

HYDRATATION

Le liquide qui porte toute ta biologie

POURQUOI C'EST ESSENTIEL

Le corps est composé à 60% d'eau. Elle transporte les nutriments, élimine les déchets métaboliques, régule la température et lubrifie les articulations. Une déshydratation, même légère (2% du poids corporel), réduit déjà de manière mesurable la concentration et l'énergie, bien avant que la soif ne se fasse sentir.

LES 5 RÈGLES D'OR

1 Calculer ses besoins réels

Environ 35 ml par kilo de poids corporel et par jour, ajustés à la hausse selon l'activité physique et la chaleur. Pour 70 kg, cela représente environ 2,4 litres.

2 Répartir sur la journée, jamais en excès ponctuel

Boire par petites quantités régulières est mieux absorbé et moins contraignant pour les reins que de grands volumes d'un coup.

3 Filtrer son eau du robinet

Chlore, résidus médicamenteux, métaux lourds selon les canalisations : une filtration simple (carafe, osmose, charbon actif) réduit significativement ces expositions.

4 Vérifier la couleur de ses urines

Un jaune pâle indique une bonne hydratation ; un jaune foncé signale un déficit. C'est l'indicateur le plus simple et le plus fiable au quotidien.

5 Un grand verre d'eau au réveil

Après 7 à 9 heures de jeûne hydrique nocturne, ce geste relance immédiatement l'hydratation et le métabolisme.

❑ LA SOIF, UN SIGNAL DÉJÀ TARDIF

La sensation de soif apparaît lorsque le corps a déjà perdu environ 1 à 2% de son poids en eau. Un léger déficit est donc déjà installé. Mieux vaut boire de façon anticipée et régulière plutôt que d'attendre ce signal pour réagir.

CE QUE JE FAIS :

Je bois entre 1,5 et 2 litres d'eau filtrée chaque jour, avec un système de filtration dédié à la maison. Un geste simple, répété sans y penser, qui fait désormais partie de ma routine au même titre que le petit-déjeuner.

⚠ LE PIÈGE À ÉVITER

Compenser un oubli de la journée en buvant un très grand volume d'un coup le soir. Cela surcharge inutilement les reins et perturbe le sommeil par des réveils nocturnes. Mieux vaut répartir dès le lendemain matin.

HYDRATATION : APPROFONDISSEMENT

10 règles complémentaires aux 5 fondamentaux de la Fiche 3

A - LA QUALITÉ DE L'EAU

6

Laisser couler l'eau le matin

Si les canalisations sont anciennes (avant 1980), quelques secondes d'écoulement avant de consommer réduisent le risque de plomb résiduel.

7

Connaître son système de filtration

Carafe (économique, efficacité modérée), osmose inverse (très efficace, élimine aussi certains minéraux), charbon actif : chaque système a ses forces et ses limites propres.

8

Varier les eaux minérales selon les besoins

Certaines eaux très minéralisées (Hépar, Contrex) sont riches en magnésium mais à limiter à 500 ml-1L/jour ; d'autres (Rozana) offrent un bon compromis pour un usage quotidien.

B - LE TIMING ET LA RÉPARTITION

9

Un verre avant chaque repas

Ce geste simple facilite la digestion et contribue à une sensation de satiété plus précoce.

10

Réduire les apports après 20h

Pour limiter les réveils nocturnes liés à l'envie d'uriner, sans pour autant réduire les apports globaux de la journée.

11

Ajuster à l'effort et à la chaleur

Les besoins augmentent nettement avec la transpiration : prévoir un apport supplémentaire avant, pendant et après un effort physique ou en cas de forte chaleur.

C - AU-DELÀ DE L'EAU PURE

12

Café et thé comptent, partiellement

Leur effet diurétique léger ne compense pas entièrement leur apport en eau. Ils ne doivent jamais remplacer l'eau pure comme source principale d'hydratation.

13

Penser aux électrolytes après une transpiration intense

Sodium, magnésium et potassium se perdent avec la sueur : une eau riche en minéraux ou un ajout naturel (pincée de sel, agrume) soutient une réhydratation complète après un effort important.

14

Les infusions et tisanes comme variante

Sans caféine, elles participent pleinement à l'apport hydrique quotidien tout en apportant une diversité de goûts et, parfois, des bienfaits complémentaires.

15

Les fruits et légumes riches en eau comptent aussi

Concombre, pastèque, courgette, tomate : ces aliments contribuent significativement à l'hydratation globale, en plus de leurs autres bienfaits nutritionnels.