



## L'hydratation, pourquoi et comment ?

Comment évalue-t-on ses besoins en eau ?

Comment peut-on couvrir ces besoins ?

Peut-on se contenter de répondre à la sensation de soif ?

Les alternatives Herbalife

Ce qu'il faut retenir

### Comment évalue-t-on ses besoins en eau ?



Comme vous le savez déjà, l'eau représente 65 % environ de la masse corporelle d'un individu\*. *Ainsi, si vous pesez 70 kg, 42 sont de l'eau.* La répartition de l'eau dans l'organisme est le résultat d'un équilibre où les apports doivent compenser les pertes.

Les pertes sont quotidiennes puisque nous évacuons chaque jour de l'eau et les vitamines hydrosolubles non utilisées. Les pertes hydriques liées à la respiration, à l'élimination des déchets via l'urine et les selles et à la transpiration doivent être quotidiennement compensées par un apport alimentaire.

L'eau maintient aussi l'hydratation de la peau et aide le corps à lutter contre les coups de chaleur. **C'est un élément essentiel au maintien de la performance sportive et de la capacité intellectuelle.**

Il existe plusieurs « formules » pour calculer ses besoins en eau. Le plus souvent, il faut prendre la référence de la masse corporelle pour évaluer ses besoins hydriques. Chez l'adulte, on estime ces besoins à environ 30 ml d'eau / kg de masse corporelle\*\*.

Ainsi, notre individu de 70 kg doit ingérer approximativement 2,1 litres d'eau par jour.

Il faut noter que cette quantité doit être majorée en cas de température ambiante élevée, en cas de fièvre, de vomissements, de diarrhées, et dans le cadre d'une activité physique même modérée.

\*Chez les enfants, ce pourcentage s'élève à 75% et diminue à 55% environ chez la personne âgée.

\*\*Les indices pour calculer les besoins en eau des enfants et des personnes âgées sont différents.

## Comment peut-on couvrir ces besoins ?

Quand on calcule les besoins hydriques, on ne fait pas de distinction entre eau de constitution des aliments et eau de boisson.

Ainsi les 2,1 litres d'eau de notre individu de 70 kg sont une quantité globale, couverte par l'eau contenue dans les 5 portions de fruits et légumes qu'il consomme quotidiennement (soit environ 400 g dont 80 % d'eau au minimum), par les 150 g de viande ou de poisson (dont 60 % d'eau) etc.

On arrive ainsi à environ 0,6 litre d'eau de constitution et 1,5 litre d'eau de boisson par exemple, dans des conditions optimales.



L'eau de boisson comprend quant à elle les liquides en général (sauf le lait), boissons chaudes et froides, jus, thé, vin, etc. Tout ce qui se boit, devant être réparti tout au long de la journée.

Il n'existe pas de données précises sur les consommations d'eau au niveau de la population française\*. Les données disponibles concernent les consommations d'eau en bouteilles (110L/ an par personne) ; elles sont peu significatives.

\* L'évolution de la consommation d'eau et de boissons fraîches sans alcool n'a pu être mesurée en raison d'améliorations méthodologiques apportées à l'étude INCA2 par rapport à l'étude INCA1 mais on notait une tendance à l'augmentation, cohérente avec d'autres sources de données dont celle de l'INSEE

## Peut-on se contenter de répondre à la sensation de soif ?

Normalement, oui ! MAIS en fait...non !

La sensation de soif est le moyen qu'utilise l'organisme pour éviter la déshydratation. Elle est un signal d'alarme qui se manifeste chaque fois que le corps commence à manquer d'eau. La soif pousse d'ailleurs non seulement à boire, mais à boire autant que nécessaire pour corriger le déficit hydrique.

La sensation de soif est donc proportionnelle au déficit : petite, si le manque d'eau est limité ; grande si le déficit est important. Non étanchée, la soif augmente avec le temps, car même lorsque le corps manque d'eau, il continue à en perdre pour éliminer les toxines et réguler sa température (perspiration).

La sensation de soif étant un signal d'alarme donné par le corps, il devrait être perçu par tout un chacun. **Il existe cependant des personnes qui ne ressentent que rarement le besoin de boire. Interrogées à ce sujet, elles déclarent ne jamais avoir soif, par conséquent, ne pas boire grand chose.**

Il y a deux causes principales à la perte de la sensation de soif :

→ **La première est l'absence répétée de réaction face aux signaux d'alarme de la soif.** Lorsque régulièrement une personne ne boit pas alors que la soif la pousse à le faire, la sensation de soif se modifie. Avec le temps, elle s'atténue. Les désagréments qu'elle engendre ne se font plus ressentir avec autant d'acuité.

