

Comment rester hydraté toute la journée ?

L'eau est essentielle pour la santé

- Fonctionnement des reins
- Elimination des déchets
- Régulation de la température
- Hydratation peau et cellules

Quelle quantité d'eau par jour ?

1 L à 1,5 L, voire plus en cas de :

- Fièvre
- Diarrhée
- Vomissement
- Forte chaleur
- Activité physique



Repère pratique : 8 verres d'eau

L'hydratation est assurée par :



EAU, PLATE
OU GAZEUSE



EAUX
AROMATISEES



LAIT,
CHOCOLAT
CHAUD



JUS DE
FRUITS



CAFE, THE,
CHICOREE,
TISANE



POTAGE,
BOUILLON,
SOUPE

EXEMPLE SUR UNE
JOURNEE :

Petit-
déjeuner :



Matinée :



Déjeuner :



Goûter :



Diner :



Soirée :



N'ATTENDEZ PAS D'AVOIR SOIF POUR BOIRE

S'hydrater pour une bonne santé

Camille CARVALHO – BTS Diététique
camilledieteticienne@hotmail.com

Les rôles de l'eau dans l'organisme

L'eau est un constituant majeur du corps humain, elle a des rôles multiples et indispensables.

Elle permet la circulation du sang, l'oxygénation des cellules, la régulation de la température corporelle, et l'élimination des déchets par les reins.

La bonne quantité d'eau par jour

L'eau n'est pas stockée dans l'organisme, il est donc nécessaire de compenser les pertes quotidiennes (entre 2 et 2,5 litres) en apportant de l'eau par l'alimentation. Une partie de l'eau est apportée par les aliments (fruits, légumes, laitages) mais il est indispensable de compléter les apports en buvant de l'eau : **entre 1 litre et 1,5 litre chaque jour**.

En cas de forte chaleur, de fièvre, de diarrhée, de vomissements, les besoins sont augmentés, il ne faut pas hésiter à boire plus.

Quels sont les signes d'une déshydratation ?

La soif est le premier signe de déshydratation, **il ne faut donc pas attendre d'avoir soif pour boire**.

Les signes suivants alertent sur un risque de déshydratation : bouche très sèche, peau moins élastique, constipation, diarrhée ou vomissements, fatigue importante, urines très colorées et très odorantes.

Si vous avez des doutes, alertez votre médecin et n'hésitez pas à boire en grandes quantités.

Avec quoi s'hydrater ?

La principale source d'hydratation est l'eau, du robinet ou en bouteille, c'est la seule boisson indispensable à l'organisme.

Les boissons chaudes (café, thé, tisane, chocolat chaud), le lait, les bouillons, potages et soupes, aident aussi à couvrir les besoins pour l'hydratation.

Les jus de fruits et soda participent également mais apportent beaucoup de sucre.

Eau minérale, eau de source, eau du robinet, eau gazeuse... quelles différences ?

Eau du robinet : l'eau du robinet est très bonne, régulièrement contrôlée, vous pouvez en boire sans crainte. Elle a l'avantage d'être économique et disponible chez vous au quotidien.

Eau de source : l'eau de source a une composition variable en minéraux selon la source d'approvisionnement, elle est similaire à l'eau du robinet mais est disponible en bouteilles.

Eau minérale : l'eau minérale est caractérisée par une stabilité des teneurs en sels minéraux, elle vous apporte calcium, magnésium, potassium, fer, fluor, manganèse, sodium. Certaines eaux particulièrement riches en magnésium (Hepar®, Courmayeur®, Contrex®...) peuvent aider en cas de constipation.

Eau gazeuse : les eaux gazeuses sont également de bonnes sources d'hydratation mais attention à la teneur en sodium (« Na » sur l'étiquette) si vous avez un régime pauvre en sel/sodium.