

L'hydratation au quotidien

Comprendre pourquoi et comment bien s'hydrater pour soutenir l'organisme.

60%

DU CORPS HUMAIN EST
COMPOSÉ D'EAU

1.5-2L

BESOIN QUOTIDIEN MOYEN
ADULTE

8

VERRES D'EAU PAR JOUR
ENVIRON

-2%

PERTE HYDRIQUE = BAISSSE DE
FORME

🍷 POURQUOI S'HYDRATER

Le rôle vital de l'eau

- **Transport** des nutriments et de l'oxygène vers toutes les cellules.
- **Élimination** des déchets métaboliques via les reins et la peau.
- **Régulation thermique** — la sudation rafraîchit le corps en continu.
- **Lubrification** des articulations et protection des tissus.
- **Fonction cognitive** — même une légère déshydratation altère la concentration.

▲ QUAND BOIRE

Répartir dans la journée

- **Au réveil** — 1 grand verre d'eau pour relancer l'organisme.
- **Avant les repas** — 20-30 min avant facilite la digestion.
- **Pendant l'effort** — par petites gorgées régulières.
- **Tout au long de la journée** — éviter d'attendre la sensation de soif.
- **Limiter le soir** — pour ne pas perturber le sommeil par des réveils.

📍 SOURCES DE QUALITÉ

Au-delà de l'eau plate

- **Eau plate ou gazeuse** — la base, à privilégier en première intention.
- **Tisanes non sucrées** — hydratantes et bénéfiques selon les plantes.
- **Fruits et légumes** — pastèque, concombre, riches en eau naturelle.
- **Bouillons** — hydratants et reminéralisants.
- **Limiter** — café, alcool et sodas, plutôt déshydratants.

⚠️ SIGNES DE DÉSHYDRATATION

Savoir reconnaître

- **Urines foncées** — signe précoce et fiable de manque d'hydratation.
- **Fatigue inexpliquée** — souvent liée à un manque d'eau discret.
- **Maux de tête** — fréquemment causés par une hydratation insuffisante.
- **Bouche sèche** et soif intense — signe déjà installé.
- **Peau qui perd** son élasticité — déshydratation plus marquée.

* BESOINS SPÉCIFIQUES

Adapter selon le contexte

- **Sport** — augmenter les apports avant, pendant et après l'effort.
- **Chaleur** — besoins accrus en période estivale ou de fièvre.
- **Grossesse/allaitement** — besoins hydriques significativement augmentés.

✓ ASTUCES NATURELLES

Optimiser son hydratation

- **Eau citronnée** le matin — stimule légèrement la digestion.
- **Infusions de plantes** — ajoutent variété et bénéfices ciblés.
- **Application de rappel** — utile pour les personnes oubliant de boire.

⚠️ **Quand consulter ?** Urines très foncées et rares, confusion, vertiges importants, peau qui ne reprend pas sa forme après pincement → signes de déshydratation sévère, consultation médicale rapide.

MG

Marine Gutfreund
MG Ostéopathie

✉ osteo-gm@hotmail.com
☎ 07 56 81 16 60
🌐 www.osteo-gm.fr