



Pourquoi je me sens gonflé(e) ?

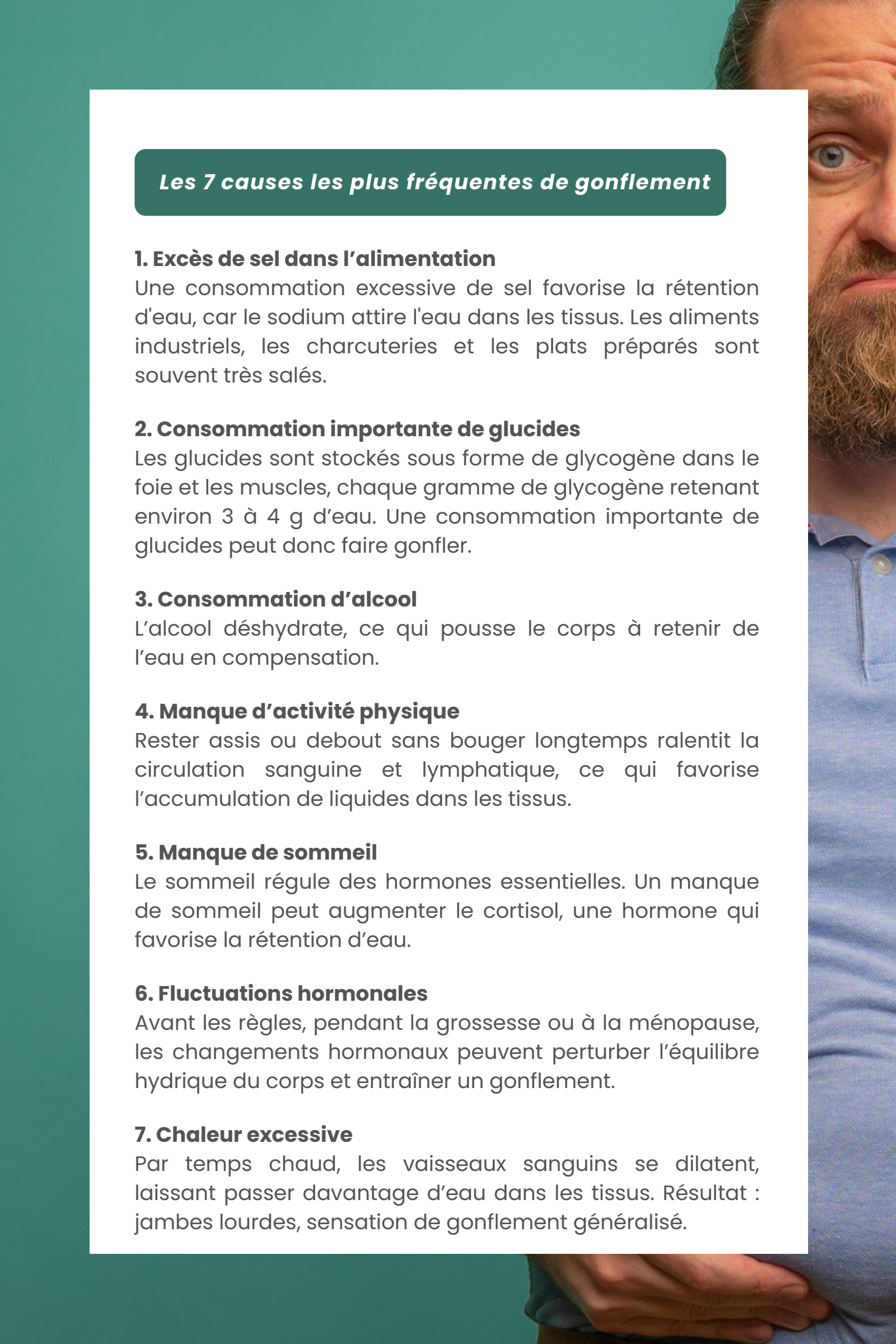
Les 7 vraies raisons qu'on oublie souvent

Pourquoi cette sensation de gonflement ?

Il vous est peut-être déjà arrivé de vous sentir gonflé(e), notamment au niveau du ventre, dans les 24 heures suivant un repas, sans avoir pourtant l'impression d'avoir trop mangé. Cette sensation s'accompagne parfois de l'impression d'avoir pris 1 ou 2 kilos en très peu de temps.

Je vous rassure : il est impossible de stocker autant de graisse aussi rapidement. En effet, pour prendre **1 kg** de graisse corporelle, il faut accumuler un excédent d'environ **7000 calories**. À titre d'exemple, une tablette de chocolat de 100 g contient environ **500 kcal**. Il faudrait donc en consommer plus de 15 d'un coup pour atteindre cet excédent, ce qui est peu probable. De plus, le processus de stockage des graisses est progressif et ne se manifeste pas en une journée.

Il est donc fort probable que cette sensation de gonflement soit due à une **rétenction d'eau**. Le corps humain est composé en moyenne de **70 %** d'eau, et de nombreuses habitudes alimentaires ou modes de vie peuvent favoriser cette rétenction.



Les 7 causes les plus fréquentes de gonflement

1. Excès de sel dans l'alimentation

Une consommation excessive de sel favorise la rétention d'eau, car le sodium attire l'eau dans les tissus. Les aliments industriels, les charcuteries et les plats préparés sont souvent très salés.

2. Consommation importante de glucides

Les glucides sont stockés sous forme de glycogène dans le foie et les muscles, chaque gramme de glycogène retenant environ 3 à 4 g d'eau. Une consommation importante de glucides peut donc faire gonfler.

3. Consommation d'alcool

L'alcool déshydrate, ce qui pousse le corps à retenir de l'eau en compensation.

4. Manque d'activité physique

Rester assis ou debout sans bouger longtemps ralentit la circulation sanguine et lymphatique, ce qui favorise l'accumulation de liquides dans les tissus.

5. Manque de sommeil

Le sommeil régule des hormones essentielles. Un manque de sommeil peut augmenter le cortisol, une hormone qui favorise la rétention d'eau.

6. Fluctuations hormonales

Avant les règles, pendant la grossesse ou à la ménopause, les changements hormonaux peuvent perturber l'équilibre hydrique du corps et entraîner un gonflement.

7. Chaleur excessive

Par temps chaud, les vaisseaux sanguins se dilatent, laissant passer davantage d'eau dans les tissus. Résultat : jambes lourdes, sensation de gonflement généralisé.

6 astuces pour atténuer la sensation de gonflement

1. Buvez davantage d'eau

Cela peut sembler contre-intuitif, mais boire plus d'eau aide le corps à relâcher l'eau qu'il retient et diluer les minéraux comme le sodium, responsable de la rétention d'eau.

2. Mangez plus de fruits et légumes frais

Riches en eau et en potassium, ils aident à réguler les fluides dans le corps. Privilégiez les aliments naturellement diurétiques : concombre, pastèque, asperge...

3. Bougez plus

Le sport, la marche, les étirements ou même quelques exercices légers stimulent la circulation et limitent la stagnation des liquides.

4. Optez pour une bonne nuit de sommeil

Un sommeil de qualité permet une meilleure régulation hormonale et limite les effets du stress sur la rétention.

5. Limitez le sel et les aliments ultra-transformés

Évitez les plats industriels, snacks salés, sauces toutes prêtes, qui favorisent la rétention d'eau.

6. Réduisez temporairement les excès de glucides

Sans les supprimer, limitez les quantités de pain, pâtes, riz, gâteaux, biscuits... car chaque gramme de glycogène retient plusieurs grammes d'eau dans le corps.

