



COOL FIT

Centre expert en transformation corps, visage & bien-être

# *Rétention d'eau*

## Comment enfin dégonfler durablement

---

Le guide complet pour éliminer la rétention d'eau, dégonfler tout votre corps et retrouver du confort

*Le matin, ça va...*

*Le soir, vous avez doublé de volume.*

*Au fil de la journée : les jambes s'alourdissent, les vêtements serrent, les chevilles gonflent. Sans avoir rien mangé de particulier en plus.*



Tisanes drainantes, compléments détox, moins de sel... déjà essayé. Mais bilan : votre corps est toujours aussi gonflé. Vous finissez par penser que « c'est comme ça », ou « c'est génétique ».

Au fond, vous en avez marre. Marre de l'inconfort, marre de ne pas comprendre, de faire des efforts sans résultat et de ne pas être à l'aise dans votre corps, tout simplement.

**Ce guide a été créé pour vous.** Vous allez enfin savoir si oui ou non vous faites de la rétention, pourquoi et surtout comment vous en débarrasser,



AUTO-DIAGNOSTIC

## Faites-vous de la rétention d'eau ?

Voici quelques indices révélateurs. Si plusieurs vous parlent, c'est très probablement le cas :



### *Le test*

Appuyez votre doigt quelques secondes sur votre mollet ou votre cheville. Si la marque reste visible **plus de 3 secondes**, c'est souvent le signe que votre corps retient de l'eau.

- 01 Vous avez l'impression de doubler de volume entre le matin et le soir.
- 02 Vos chevilles et vos genoux sont peu dessinés.
- 03 La marque de chaussette reste imprimée longtemps sur votre peau.
- 04 Sensation de jambes lourdes, surtout le soir ou par forte chaleur.
- 05 Sensation d'un corps gonflé de l'intérieur, parfois avec ballonnements ou fatigue diffuse.
- 06 Vos bagues, chaussures ou vêtements deviennent inconfortables au fil de la journée.
- 07 Vous prenez facilement 1 à 2 kg entre le matin et le soir, sans excès particulier.

# La rétention d'eau

*c'est quoi exactement ?*

C'est quand le **système lymphatique**, ces petits canaux qui nettoient et transportent les déchets du corps, comme une équipe d'éboueurs chargée de nettoyer vos tissus, ralentit.

## 01

**L'eau et les toxines s'accumulent**

Quand la lymphe ne circule plus bien, le drainage des tissus n'est plus assuré et tout reste sur place.

## 02

**Les zones gonflent et s'enflamment**

Les tissus saturés se mettent à enfler, à devenir sensibles, et la peau perd en netteté.

