

# Hydratation : Pourquoi ? Quand ? En quelle quantité ?



## Pourquoi ?

Tout simplement car l'eau a plusieurs rôles fondamentaux dans notre organisme. Le corps est composé en moyenne de 60% d'eau sachant que ce pourcentage est plus faible chez la femme ainsi que chez les sujets obèses et plus élevé chez les hommes, les nourrissons et les sujets en insuffisance pondérale.

L'eau a tout d'abord un rôle de solvant dans le sang, elle a un rôle chimique en participant aux métabolismes, elle permet un maintien optimal du pH. Elle a aussi un rôle thermique en diffusant la chaleur à l'ensemble du corps ainsi qu'un rôle d'amortisseur, oui vous avez bien lu l'eau a un rôle d'amortisseur essentiellement dans la boîte crânienne mais on peut aussi citer la poche des eaux chez la femme enceinte. Bien entendu l'eau sert à éliminer les déchets par voie urinaire après filtration du sang par les reins et elle permet d'avoir un bon transit.



## Quantités :

2L/J pour la femme

2,5L/J pour l'homme

Attention ces valeurs comprennent l'eau de boissons + l'eau contenue dans les aliments.



Un apport suffisant en eau permet de garder la peau élastique et saine.



## Quand :

L'eau contenue dans les aliments correspond à l'équivalent d'1L/J ce qui nous résout nous les femmes à boire 1L/J d'eau de boissons et les hommes 1,5L/J. Sachant que cet apport d'eau de boissons peut augmenter si il y a pratique d'une activité physique dans la journée, si vous êtes malades avec de la fièvre, ou de la diarrhée par exemple, si votre travail est physique ou encore si la température extérieure est élevée...



Lorsque vous dites « j'ai soif ! » cela veut dire que vous êtes en début de déshydratation et votre corps vous demande donc de boire. Ce n'est pas bon, vous devez boire plusieurs fois tout au long de la journée afin de maintenir une bonne hydratation.



Après une activité sportive d'intensité moyenne à élevée sur une durée d'une heure minimum il est conseillé de boire de l'eau gazeuse contenant du bicarbonate et du magnésium car ces eaux gazeuses stoppent l'acidose intramusculaire. Elles permettent donc de diminuer la fatigue musculaire et favorisent la récupération en éliminant plus rapidement l'acide lactique (déchet produit par les muscles lors d'activités physiques). Les crampes musculaires après ou pendant l'effort peuvent être la cause d'un excès d'acide lactique présent au niveau des muscles, un manque d'hydratation durant l'effort...