La personne qui boit peu tolère de mieux en mieux la soif et ne perçoit plus aussi fortement les signaux d'alarme donnés par le corps. Ce qui vient d'être dit n'est cependant vrai que pour la **sensation** de soif et non pour ses **conséquences** : ces personnes souffrent inévitablement de déshydratation chronique\*, malgré leur absence de soif.



→ La deuxième raison pour laquelle la sensation de soif peut se perdre, résulte d'une **confusion entre soif et faim**. Bien que distinctes, ces deux sensations sont parfois confondues. Or, si quelqu'un calme régulièrement sa soif en mangeant, la sensation de soif s'atténuera ou ne sera plus perçue comme telle.

Heureusement, comme toute fonction physiologique, la sensation de soif endormie peut être réveillée. Il suffit que la personne qui boit peu se force à boire normalement, même si elle n'a pas soif. Après quelques jours, elle pourra alors constater avec surprise, combien elle a soif, malgré tout ce qu'elle boit !

#### \* **Déshydratation**

*Lorsque l'on parle de déshydratation, la plupart des gens ne se sentent pas concernés. Pourtant, la déshydratation chronique est très répandue de nos jours et touche toutes les personnes qui ne boivent pas assez. Les troubles qui en résultent ne sont pas aussi marquants que dans la déshydratation aiguë, mais ils n'en existent pas moins. Parmi ceux-ci on compte les migraines, la fatigue et le manque chronique d'énergie, la constipation, certaines hypertensions artérielles, l'excès de poids, de nombreux eczémas, une partie des infections urinaires, des rhumatismes, etc. (des causes très diverses pouvant engendrer une même maladie, les troubles mentionnés à l'instant ne sont pas exclusivement dus à la déshydratation chronique).*

#### **Que peut-on conseiller à une personne qui n'a jamais soif ?**

- Boire régulièrement DES PETITES QUANTITES, quelques gorgées.
- Prendre des rendez-vous « boisson », toutes les 2 heures par exemple ! On peut même se faire aider par une alarme qui rappellera ce rendez-vous !
- Varier les plaisirs : eau plate à température ambiante, eau gazeuse bien fraîche, infusions, café, thé froids ou chauds, eau additionnée de sirop, de jus de fruits, bouillons de légumes, sodas de temps en temps (éventuellement édulcorés si on est en contrôle de poids !).
- Boire à la paille !
- Boire en mangeant (1 à 2 verres par repas)

La sensation de soif reviendra petit à petit.

#### **Que peut-on conseiller à un sportif ?**

Pour éviter la contreperformance, avoir une alimentation équilibrée et une bonne hydratation est essentiel. On estime qu'une perte de 2 % d'eau entraîne une baisse de la capacité de 20 %.

En période d'entraînement ou de compétition, il est conseillé de boire avant et pendant l'effort (quand cela est possible), **une boisson isotonique**. Celle-ci permet un bon apport hydrique, minéral et énergétique.

Juste après l'effort, la consommation d'une boisson isotonique peut être maintenue pour restituer les stocks de glucides, si l'activité physique a été intense.

Après l'effort, il convient de consommer une **eau fortement minéralisée** (minéralité > à 1 g) ou des compléments alimentaires riches en minéraux afin de compenser les pertes en sels minéraux liées à la transpiration.



## Les alternatives Herbalife

### S'hydrater au quotidien



#### Préparation pour Boisson Aromatisée à l'Aloe Vera

Voici un bon moyen de parfumer l'eau en y associant les bienfaits de l'Aloé Vera.

**Apports essentiels :** contient 40 % de concentré d'Aloé Vera

**Avantages produit :**

- Contribue à l'apport hydrique recommandé.
- La boisson reconstituée ne contient que 6% de sucre (contre 12% pour la plupart des sodas)

**Conseils d'utilisation :** diluez 3 à 4 bouchons dans 125 ml d'eau.

#### Boisson Instantanée à base de Thé et d'Extraits Végétaux

La déshydratation chronique est souvent liée à un état de fatigue. Pour y remédier, on conseille de prendre l'habitude de boire, en petite quantité, tout au long de la journée. La Boisson Instantanée à base de Thé et d'Extraits Végétaux va permettre une bonne hydratation mais aussi de lutter contre cette fatigue liée à la déshydratation chronique.

**Apports essentiels :** eau et caféine

**Avantages produit :**

- Stimule l'organisme
- Permet de lutter contre les sensations de fatigue.
- Est facile à utiliser et rapide à préparer.
- Peut remplacer le thé ou le café
- Existe en plusieurs parfums (citron, framboise, pêche et original)

**Conseils d'utilisation :**

Une demi-cuillère à café (environ 1,7 g) avec 200 – 250 ml d'eau chaude ou froide.



### S'hydrater pendant l'activité sportive

#### H<sup>3</sup>O PRO™ - Boisson Isotonique

Pour éviter la contreperformance, une bonne hydratation est essentielle. H<sup>3</sup>O Pro™ répond aux besoins de l'organisme lors d'un effort physique.