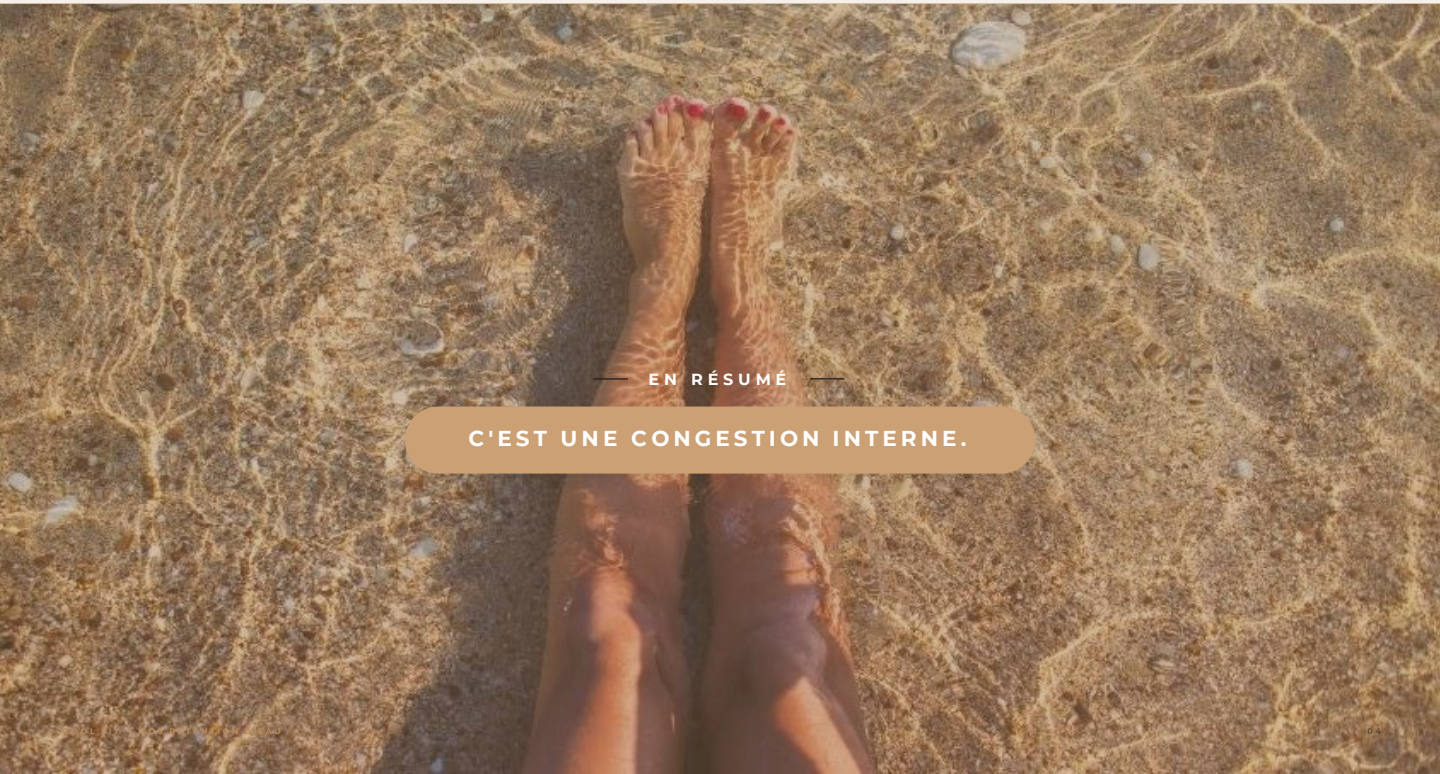
## 03

**Le corps passe en mode saturation**

Circulation, énergie, digestion... tout devient plus lent. Vous le sentez sans pouvoir le nommer.

— EN RÉSUMÉ —

C'EST UNE CONGESTION INTERNE.



# Pourquoi vous faites de la rétention d'eau

## *les vraies causes*

### 01 *Vous ne buvez pas assez*

C'est paradoxal : **moins vous buvez, plus votre corps garde l'eau** .

L'eau, c'est le « camion poubelle » du système lymphatique. Pas de camion poubelle = pas de ramassage des déchets. Sans assez d'eau, les déchets stagnent, le corps passe en mode survie et stocke le peu qu'il a comme une réserve d'urgence.

### 02 *Une circulation sanguine paresseuse*

Le sang circule grâce au cœur. **Mais la lymphe, elle, n'a pas de pompe** : ce sont les mouvements musculaires et les contractions des vaisseaux qui la font avancer. Avec une mauvaise circulation, les vaisseaux trop « mous » n'apportent plus assez de pression pour faire avancer la lymphe.

### 03 *La sédentarité*

Même logique : **pas de mouvement, pas de massage** du système lymphatique par les muscles. La lymphe stagne, l'eau s'accumule. Le corps a beau être performant, sans relais musculaire, le drainage ne se fait plus.

### 04 *Les hormones*

Les fluctuations hormonales (cycle, pilule, grossesse, ménopause, dérèglement thyroïdien...) **modifient la perméabilité des vaisseaux et la gestion du sodium** dans les tissus. Les œstrogènes, notamment, favorisent la rétention d'eau et la dilatation capillaire. C'est pour cela que beaucoup de femmes ont l'impression de gonfler sans raison : leur équilibre hormonal fluctue, simplement.

# Pourquoi vous faites de la rétention d'eau

## *les vraies causes*

05

### *Le stress*

Le stress, c'est une réaction de survie. Quand un danger est perçu, **le corps concentre le flux sanguin vers les organes vitaux** et contracte temporairement les petits vaisseaux périphériques, ce qui bloque le drainage. Stress chronique = rétention facilitée.

