

Comment bien s'hydrater au quotidien

Nul besoin de vous le rappelez : boire est vital pour notre organisme. Les campagnes d'informations sur le sujet ne se comptent plus et chacun sait qu'il est recommandé de consommer environ 1,5 litre d'eau par jour. Mais comme le précise le Dr Pascale Modai, médecin nutritionniste, lors une conférence au Congrès médical du MEDEC, le 12 mars, « *il s'agit d'un repère de consommation, il n'est qu'indicatif et doit être adapté en fonction des facteurs individuels et des facteurs extérieurs.* »

En effet, certains éléments augmentent de manière considérable les pertes en eau de l'organisme : âge, poids, chaleur, activité physique... ou éventuellement fièvre.

Par ailleurs, contrairement à ce que l'on pourrait croire, boire quand on a soif ne suffit pas toujours : « *La soif est plus un mécanisme de sécurité que de régulation. Quand on la ressent, il est en fait déjà un peu tard, surtout dans certaines situations extrêmes de sport ou de forte chaleur* », explique le Dr Pascale Modai.

Le Docteur Pascale Modai insiste sur le fait que « *toutes les boissons comportent de l'eau et peuvent contribuer efficacement à l'hydratation quotidienne. Se faire plaisir en buvant varié permet souvent d'atteindre le "repère" de consommation* ».

Recommandations

- > **Boire 1,5 litre d'eau par jour, soit l'équivalent de 6 verres de 250ml,**
- > **Boire avant, pendant et après les repas,**
- > **Diversifier les boissons : eau sous toutes ses formes , froide ou chaude, toute autre boisson sans alcool,**
- > **Manger des fruits et des légumes riches en eau,**
- > **Prévoir une bouteille d'eau petit format pour vos déplacements.**

Source : conférence sur « Comment boire au quotidien ? », du 12 Mars 2009, organisée en partenariat avec Coca Cola®.