

## SOMMAIRE

### L'HYDRATATION :

La place de l'eau dans l'organisme

Les rôles de l'eau

Les besoins en eau

Les apports conseillés en eau

Les différentes familles d'eau

Focus sur les boissons Herbalife

A retenir



#### La place de l'eau dans l'organisme

L'eau est le principal constituant de notre organisme. Elle représente environ **60 %** du poids d'un adulte, **75 %** de celui d'un nourrisson et **50 %** pour une personne âgée. L'eau est par conséquent un élément vital pour nous.

Le cerveau en contient 85 %, les poumons et les reins 80 %, le cœur 77 %, la peau 71 %... Il y a même 22 % d'eau dans les os et 10 % dans les dents. En ce qui concerne les tissus, les muscles en contiennent 73 % contre seulement 30 % pour la masse grasse. Se priver d'eau n'est donc pas une bonne solution pour maigrir !



#### Les chiffres clefs

**Nourrir les cellules.** L'eau que nous buvons passe d'abord dans le sang qui transporte les éléments nutritifs vers les cellules.

**Éliminer les déchets.** Le sang charge les déchets des cellules. Il passe ensuite dans les reins où il est filtré. Une partie de l'eau y est réabsorbée. Une autre partie entraîne les éléments qui sont à éliminer par l'urine.

**Permettre les échanges et l'équilibre** de l'ensemble des cellules de l'organisme.

**Réguler la température du corps.** L'eau intervient dans la régulation thermique permettant à l'organisme de garder une température constante. Elle permet de rafraîchir le corps par la transpiration lorsque la température de ce dernier s'élève.



## Les besoins en eau

On peut vivre quelques semaines sans manger mais pas sans boire. Une perte de 10 % d'eau peut être à l'origine de troubles très graves. L'organisme ne peut pas survivre au-delà de 15 % de perte, ce qui équivaldrait à être totalement privé d'eau pendant 2 à 3 jours en gardant une activité normale ou 5 jours sans activité.

En règle générale, chez l'adulte, le bilan d'eau est nul : les entrées doivent permettre de compenser les sorties.

Les sorties correspondent à la quantité d'eau que notre corps élimine chaque jour. C'est au moins 2,5 litres qui sont éliminés chaque jour par :

- La respiration : 400 ml
- La perspiration et la sudation : 500 ml (celles-ci augmentent en cas de chaleur ou de travail musculaire)
- Les urines pour 1,5 litre
- Les selles pour 100 à 200 ml



## Les apports conseillés en eau

On recommande de boire 1,5 l d'eau au minimum par jour. En effet, il faut compenser les pertes (2,5 litres) de l'organisme.

Les apports d'eau sont assurés par :

- Les aliments, 1 litre par jour dans le cadre d'une alimentation équilibrée.
- Le corps qui en " fabrique " environ 0,3 litre au cours des différentes réactions qui rythment son fonctionnement.
- Les boissons : eaux, thés, tisanes, cafés, jus de fruits, bouillons...

Quelques conseils :

Buvez avant d'avoir soif. En effet, le cerveau met un certain temps à transmettre l'alerte quand l'organisme manque d'eau. On peut avoir la bouche sèche et pas vraiment une sensation de soif. Hydratez-vous dès le réveil en prenant un grand verre d'eau et une boisson chaude au petit-déjeuner. Par la suite, continuez de boire tout au long de la journée, avant, pendant et après les repas.