06

### *L'alimentation trop salée*

L'eau du corps **suit le sel comme un aimant**. Trop de sodium (plats préparés, charcuterie, pain, fromages, sauces) et le corps garde de l'eau pour diluer cet excès. À l'inverse, une alimentation pauvre en magnésium et potassium peut aussi créer un déséquilibre.

07

### *L'alimentation inflammatoire*

Trop de sucre, de produits ultra-transformés, d'alcool ou de mauvaises graisses entretiennent une **inflammation silencieuse**. Or, inflammation = rétention. Les tissus irrités gonflent, les capillaires deviennent plus perméables, l'eau s'infiltré. Le foie et les reins, saturés, n'éliminent plus correctement. Le corps s'encrasse littéralement.

08

### *Les autres blocages métaboliques*

Parfois la rétention reflète un déséquilibre plus profond : **foie surchargé**, perméabilité intestinale, **thyroïde en sous-régime**, reins ou rate fatigués qui ne régulent plus efficacement les liquides. Certaines pathologies ou traitements (insuffisance veineuse, troubles hormonaux, corticoïdes, antidépresseurs...) peuvent aussi en être à l'origine — mais ça, c'est une autre histoire.

# sept

conseils pour vous débarrasser de  
la rétention d'eau.

À INTÉGRER DÈS AUJOURD'HUI

01 · Buvez plus

02 · Bougez plus

03 · Douche chaud-froid

04 · Limitez sel & inflammation

05 · Brossage à sec

06 · Élevez les jambes

07 · Drainage professionnel

## 01 Buvez plus

*pour drainer, il faut boire.*

Oui, paradoxalement : **pour drainer, il faut boire** . Vous avez besoin d'environ 30 ml par kilo de poids corporel et par jour.

### A FAIRE

Une **gourde graduée avec paille** : vous mesurez, vous évitez l'effet « chasse d'eau » et la succion favorise l'hydratation sans effort.

### 💡 ASTUCE COOL FIT

Associez une gorgée à **une action du quotidien** : avant d'ouvrir un mail, à chaque passage aux toilettes, à chaque réunion.

## 02 Bougez plus

*la lymphe n'a pas de pompe.*

La lymphe n'a pas de pompe : ce sont **les contractions de vos vaisseaux et de vos muscles** qui la font circuler. Chaque mouvement compte : marche, vélo, escaliers, tout ce qui met en action les jambes et le tronc relance le drainage.

### A FAIRE

Regardez votre compteur de pas.  
Fixez-vous **+1 000 pas par jour** par rapport à votre moyenne, puis augmentez doucement chaque mois.

### 💡 ASTUCE COOL FIT

Levez-vous pendant vos appels, marchez après le repas du midi, investissez dans un **tapis de marche** si vous travaillez assis(e).

## 03 Alternez chaud / froid sous la douche

*une gym vasculaire.*

Le chaud dilate les vaisseaux, le froid les resserre. Cette alternance agit comme **une gym vasculaire** : elle tonifie les vaisseaux, relance la circulation et dynamise la lymphe.

### A FAIRE

Terminez **toujours** par un jet froid sur les jambes pour un effet tonique immédiat.

### 💡 ASTUCE COOL FIT

**10 secondes de froid minimum**, en trois cycles chaud-froid pour bien réveiller la circulation.

## 04 *Limitez le sel et les aliments inflammatoires* *Le combo parfait pour gonfler.*

Le sel **attire l'eau dans les tissus**. Les sucres et produits ultra-transformés entretiennent l'inflammation. Ensemble, c'est le combo parfait pour gonfler.

### A FAIRE

Faites la chasse aux **sels cachés** dans les aliments transformés (plats préparés, sauces, fromages).

### 💡 ASTUCE COOL FIT

Variez votre sel avec du **LoSalt**, un sel appauvri en sodium et enrichi au potassium.

## 04 *Mettez-vous au brossage à sec* *2 minutes, des résultats choquants.*

À l'aide d'une **brosse en poils naturels**, un petit pompage sur le haut de la cuisse, derrière le genou, puis des mouvements doux **des extrémités vers le cœur**. Cela active la microcirculation et stimule la lymphe.