**Apports essentiels :**

- Eau pour compenser les pertes liées à la transpiration
- Glucides qui apportent une énergie immédiate & durable pour pouvoir maintenir l'effort physique.
- Sodium, potassium, calcium et magnésium qui participent à l'équilibre osmotique\* de l'organisme,
- Des vitamines du groupe B qui optimisent l'utilisation de l'énergie glucidique et des vitamines anti-oxydantes (C & E)

**Avantages produit :**

- H<sup>3</sup>O Pro™ peut être utilisé avant, pendant et après l'effort car il compense les pertes hydriques, énergétiques pour éviter la contre performance.
- Un goût légèrement citronné, ni trop sucré, ni trop salé.
- Sans colorant, sans arôme artificiel, sans conservateur.

**Conseils d'utilisation :**

Mélanger un sachet d'H<sup>3</sup>O Pro™ dans une bouteille pour obtenir 500 ml de boisson.



Boire 500 ml par heure, en trois ou quatre prises soit toutes les 15 à 20 minutes.

Jusqu'à 4 sachets par jour (soit 2 litres) en période d'entraînements soutenus et de longues durées.

\*Équilibre osmotique : il existe un équilibre entre le milieu intra cellulaire (à l'intérieur de la cellule) et le milieu extra cellulaire (à l'extérieur de la cellule). Le nombre de particules situées de chaque côté de la membrane cellulaire doit être le même pour atteindre l'**équilibre osmotique**. Si l'un des milieux est modifié, il se produit des mouvements d'eau (du milieu le moins concentré vers le milieu le plus concentré) qui modifieront le volume cellulaire.

Ainsi, en cas de consommation d'une boisson très sucrée, pour maintenir l'équilibre osmotique, l'eau intra cellulaire va « s'échapper » vers le milieu extracellulaire. Pour éviter ce phénomène qui pourrait provoquer une contre performance sportive, les sportifs boivent des solutions isotoniques, dont la concentration osmotique est équivalente au milieu intra et extra cellulaire.

### S'hydrater au petit-déjeuner



#### Shake de Formula 1

Le Shake de Formula 1 représente une excellente alternative pour le petit-déjeuner, que vous soyez en contrôle de poids ou simplement parce que vous ne prenez pas de petit-déjeuner. Facile à consommer grâce à sa texture, pratique et rapide à préparer – seulement 3 minutes suffisent – vous apportez à votre corps 250 ml de liquide et une juste dose de nutriments essentiels.

#### Apports essentiels :

- Macronutriments : protéines, glucides et lipides
- Micronutriments : 11 vitamines et 12 minéraux
- un apport de liquide pour favoriser une bonne hydratation dès le matin

#### Avantages produits :

- L'association de protéines, majoritairement végétales, et de glucides favorise le sentiment de satiété pour patienter jusqu'au déjeuner, tout en maintenant le niveau d'énergie.
- Les vitamines et minéraux aident à atteindre vos apports journaliers recommandés.
- Pour les personnes intolérantes au lactose, se marie parfaitement avec du jus de fruits ou du lait de soja.
- Disponibles en 6 délicieux parfums pour varier les plaisirs.

#### Conseils d'utilisation :

Versez 250 ml de lait demi-écrémé dans un shaker ou un mixeur, ajoutez deux cuillères à soupe de poudre (26 grammes), mélangez, c'est prêt !

### Ce qu'il faut retenir



Les pertes hydriques liées à la respiration, à l'élimination des déchets via l'urine et les selles et à la transpiration doivent être quotidiennement compensées par un apport alimentaire. **Chez l'adulte, on estime ces besoins à environ 30 ml d'eau / kg de masse corporelle.**

Quand on calcule ainsi les besoins hydriques, on ne fait pas de distinction entre eau de constitution des aliments et eau de boisson.

**Il n'est donc pas aisé d'estimer précisément les besoins en eau de boisson.**

**Conseiller de boire 1,5 litre d'eau au quotidien est un bon indicateur, qu'il faut moduler en fonction de chaque individu, de son hygiène de vie et de son environnement.**

La sensation de soif est le moyen qu'utilise l'organisme pour éviter la déshydratation. Elle est un signal d'alarme qui se manifeste chaque fois que le corps commence à manquer d'eau.

**Il existe cependant des personnes qui ne ressentent que rarement le besoin de boire.**

Il est essentiel alors de procéder à une « rééducation » pour réveiller cette sensation.

Chez le sportif, pour éviter la contreperformance, avoir une alimentation équilibrée et une bonne hydratation est essentiel.

## Sources

" Apports nutritionnels conseillés pour la population française"

A.MARTIN

Étude "individuelle nationale de consommation alimentaire" INCA