

Qu'est-ce que c'est ?



L'eau est essentielle à la vie, elle est **acalorique** (n'apporte pas de calorie).
Notre corps est composé d'environ **60 % d'eau**.

Les conseils #MDMD

L'eau peut être aussi apportée par d'autres boissons telles que :

- le thé, café (à limiter à 3 par jour)
- les tisanes
- les eaux aromatisées naturellement (sans sucre)

À quoi sert-elle ?



à hydrater nos **cellules**,
à intervenir dans les **réactions chimiques** du corps



à transporter les **nutriments** et les **déchets**



à réguler la **température corporelle** par la transpiration



à protéger le **cerveau** et le **foetus** (grossesse)

Les apports et les pertes moyennes en eau sur 1 journée



QUELLE QUANTITÉ D'EAU PAR JOUR ?

Il faut boire environ **1,5 litre d'eau, de façon régulière et tout au long de la journée** comme par exemple :

Réveil	Matinée	Déjeuner	Après-midi	Dîner
1	2 ou 3	1	2 ou 3	1

On adapte selon :

- l'intensité de l'activité physique
- la température intérieure ou extérieure
- l'état physiologique (allaitement), ou pathologique (diarrhée, vomissements) etc.



BON A SAVOIR : EN CAS DE CARENCE

LA SOIF est un signal tardif de déshydratation.
Quand on a soif, on est donc déjà déshydraté.

La déshydratation entraîne :

Maux de tête



Fatigue



Baisse de concentration

