Conseils Nutrition

**L’importance d’une bonne hydratation**



Comme vous le savez déjà, l’eau représente 65 % environ de la masse corporelle d’un individu\*. Ainsi, si vous pesez 70 kg, 42 sont de l’eau. La répartition de l’eau dans l’organisme est le résultat d’un équilibre où les apports doivent compenser les pertes.  
Les pertes sont quotidiennes puisque nous évacuons chaque jour de l’eau et les vitamines hydrosolubles non utilisées. Les pertes hydriques liées à la respiration, à l’élimination des déchets via l’urine et les selles et à la transpiration doivent être quotidiennement compensées par un apport alimentaire.  
L’eau maintient aussi l’hydratation de la peau et aide le corps à lutter contre les coups de chaleur. C’est un élément essentiel au maintien de la performance sportive et de la capacité intellectuelle. Il existe plusieurs « formules » pour calculer ses besoins en eau. Le plus souvent, il faut prendre la référence de la masse corporelle pour évaluer ses besoins hydriques.  
Chez l’adulte, on estime ces besoins à environ 30 ml d’eau / kg de masse corporelle\*\*. Ainsi, notre individu de 70 kg doit ingérer approximativement 2,1 litres d’eau par jour. Il faut noter que cette quantité doit être majorée en cas de température ambiante élevée, en cas de fièvre, de vomissements, de diarrhées, et dans le cadre d’une activité sportive même modérée.

**LES 5 CHOSES ESSENTIELLES QUE VOUS DEVEZ CONNAÎTRE SUR L'EAU**

1. La plupart des personnes ont besoin de 2 à 3 litres d'eau par jour.  
Ces besoins varient, en fonction de l’âge, du genre et de l’activité physique. Mais en général, pour 25kg de masse corporelle, vous avez besoin de boire environ 1 litre d’eau par jour.

2. La température de votre eau n'est pas un réel problème.   
En termes d’hydratation, cela n’a pas d’importance si les liquides sont chauds, tièdes ou froids. Ils hydrateront tout aussi bien, même si la température affecte la vitesse à laquelle vous les consommez.

3. Les fruits et les légumes peuvent couvrir 20% ou plus de vos besoins en eau.   
Si vos repas incluent plein de fruits et de légumes et que vous buvez pendant, vous couvrirez probablement vos besoins en eau. Il y a l’équivalent de 3 verres d’eau dans un repas qui inclut une salade, des brocolis, du riz brun et une pastèque en dessert.   
4. Boire de l’eau aux moments des repas n’interfère pas sur votre digestion.   
Certaines personnes aiment boire pendant les repas, d’autres non. Boire de l’eau avec le repas est préférable car l’eau ne sera pas diluer dans les sucs digestifs et ne perturbera pas votre digestion.

5. Les bouteilles d’eau ne sont pas forcément plus propres ou saines que l’eau du robinet.

La décision de boire de l’eau en bouteille ou l’eau du robinet est personnelle. Il a été rapporté que 25% des bouteilles d’eau étaient en fait de l’eau du robinet, qui peuvent ou ne peuvent pas avoir subit de traitement avant d’être mis en bouteille