

L'EAU... POUR S'HYDRATER

1. Pourquoi faut-il s'hydrater ?

L'eau joue un rôle considérable dans l'organisme dont elle est le constituant majeur (60 à 65 %), elle apporte des minéraux, transporte les vitamines et l'énergie dans tout notre corps, et contribue à maintenir notre température corporelle constante. De plus, elle permet d'éliminer les déchets.

Tous les jours, nous **perdons 2 à 3 litres d'eau**, par la respiration, la transpiration, les urines...

Ces pertes sont augmentées lors de la pratique d'une activité physique. C'est pourquoi chaque jour, il faut les compenser. Les aliments que nous mangeons apportent de l'eau, mais en **quantité insuffisante** : en complément, seule l'eau et les boissons nous aident à compenser les pertes quotidiennes.

Une consommation d'eau insuffisante ou une augmentation des pertes d'eau peuvent mener à une déshydratation, avec pour conséquence une réduction de la masse sanguine.

L'organisme tolère très mal une diminution du pourcentage d'eau corporelle qui favorise une baisse du débit cardiaque et de la pression artérielle, une accélération du pouls, une élévation de la température corporelle, ce qui entraîne une diminution des performances. Cela peut également aboutir à un coup de chaleur.

2. Pourquoi est-ce nécessaire de boire de l'eau ?

Outre son rôle d'hydratation, l'eau contient **des minéraux et oligo-éléments dans des proportions variables**, indispensables au fonctionnement de notre organisme, comme

- le calcium, le phosphore et le fluor, qui participent à la construction et à la solidité des os et des dents, et luttent contre les caries
- le magnésium et le potassium, qui aident à réguler le rythme cardiaque.

Un manque de sels minéraux et d'oligo-éléments dans l'organisme favorise l'apparition d'un certain nombre de troubles : fatigue, inflammations, crampes, et troubles musculaires...

L'eau n'a aucune valeur calorique : il est possible d'en boire en grande quantité, sans grossir pour autant. L'eau peut être également bue sous forme de boissons chaudes.

3. Comment faut-il s'hydrater ?

La principale règle est de s'hydrater même si l'on ne ressent pas la soif. La sensation de soif est un signal d'alarme tardif du corps, qui apparaît lorsqu'il commence déjà à être déshydraté. **Il est recommandé de boire régulièrement au cours de la journée et aux repas.**

Lors de la pratique sportive, l'hydratation joue un rôle clé : pour lutter contre la perte d'eau par la transpiration et la respiration, il est conseillé de boire le plus régulièrement possible, idéalement par petite quantité, et surtout par petites gorgées à une température tempérée (12 - 15°C). Il vaut mieux éviter l'eau trop froide, qui reste dans l'estomac le temps de se réchauffer, et n'hydrate donc pas le corps immédiatement.

Sauf en cas d'exercice prolongé, il est déconseillé d'ajouter du sucre dans l'eau.

Les besoins quotidiens en eau varient en fonction de la température extérieure, de l'environnement, de l'état physiologique et du niveau activité physique. Les conditions environnementales (chaleur, altitude) peuvent augmenter ces besoins.

4. Comment faire passer le message aux enfants ?

L'essentiel est de faire comprendre à l'enfant que :

- boire est essentiel pour être en bonne santé
- pour bien s'hydrater, l'eau est la seule boisson indispensable.

Plusieurs messages :

- *Je ne dois pas attendre d'avoir soif pour boire de l'eau (robinet, de source ou minérale)*
- *Je dois boire régulièrement au cours de la journée, et pas seulement pendant les repas.*
- *L'eau est indispensable pour mon corps,*
- *Boire 1,5 litre (à 2 litres selon l'intensité de l'activité physique pratiquée) d'eau par jour, c'est essentiel pour être en forme !*