

Observatoire de la santé

L'HYDRATATION
Fiches conseils



Léa TALAVERON

Introduction

L'HYDRATATION

S'hydrater est un besoin primaire qu'il ne faut pas survoler. Une bonne hydratation permet à l'organisme un bon fonctionnement et permet de préserver sa santé.

Une bonne hydratation consiste à consommer régulièrement et tout au long de la journée de l'eau ou ses dérivés.

Les sodas ou autres boissons sucrées ne participent pas à la bonne hydratation du fait de leur composition très sucrée.



Les bénéfices d'une bonne hydratation

La peau :

Rester bien hydraté permet de conserver une belle peau. En effet, l'hydratation permet d'éliminer les toxines de la peau qui peuvent causer des irritations, une obstruction des pores, de l'acné, des rougeurs et démangeaisons.

Le poids :

Boire de l'eau régulièrement renforce la capacité de notre corps à brûler les graisses.

Le cerveau :

85% d'eau dans notre cerveau ! Bien s'hydrater permet d'améliorer la capacité de concentration, de réflexion et la mémoire

Le cœur :

L'hydratation aide le sang à transporter l'oxygène et les nutriments essentiels. Cela réduit la pression exercée sur le cœur lors de la circulation du sang dans le corps.

Les muscles :

L'eau qui se trouve à l'intérieur et à l'extérieur de nos muscles apporte à ces derniers les nutriments essentiels à leur bon fonctionnement.

Lors d'un effort, des toxines s'accumulent dans les muscles, une bonne hydratation permet leur élimination.



Le système digestif :

L'eau, associée aux fibres, facilite le processus digestif en décomposant les déchets organiques avant leur passage dans le tube digestif.

Les reins :

Les reins nettoient notre corps en éliminant les toxines. Pour cela ils utilisent l'eau pour filtrer les impuretés et les transformer en urine

Les articulations :

Bien s'hydrater aide à lubrifier les articulations, réduisant ainsi les frottements et les risques de maladies osseuses comme l'arthrite

Alternative à l'eau



Fruits

Vous avez du mal à consommer de l'eau ? Il est possible de l'aromatiser ! Ajoutez par exemple du citron et laissez le parfumer dans votre boisson.

Aromates

Seconde alternative, vous pouvez ajouter des aromates tels que la menthe, le basilic, le thym... Ces derniers ajouteront un goût particulier à votre boisson.

Dans la même idée, les infusions de type tisane non sucrée sont une bonne alternative pour assurer à votre organisme une bonne hydratation.





L'alimentation

Certains aliments comme les fruits et légumes sont riches en eau et permettent une hydratation optimale. Ces aliments peuvent être une source d'eau en complément de la boisson.

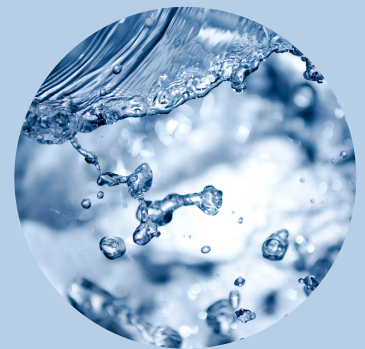
Conseils

8 verres d'eau par jour sont recommandés, ce qui représente environ 2L d'eau par jour.



Préparez la quantité d'eau que vous prévoyez de boire pendant la journée dans une gourde.

Gardez une bouteille d'eau à portée de main.



Variez les saveurs : faites infuser des fruits dans l'eau, buvez des tisanes ou d'autres boissons chaudes dans ce type non sucrées



Contact :



Rond point des
Messageries Maritimes,
13600 La Ciotat



Observatoire de la santé



Observatoire_de_la_santé



Observatoire de la santé

Observatoirede lasanté@gmail
.com

