



Hydratation

Un été bien hydraté !



L'EAU EST INDISPENSABLE À NOTRE VIE EN PLEINE SANTÉ. AU-DELÀ DES LIEUX COMMUNS ET D'UNE FOULE D'IDÉES REÇUES, FAISONS UN POINT PRATIQUE SUR CET ÉLÉMENT SI QUOTIDIEN ET SI PRÉCIEUX...

L'eau c'est la vie, et la vie est mouvement

Mouvement des molécules qui vont de l'une à l'autre de nos cellules, de celles sécrétées dans nos sucs digestifs, notre salive... pour permettre les réactions chimiques, assurer notre immunité..., mouvement des toxines que l'eau transporte jusqu'à nos émonctoires pour être éliminées...

Rappels et astuces pour un été parfaitement hydraté !

Mon corps me dit : «j'ai soif !»

L'eau de notre corps se situe dans nos cellules, autour de nos cellules (milieu intérieur) et dans nos vaisseaux (sang, lymphe). Elle est éliminée par les reins dans les urines, par les intestins pour hydrater les selles et favoriser un bon transit, par la respiration et la perspiration («respiration cutanée» qui ne génère pas de sueur apparente), et par la transpiration utile à la régulation de notre température

corporelle. Ces pertes représentent en moyenne 2,5 litres d'eau par jour. Une alimentation standard couvre environ un tiers des besoins ; **le tiers restant (environ 1,5 litre) doit être couvert par nos boissons.**

Notre corps nous informe de ses besoins : c'est la **sensation de soif**. Nous en prenons conscience quand nous sentons la bouche et les lèvres sèches, mais d'autres **signaux moins spécifiques** nous mettent sur la voie : nervosité, maux de tête, fatigue, vertige, crampe musculaire, baisse de concentration voire confusion mentale... **autant de signes qui doivent nous faire penser à boire.** Une perte de poids rapide (1 kg en une journée...) doit être un signe d'alerte : seule l'eau peut être éliminée à cette vitesse.

Lorsque la déshydratation est avancée, nos urines sont concentrées (foncées et très odorantes), nous sommes plus facilement sujets à la constipation, aux infections urinaires et

aux calculs rénaux. Il y a nécessité de revoir son hydratation et d'assurer des apports satisfaisants !

Or on dit que «quand on sent la soif il est déjà trop tard» : en réalité nous sommes plus facilement attentifs aux gros signaux de soif (forte sécheresse buccale, maux de tête...) qu'aux petits signaux qui augmentent progressivement d'intensité. N'attendons pas d'avoir mal pour nous faire du bien et soyons attentifs à nos besoins tout au long de la journée !

Boire : quand ? quoi ? combien ?

Nous perdons de l'eau tout au long de la journée, buvons donc régulièrement ! Mieux vaut boire un petit verre d'eau toutes les demi-heures qu'un grand verre après des heures de déshydratation : "on ne douche pas d'une baignoire d'eau une plante que l'on a laissée sécher pendant des jours, on la bichonne en l'arrosant régulièrement !".

En moyenne on recommande de boire **6 à 8 verres d'eau par jour**. Les astuces pour y penser : une petite bouteille bien en vue et toujours à portée de main, glissée dans le sac lors des déplacements...

Les tisanes, thé et café, ça compte aussi, mais la caféine ainsi que certaines plantes (frêne, prêle, queue de cerise...) ont un effet diurétique. Privilégions plutôt des choix stratégiques ! De même, l'alcool favorise la déshydratation, et les boissons sucrées qui augmentent la glycémie majorent les besoins en eau. Pour des boissons gourmandes et hydratantes, optez pour de l'eau additionnée d'eau de rose ou de fleur d'oranger, pour un soupçon de jus de citron ou pour un rooibos ("thé rouge") nature ou aromatisé à déguster chaud ou frais...



A L'ASS' EAU DES IDÉES REÇUES !

→ "Il ne faut pas boire pendant les repas"

ÇA DÉPEND ! Aucun inconvénient si la digestion se passe bien (pas de ballonnements...) et que l'appétit est bon. Par contre on évitera de se couper la faim avec de grands verres d'eau si l'on a déjà un petit appétit !

→ "La sensation de soif diminue avec l'âge"

VRAI ! le système régulateur peut devenir moins performant ; on élimine plus mais la soif se fait moins sentir... Rester vigilant et assurer des apports réguliers, avec des rituels sympathiques (pause tisane, petit verre d'eau dégusté au jardin...)

EAU MINÉRALE NATURELLE

Aix LES BAINS
EAU MINÉRALE NATURELLE

Légère et équilibrée en calcium et magnésium, faiblement minéralisée, de PH neutre, sans nitrate.
L'eau minérale naturelle d'Aix-les-Bains, est une eau pour tous.

Elle convient particulièrement bien aux régimes pauvres en sel.

✓ Une nouvelle bouteille + légère
✓ Une personnalité unique et affirmée

100% recyclable Trions plus

SEAB : Société des Eaux d'Aix-les-Bains
275, rue Boucher de la Rupelle
73100 Grésy-sur-Aix

Marque Savoie

Santé et bien-être

N'ATTENDONS PAS
D'AVOIR MAL POUR
NOUS FAIRE DU BIEN
ET SOYONS ATTENTIFS
À NOS BESOINS
TOUT AU LONG
DE LA JOURNÉE !

Pour s'hydrater efficacement, **on évite les boissons glacées** ; on a une impression de fraîcheur et d'être désaltéré, mais l'eau va stagner dans l'estomac le temps de revenir à la température du corps avant d'être absorbée. Pendant ce temps nos cellules, elles, sont toujours déshydratées ! Mieux vaut de l'eau à température ambiante (20°) qui sera plus rapidement assimilée. Pour l'effet fraîcheur, on peut opter pour une cuillère à soupe d'hydrolat de menthe ajouté à l'eau de boisson, ou un beau brin de menthe fraîche laissé infusé à froid dans une grande carafe d'eau pendant 4h : le menthol stimule les neuro-récepteurs qui détectent la sensation de froid, d'où le paradoxal effet rafraîchissant du thé à la menthe...

ANNE CLAUDE
DIÉTÉTICIENNE COMPORTEMENTALISTE
ANNECY - WWW.MANGEURS-LIBRES.FR



ZOOM SUR LA MENTHE

La menthe parfume et rafraîchit les salades estivales, les gaspachos et salades de fruits... Elle a des propriétés digestives mais attention à l'éviter en cas de refroidissement : elle amplifierait la sensation de froid et pourrait entraîner des troubles intestinaux. On lui préférera dans ce cas des épices réchauffantes comme la cannelle. Au fond, tout cela nous le sentons : les épices et aromates ont des propriétés intéressantes pour la santé, à utiliser avec sagesse !



EAU MINÉRALE, PLATE, GAZEUSE... HYDRATEZ-VOUS !



UN EXCELLENT RAFFRAÎCHISSEMENT