### A FAIRE

Chaque jour, **après la douche**. Ce n'est pas « wahou » sur le moment mais répété, les résultats sont probants.

### 💡 ASTUCE COOL FIT

Faites-le en **écoutant un podcast** ou en regardant une série. L'idée : un rituel agréable, pas une corvée de plus.

## 06 *Élevez vos jambes* *simple, redoutablement efficace.*

Ce geste tout simple **soulage la pression veineuse** et aide les liquides à remonter vers leurs points d'évacuation. Résultat : jambes plus légères et sensation de dégonflement quasi immédiate.

### A FAIRE

**Surélevez vos jambes** sous le bureau si vous travaillez assis(e).

### 💡 ASTUCE COOL FIT

Le soir, **levez les jambes contre un mur** quelques minutes pour décompresser toute la circulation.

# 07 Le drainage professionnel, bien fait

*L'arme ultime.*

C'est la méthode la plus efficace pour **désengorger en profondeur**, relancer la circulation lymphatique et vraiment dégonfler. Mais attention : tous les drainages ne se valent pas.

## ⚠️ AVERTISSEMENT

### Tous les drainages ne se valent pas.

Il faut un professionnel formé et expérimenté, et prendre le soin d'étudier la cause de votre rétention pour choisir le bon traitement.

## 💡 ASTUCE

De plus, si vos organes d'élimination sont saturés, inutile de faire un drainage manuel. Ce serait comme amener vos déchets à la décharge... un jour férié : tout reste bloqué. D'où l'intérêt de faire un diagnostic !

Le must reste de se faire accompagner

*La méthode Cool Fit*

01 — DIAGNOSTIC

### On identifie la cause

Grâce à un diagnostic complet et des technologies pour comprendre **d'où vient votre rétention**.

02 — PROTOCOLE

### On choisit le soin adapté

Drainage manuel, technologique ou combiné : le soin est **ajusté à vos besoins parmi 6 protocoles**.

03 — DURABILITÉ

### Un changement durable

La cause est traitée et vous recevez de nombreux **conseils d'entretien** personnalisés.

————— **Résultat : vous retrouvez du confort, de la légèreté et votre silhouette s'affine.** —————

# Quand les conseils ne suffisent plus

*de la science, pas de la magie.*



Marre de « faire des efforts » ? Vous voulez du résultat là, tout de suite, maintenant ?

Bonne nouvelle : on sait comment détruire les graisses et éliminer **1 à 5 cm immédiatement** et définitivement et ça ne fait même pas mal.

## *La cryolipolyse*

### Détruit les cellules graisseuses

#### 01. CHOC THERMIQUE

A  $-7^{\circ}\text{C}$ , les cellules graisseuses s'autodétruisent naturellement. Notre technologie crée un choc localisé à  $-10^{\circ}\text{C}$ .

#### 02. DESTRUCTION MASSIVE

Le froid provoque une auto-destruction massive des cellules graisseuses sur la zone traitée.  
**Vous perdez 1 à 5 cm.**

#### 03. ÉLIMINATION NATURELLE

Dans les jours qui suivent, elles sont éliminées naturellement par votre **système lymphatique.**

**Résultat : en quelques séances, votre bourrelet rebelle disparaît, votre silhouette s'affine. Sans douleur ni effort. Et c'est ce qu'on propose chez Cool Fit.**

# Alors, prêt(e) à retrouver de la légèreté ?

*on s'occupe de vous.*

---

01

## Un diagnostic précis

Pour comprendre d'où vient votre rétention d'eau au lieu de tâtonner.

02

## Un plan d'action efficace

Clair et sur-mesure, pour arrêter de perdre du temps (et de l'argent) dans des solutions décevantes.

03

## Une séance diagnostic + drainage adapté

Pour des résultats visibles dès la première séance.

04

## Un accompagnement 360° sur-mesure

Qui traite la cause et la conséquence pour des résultats durables.

Vous n'avez rien à perdre (sauf votre rétention d'eau) et tout à gagner : silhouette affinée, légèreté, énergie, et le plaisir de vous sentir bien dans votre peau.

[JE DEGONFLE MAINTENANT](#)

