

Tout savoir sur l'hydratation en été

En hiver comme en été, l'hydratation concerne toutes les tranches d'âge. Mais c'est en été qu'il faut être particulièrement vigilant, car la chaleur influe fortement sur notre organisme : elle accélère les pertes en eau et donc accentue la déshydratation.



POURQUOI BOIRE DAVANTAGE D'EAU EN ÉTÉ ?

L'eau de notre corps s'élimine à 60 % par les voies urinaires, mais aussi par le processus de transpiration et de respiration, qui contribuent conjointement à 30 % des pertes hydriques de notre corps. Cela explique donc mieux l'impact de la chaleur estivale sur notre corps !

NE PAS ATTENDRE D'AVOIR SOIF !

L'été, il ne faut surtout pas attendre d'avoir soif pour s'hydrater ! Il ne faut pas hésiter à boire régulièrement. C'est ce qu'il y a de mieux pour lutter, entre autres, contre les maux de tête, les problèmes de concentration et la fatigue physique. Et particulièrement lors des fortes chaleurs ! Mention spéciale pour les personnes âgées, qui ne ressentent pas la soif aussi rapidement mais ont cependant besoin d'une hydratation constante. Les enfants aussi doivent être encouragés à boire suffisamment, bien qu'ils aient besoin de moins de liquide que les adultes.



BOIRE AVANT, PENDANT ET APRÈS LE SPORT

Il est également recommandé de boire pour préparer une activité sportive. Cela aide à supporter l'effort, en douceur. Buvez par petites gorgées durant l'effort ainsi qu'à la fin de votre activité sportive.



BOIRE TRÈS RÉGULIÈREMENT

Pour être bien hydraté, il faut boire beaucoup et de manière régulière : l'apport en eau recommandé est de 2 litres pour une femme et 2.5 litres pour un homme, une partie de cet apport étant couverte par l'alimentation. Même si ces quantités semblent importantes, elles permettent à tous de maintenir un bon équilibre hydrique dans l'organisme. Il est d'ailleurs conseillé de boire de petites quantités d'eau toute la journée pour rester bien hydraté.



ADAPTER LE VOLUME DE CONSOMMATION EN FONCTION DES ACTIVITÉS DE LA JOURNÉE

Le chiffre de la consommation idéale d'eau peut varier suivant plusieurs critères. Ces critères sont : la chaleur, la pratique d'un effort sportif ou mental ... Il est donc fondamental d'adapter sa consommation en fonction de ses activités de la journée.

ATTENTION AUX BOISSONS SUCRÉES ET ALCOOLISÉES

Il ne faut pas oublier que même si la plupart des boissons se composent en partie d'eau, les boissons sucrées et l'alcool sont particulièrement déconseillés ! Pour éviter la déshydratation, rien de mieux qu'un verre d'eau.

ATTENTION AUX PERSONNES LES PLUS VULNÉRABLES

Les personnes les plus vulnérables sont particulièrement sensibles aux problèmes de déshydratation. Pour les femmes enceintes, boire pour deux permet d'éviter certains troubles de la grossesse et garantit une hydratation suffisante pour le bébé.