



## Fiche conseil anti rétention d'eau

### 1. Conseils généraux

Boire au moins 1 litre d'eau par jour

Consommer des infusions à base de : pissenlit, reine des près, cassis, canneberge, queue de cerise, sève de bouleau etc...

Limiter les boissons excitantes (café, thés, alcool etc...)

Eviter de consommer des aliments riches en sel (charcuterie, produits industriels, conserves, bouillons cubes etc...)

Consommer des protéines pour activer la fonction rénale

Eviter les crudités le soir

Eviter de croiser les jambes

Surélever les jambes en position couchée

Eviter de porter des vêtements trop serrés

Eviter l'exposition au soleil

Pratiquer le drainage lymphatique : par un professionnel de santé (kiné)

Pratiquer une activité physique : l'activité musculaire augmentera la circulation sanguine (la natation est très conseillée car elle sollicite beaucoup les jambes)

Pratiquer l'automassage (si vous utilisez une crème conservez la au frais)

Terminer votre douche par un jet d'eau froide sur vos jambes



## Fiche conseil anti rétention d'eau

### *2. Aliments à privilégier*

L'ananas

L'artichaut

L'asperge

La blette

Le céleri (branche surtout)

Le concombre

Le fenouil

La figue

Le melon

Le navet

L'ortie

La pastèque

La pêche bien mûre

Le poireau

Le raisin

Les viandes blanches et les poissons