du programme d'attaque	117
Le programme d'activité physique :	
15 minutes par jour	133
Les soins locaux	137

Conclusion.....

Bibliographie

L'AUTEUR



↳ Le Docteur Ariel Toledano est médecin vasculaire, phlébologue. Il exerce à Paris et se consacre depuis de nombreuses années aux problèmes de santé et esthétique liés aux jambes, ainsi qu'aux applications du laser dans le domaine vasculaire. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages scientifiques et destinés au grand public parmi lesquels *30 jours pour avoir de belles jambes* (In Press, 2017), *Le Régime de vos artères* (Marabout, 2009) ou encore *Le Guide santé-beauté de vos jambes* (Dauphin, 2007).

INTRODUCTION

Au cours de ma pratique médicale, il n'y a pas un jour où je n'ai pas entendu une patiente évoquer l'idée qu'elle souffrirait *peut-être* de « rétention d'eau ». Mais que signifie cette expression ? Il faut savoir que ce terme, dans le sens où les patientes l'envisagent, n'est pas répertorié sous cette appellation dans les ouvrages médicaux¹. En médecine, pour évoquer une accumulation d'eau dans les tissus sous-cutanés, on emploie le terme d'œdème. Ce que l'on appelle communément « rétention d'eau » n'est pas considéré comme un problème médical au sens propre du terme, mais il faut reconnaître qu'elle peut être très gênante pour les femmes qui ressentent les symptômes suivants : sensations de gonflements des jambes, des pieds, du ventre, pouvant toucher également les mains, les doigts, jusqu'à entraîner une véritable gêne au quotidien. Pour certaines, la rétention d'eau peut engendrer un gonflement généralisé se manifestant par une réelle prise de poids, quasiment du jour au lendemain. Ces variations pondérales s'accroissent à partir de l'âge de 30 ans, quand il devient plus difficile de perdre du poids ou même de simplement parvenir à se maintenir à un poids de forme, et ce même avec une restriction calorique parfois conséquente. Cette situation peut donc s'aggraver avec l'âge et les variations hormonales (en particulier entre 45 et 55 ans). Voilà pourquoi il est important de bien cerner le pro-

1. La rétention dans la terminologie médicale peut également évoquer l'impossibilité d'uriner. On parle alors de rétention urinaire qui n'est absolument pas le sujet de ce livre.

blème et de mettre en pratique l'ensemble des conseils qui permettront à chacune de retrouver un corps avec lequel elles se sentiront en harmonie.

Dans un premier temps, nous ferons le point sur les causes et les mécanismes à l'origine de la rétention d'eau et ce qu'ils peuvent révéler sur votre état de santé en général. Nous verrons la différence entre l'œdème tel que les médecins le définissent et la sensation de rétention d'eau exprimée par de nombreuses femmes.

Dans un second temps, nous proposerons toute une série de mesures concrètes et de règles d'hygiène de vie à adopter articulées autour de trois axes qui constituent ce que j'appellerai, par souci de simplification, la règle des **3A** : **Alimentation**, **Activité physique** et **Action locale**. Le programme que je vous propose comprend un rééquilibrage alimentaire, des propositions d'activités physiques ciblées et des idées de soins locaux adaptés.

Enfin, nous finirons par un programme d'attaque de 14 jours (alimentation, sport et soins) pour vous aider à éliminer cette eau en surplus.

Mais attention, une fois la phase d'attaque terminée, il faudra continuer à mettre en pratique tous les conseils donnés pour obtenir des résultats durables ! Vous vous sentirez alors plus légère. Fini les variations pondérables incontrôlées. Vous aurez alors le sentiment d'être plus en forme, de meilleure humeur et vous préserverez dans le même temps votre capital santé.



Les femmes sont nombreuses à parler de rétention d'eau quand elles ressentent des sensations de gonflement au niveau des jambes, du ventre ou du corps en général, pouvant entraîner une véritable gêne au quotidien. Qu'est-ce que ce phénomène de rétention d'eau ? Comment en poser le diagnostic ?

Le Docteur Ariel Toledano fait le point sur les causes et les mécanismes à l'origine de la rétention d'eau et ce qu'ils peuvent révéler sur l'état de santé en général. Il a mis au point une série de mesures concrètes autour de 3 axes :

- Un rééquilibrage alimentaire avec des aliments drainants à privilégier et des aliments à éviter.
- Des exercices musculaires et une activité physique ciblée.
- Et enfin des soins locaux drainants et raffermissants.

Un programme complet et facile à adopter en 14 jours pour permettre de vous sentir mieux dans votre corps et obtenir une silhouette plus harmonieuse.



Le **Docteur Ariel Toledano** est médecin vasculaire, phlébologue. Il exerce à Paris et se consacre depuis de nombreuses années aux problèmes de santé et esthétique liés aux jambes, ainsi qu'aux applications du laser dans le domaine vasculaire. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages scientifiques et destinés au grand public parmi lesquels *30 jours pour avoir de belles jambes* (In Press, 2017), *Le Régime de vos artères* (Marabout, 2009) ou encore *Le Guide santé-beauté de vos jambes* (Dauphin, 2007).



ISBN : 978-2-84835-461-3

9,50 € TTC – France

Visuel de couverture : © fotolia_Zamurovic

www.inpress.fr

• EDITIONS IN PRESS •