



HYDRATATION INVISIBLE : POURQUOI BOIT-ON TROP PEU... SANS MÊME S'EN RENDRE COMPTE ?

Les vagues de chaleur qui nous frappent cet été nous rappellent l'importance de boire suffisamment. Pourtant, la déshydratation ne concerne pas uniquement les périodes de canicule. Tout au long de l'année, nous sommes nombreux à ne pas couvrir nos besoins, simplement parce que nous n'avons pas soif.

Or, la soif est un signal d'alerte tardif : lorsqu'elle apparaît, l'organisme est déjà légèrement déshydraté. Même une perte d'eau correspondant à seulement 1 à 2 % du poids corporel peut diminuer la concentration, la mémoire, les performances physiques et favoriser les maux de tête ou la fatigue.

Voici 5 réflexes simples pour rester bien hydraté.

1. N'ATTENDEZ PAS D'AVOIR SOIF

Buvez régulièrement tout au long de la journée. La soif n'est pas un bon indicateur, notamment chez les personnes âgées, dont le mécanisme est moins efficace.

2. CONNAISSEZ VOS BESOINS

Les experts recommandent un apport quotidien total d'environ 2 litres d'eau pour une femme et 2,5 litres pour un homme, alimentation comprise. En pratique, cela correspond à 6 à 8 verres d'eau par jour pour une femme et 8 à 10 pour un homme, davantage en cas de chaleur, d'activité physique ou de fièvre.

3. FAITES DE L'EAU VOTRE BOISSON DE RÉFÉRENCE

L'eau reste la meilleure boisson pour s'hydrater. Les fruits et légumes riches en eau (melon, concombre, tomate, pastèque...) contribuent également à vos apports quotidiens.

4. GARDEZ TOUJOURS DE L'EAU À PORTÉE DE MAIN

Une gourde sur votre bureau ou dans votre sac est l'un des moyens les plus efficaces d'augmenter naturellement votre consommation.



HYDRATATION INVISIBLE : POURQUOI BOIT-ON TROP PEU... SANS MÊME S'EN RENDRE COMPTE ?

5. SURVEILLEZ UN INDICATEUR SIMPLE

Des urines jaune clair sont généralement le signe d'une hydratation satisfaisante. Si elles deviennent foncées, il est temps de boire davantage.

POURQUOI C'EST ESSENTIEL ?

L'eau intervient dans toutes les fonctions de l'organisme : elle régule la température corporelle, transporte les nutriments, protège les articulations, facilite le travail des reins et permet au cerveau de fonctionner de manière optimale. Une bonne hydratation est aussi importante pour votre santé que l'alimentation ou le sommeil.

A VOUS DE JOUER

Pendant une semaine, gardez une gourde à portée de main et prenez l'habitude de boire quelques gorgées à chaque changement d'activité (début d'une réunion, appel téléphonique, pause...). Ces petits gestes suffisent souvent à prévenir une déshydratation... dont on ne se rend même pas compte.

Pour plus d'information

CLIQUEZ 
OU
SCANNEZ 

