

Un été bien hydraté



L'été arrive et avec lui, des températures qui augmentent et une exposition au soleil importante.

Cela peut favoriser la déshydratation... et rester hydraté est important pour la santé, les performances physiques et psychiques, l'humeur...

S'hydrater, surtout s'il fait chaud !

L'eau est un élément essentiel à la vie. Elle représente plus de 60 % du poids de notre corps et, en plus :

- Elle est la principale composante des fluides corporels (sang, sécrétions digestives, urine...),
- Elle dilue les nutriments pour aider la digestion et facilite ensuite leur transport vers les cellules,
- Elle permet le transport et l'élimination des déchets métaboliques (encore plus importants lorsque l'on perd du poids),
- Elle aide à maintenir la température corporelle par la transpiration.

Dans des conditions normales chez un homme de 70 kg, l'organisme perd chaque jour de l'eau par :

- Les voies respiratoires (respiration)..... 0,4L
- La peau (perspiration et sueur)..... 1,0 L
- Le système gastro-intestinal (matières fécales)..... 0,2 L
- Les reins (excrétion d'urine)..... 1,5 L
- Soit au total, environ.....3,1 L d'eau

Et c'est encore plus important quand il fait chaud ! Lorsque la chaleur augmente, les pertes d'eau augmentent elles-aussi, notamment par la sueur. L'alimentation apporte une partie de l'eau dont nous avons besoin mais n'hésitez pas à boire jusqu'à 1 L d'eau en plus de votre consommation habituelle lorsqu'il fait chaud.

Quelles boissons choisir ?

- L'eau, est toujours le meilleur choix. Elle hydrate et désaltère sans apporter d'énergie. Variez les eaux plates ou gazeuses, de source ou minérale pour apporter à votre organisme tous les sels minéraux dont il a besoin.
- Le thé et le café contiennent de la caféine. Il faut donc éviter une consommation excessive sous peine d'excitation ou de troubles du sommeil.
- Les eaux aromatisées et les sodas sans sucre peuvent être consommés de temps en temps mais ils ne déshabituent pas du goût sucré.
- Les jus de fruits, même sans sucre ajouté, concentrent le jus de plusieurs fruits. Les smoothies, plus épais, contiennent même parfois du yaourt. Ces boissons peuvent donc être très riches, mieux vaut ne pas trop en abuser.
- Les sodas sont très riches en sucre, mieux vaut en limiter la consommation.
- Les boissons alcoolisées sont riches en calories « vides », qui sont stockées directement. De plus, elle déshydrate et donnent donc encore plus soif. Alternez un verre d'eau, un verre d'alcool et surtout, consommez les boissons alcoolisées avec modération.

Pour rester bien hydraté en période de fortes chaleurs

- Commencez la journée par boire : un thé, un café ou un grand verre d'eau. Ce que vous souhaitez mais hydratez-vous après la nuit.
- Emportez tout le temps avec vous une petite bouteille d'eau, surtout si vous bougez les jours où il fait chaud.
- Mettez vos boissons au frais : vous vous réhydraterez et refroidirez votre corps en même temps. Mangez des fruits et des légumes frais entiers, en crudités, en salades, en jus, en soupes froides... Choisissez ceux qui sont les plus riches en eau : pêches, brugnons, cerises, concombre, pastèques, melons, oranges, pamplemousses, tomates...
- N'attendez pas d'avoir soif pour boire.
- Evitez la caféine et les boissons alcoolisées qui ont un effet diurétique.

Et pour le sport, qu'est-ce que je bois ?

Lorsque l'on fait du sport, il est très important de bien s'hydrater avant, pendant et après son activité. Une mauvaise hydratation diminue de beaucoup les performances physiques et psychiques (difficultés à réguler sa température, augmentation de la fréquence cardiaque...). Si vous êtes un sportif de loisir et que votre activité ne dépasse pas deux heures, boire de l'eau suffit largement à rester hydraté. Au-delà, vous pouvez vous tourner vers les boissons pour le sport, dites isotoniques, qui hydratent en apportant à l'organisme des minéraux et des glucides qu'il perd lors des efforts de longue durée.