

L'HYDRATATION



Recommandations :

1,5L d'eau par jour pour les femmes

2,5L d'eau par jour pour les hommes

Ca vous paraît beaucoup, mais cela est pourtant indispensable pour le bon fonctionnement de votre organisme !!!



Pourquoi faut-il boire ?

Le corps est composé de **60 % à 70 % d'eau**, selon la morphologie. Après l'oxygène, l'eau est l'élément le plus important pour la vie. Cette eau est indispensable à l'ensemble des **processus vitaux**. Les fluides occupent quasiment tous les espaces de notre corps, autant à l'intérieur des cellules qu'à l'extérieur. L'eau :

- Maintient le volume de sang et de la lymphe
- Fournit la salive qui permet d'avaler les aliments
- Sert de lubrifiant pour les articulations et les yeux
- Maintient la température du corps
- Permet les réactions chimiques dans les cellules
- Permet l'absorption et le transport des nutriments ingérés
- Permet l'activité neurologique du cerveau
- Assure l'hydratation de la peau
- Elimine les déchets de la digestion et des divers processus métaboliques

Comment faut-il boire ?

Tout au long de la journée :

- Dès le matin, dans l'après midi et encore dans la soirée
- Souvent mais peu (4 à 5 gorgée)
- De préférence à l'écart des repas (ni dans le dernier quart d'heure, ni pendant, ni dans l'heure qui suit) pour un meilleur confort digestif
- A température ambiante, pour épargner le tube digestif

Et surtout, ne jamais attendre d'avoir soif pour boire... Il sera déjà trop tard !!!

Voici un lien utile pour tester votre hydratation :

<http://www.cieau.com/bilan-hydratation-enquete?view=questionnaire>



Que faut-il boire ?

Attention !

Il ne faut pas boire d'eau minérale n'importe quand, n'importe comment et en n'importe quelle quantité : elles sont fortement chargées en minéraux et risquent donc de créer certains déséquilibres dans l'organisme.

L'eau est la seule boisson indispensable.

Au quotidien il est préférable de consommer de l'eau plate, faiblement minéralisée (eau du robinet ou eau de source).

Cependant, certaines eaux minérales seront intéressantes à consommer sur une période de récupération par exemple après une activité physique intense. Il faudra à ce moment là apporter des eaux riches en sodium, en bicarbonates et en magnésium.

Exemples d'eaux minérales de récupération : Donat Mg ®, Arvie ®, Rozanna ®, Quezac ®, Badoit ® et Vernière ®.

Trucs et astuces pour consommer suffisamment d'eau :

- **Ne pas attendre d'avoir soif**

C'est le conseil de base des médecins. La sensation de soif est un cri d'alarme du corps. Ca veut dire qu'il commence à souffrir de manque d'hydratation, n'attendez pas que cela arrive.

- **Toujours en avoir sur soi**

Une bouteille toujours dans le sac ou à portée de main au bureau, dans la voiture, ... est la solution idéale afin d'avoir perpétuellement de quoi se désaltérer.

- **Fractionnez**

C'est la fameuse astuce des 8 verres par jour pour pallier à nos besoins quotidiens. Sur 24h, 8 petits verres... Dis comme ça, c'est tout de suite moins effrayant non?

- **Pensez détox**

Un verre d'eau citronnée au réveil, quelques tasses de thé vert dans la journée et sans vous en rendre compte c'est déjà un litre d'eau d'absorbé !

- **Instaurez des rituels**

Rien de tel que d'avoir ses petits rituels pour ne pas oublier de boire de l'eau. Par exemple :

- Au lever : boire un verre d'eau,
- En arrivant au travail ou à l'école : boire également 2 verres d'eau et faire de même avant de partir.

Cela permet d'assurer le minimum syndical!

- Pendant les repas : boire un verre d'eau
- Au coucher : boire un verre d'eau

- **Pensez aux sirops**

C'est une excellente façon de boire de l'eau sans avoir l'impression d'en boire. Mais n'oublions pas non plus qu'ils possèdent du sucre donc à utiliser avec modération !

- **Filtrez votre eau**

Nombreuses sont les personnes qui n'aiment pas le goût de l'eau du robinet, bonne nouvelle : ajoutez lui un filtre ou achetez un purificateur d'eau, ça change le goût et élimine les éventuelles impuretés.

- **Consommez des fruits juteux**

Normalement l'eau de l'alimentation ne fait pas partie des 1,5L d'eau recommandés par jour mais si on mange des pamplemousses le matin, de la pastèque au goûter et pourquoi pas une pomme à chaque fringale, on augmente facilement notre consommation d'eau.

- **Ne gâchez pas le bouillon de vos légumes**

Ne jetez plus le jus du bouillon de vos légumes. Vous pouvez la boire ou l'utiliser comme base pour une sauce en cuisine (ou une vinaigrette). D'une on récupère des vitamines, de deux on récupère de l'eau!!



- Si votre urine est très claire, vous buvez trop d'eau et vous perdez des électrolytes. Cependant si votre urine est foncée et/ou est très odorante, vous n'avez pas bu assez d'eau. Le juste milieu est une urine jaune clair, peu odorante.
- Si vous êtes assise dans une pièce avec de l'air conditionné la plupart de la journée, votre corps et votre peau vont être déshydratés. Vous devez boire plus d'eau et vous mettre de la crème hydratante.
- Les infusions, eaux gazeuses et soupes comptent dans le calcul de votre ration d'eau quotidienne.
- Avoir un verre ou une bouteille sympa peut vous aider à avoir envie de boire plus.
- Faites des eaux aromatisées en remplissant un pichet d'eau filtrée ou du robinet et en y ajoutant des rondelles de citron ou des feuilles de menthe. Dans certains endroits (Inde), on peut acheter des racines de vétiver (appelées 'kus') à rajouter à de l'eau pour avoir un arôme et un parfum délicieux. Mettez au réfrigérateur pendant 4 à 8 heures. Puis enlevez les fruits, ou herbes pour ne pas que l'arôme soit trop fort.
- Sur le côté de votre bouteille, faites au marqueur des traits de mesure avec une heure (sorte de date limite) pour boire l'eau. Buvez jusqu'au trait suivant toutes les 30 minutes ou selon l'intervalle de temps qui vous convient le mieux. Transformez ça en jeu ou course et voyez si vous avez respecté les heures limites.

Les règles sont-elles différentes pour les sportifs?

Les sportifs sont très exposés à la déshydratation en raison de la sudation. Ils risquent parfois l'hyponatrémie, qui est le déséquilibre électrolytique du système sanguin. Voici quelques recommandations :

- Boire suffisamment d'eau tous les jours.
- Boire un demi-litre d'eau environ deux heures avant une activité.
- Boire tout au long de l'activité, suffisamment pour remplacer l'eau perdue par la sueur. Dans le cas d'activités aérobiques intenses, une personne peut perdre plus d'un litre sous forme de sueur en une heure.
- L'eau devrait être fraîche, de 15 °C à 22 °C.
- Si l'activité est exigeante et dure plus d'une heure, avoir recours à une boisson isotonique (qui comprend des hydrates de carbone, du sodium et du potassium), aussi appelée boisson énergétique.

Céline Dorey
Etudiante en 2^{ème} année de BDNSA