

# Chaleur : nos conseils pour bien vous hydrater

Publié le 16/05/2019

|  
3 minutes de lecture

|  
Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)

Femme hydrater boire de l'eau

Boire de l'eau permet de transporter les macro et micronutriments dans l'organisme (vitamines, minéraux, etc.) et de favoriser l'élimination des toxines accumulées au quotidien. Chaque jour, d'importantes quantités d'eau sont évacuées à travers la respiration, la transpiration ou encore la miction. Chez un adulte, ces pertes sont évaluées à 2,5 L et même davantage en cas de fièvre, d'activité physique ou de chaleur. Pour ne pas risquer la déshydratation, il est alors nécessaire d'apporter à l'organisme autant d'eau qu'il en a perdu.

## L'hydratation par l'alimentation

Une partie des besoins hydriques quotidiens est apportée par l'alimentation (environ 1 L). Pour cela, il est important de privilégier les fruits et légumes de saison (composés à 80% d'eau) ou les blancs d'œufs plutôt que les féculents et les protéines. Vous pouvez également commencer votre journée par une citronnade maison (verser le jus d'un citron dans un verre d'eau) à boire à jeun. Cette boisson est riche en vitamine C qui a une action antioxydante.

## Ne pas attendre d'avoir soif

La sensation de soif n'est pas un bon indicateur : elle survient lorsque l'organisme est déjà déshydraté. On estime qu'en cas de déshydratation légère (perte de 1% d'eau), un léger état de fatigue peut être ressenti. A 2% de déshydratation, le corps et le cerveau sont moins performants de 20% : le travail est moins précis, un manque d'énergie ou des maux de tête peuvent se faire sentir... Afin d'éviter cela, essayez de boire régulièrement et par petites gorgées. Vous pouvez vous fixer des objectifs pour y parvenir : boire 0,5 L d'eau le matin, l'après-midi et le soir. Pensez également à avoir une bouteille d'eau à portée de main dès que vous quittez votre domicile : la voir vous incitera à vous hydrater. Les enfants, les personnes âgées ou malades sont des populations fragiles qui sont susceptibles d'être déshydratées plus rapidement. Il est donc essentiel de leur apporter de l'eau aussi régulièrement que possible.

## Activité sportive et hydratation

En cas de pratique d'une activité sportive, le corps transpire, surtout si l'effort est intense. La perte d'eau peut être importante et très rapide. La déshydratation peut alors être la pire ennemie du sportif : elle peut entraîner des blessures, des crampes, une grande fatigue, des troubles digestifs et donc être associée à une moins bonne performance. Afin de rester performant, il est donc conseillé de boire au minimum 0,5 L d'eau par heure d'effort. Boire régulièrement (avant, pendant et après l'effort) vous aidera donc à mieux récupérer et à éviter les courbatures. Les boissons de l'effort peuvent être un choix judicieux car elles vous permettront de recharger votre organisme en micronutriments essentiels, perdus lors de la sudation, et aideront à la récupération d'une fonction musculaire normale.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

**"Ces articles pourraient vous intéresser**