

GESTION GR

CONSEIL • QUALITÉ • PERFORMANCE

DOSSIER SANTÉ

L'HYDRATATION

Un geste quotidien aux effets profonds sur la santé

Comprendre, prévenir et mieux se réhydrater

EN BREF Boire huit verres d'eau par jour : est-ce vraiment la règle? L'hydratation est plus nuancée — et son influence sur la digestion, le cerveau, la température corporelle et le rétablissement après une maladie est considérable.



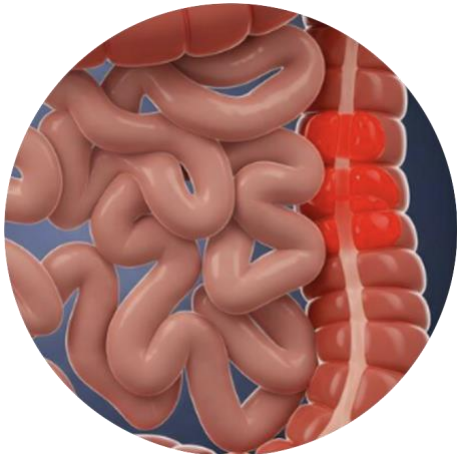
Un équilibre quotidien entre eau, alimentation et besoins individuels.

L'EAU DEMEURE LA BASE. LES ALIMENTS RICHES EN EAU COMPLÈTENT L'APPORT QUOTIDIEN.

01 / HYDRATATION

Un pilier discret, mais essentiel

Le corps humain est composé d'environ 60 % d'eau. Cette eau participe à notre fonctionnement quotidien et à notre bien-être. La déshydratation apparaît lorsque les pertes de liquide dépassent ce que le corps parvient à remplacer.



L'hydratation participe notamment au bon fonctionnement digestif.

Les pertes peuvent s'accroître lors de diarrhées ou de vomissements importants, qui entraînent une perte rapide de liquides et d'électrolytes, ou lors d'une transpiration abondante. La maladie complique encore l'équilibre : fièvre, diarrhée, vomissements et perte d'appétit favorisent tous la déshydratation.

Une bonne hydratation soutient plusieurs fonctions vitales :

- La régulation de la température corporelle
- La santé de la peau et des articulations
- La digestion
- Le bon fonctionnement du cerveau
- La production des larmes et de la salive, ainsi que l'élimination des déchets par la sueur, l'urine et les selles

60 % Environ 60 % du corps humain est composé d'eau.

Lors d'une infection virale, une hydratation adéquate aide aussi la peau et les muqueuses à remplir leur rôle de barrière, tout en contribuant au confort des voies nasales irritées.



Un geste simple, répété au fil de la journée.

02 / HYDRATATION

Combien de liquides faut-il vraiment consommer?

Selon les Diététistes du Canada, les femmes de 19 ans et plus devraient viser environ 9 tasses de liquides par jour (1 tasse = 250 ml), et les hommes du même âge environ 12 tasses. Ces repères varient selon l'âge, le sexe et le niveau d'activité physique.

LE BON RÉFLEXE L'eau demeure la base; les aliments riches en eau contribuent aussi à l'apport quotidien.



L'eau et les aliments riches en eau contribuent ensemble à l'apport quotidien.

Des moments simples pour penser à boire :

- Au réveil
- Avant chaque repas
- Avant, pendant et après un effort physique intense
- Environ une heure avant le coucher

03 / HYDRATATION

Au-delà de l'eau : électrolytes et glucides

Boire suffisamment ne suffit pas toujours. Les électrolytes et les glucides ont également un rôle important. Une alimentation variée, riche notamment en fruits et légumes, fournit habituellement les électrolytes nécessaires tout en contribuant à l'apport hydrique.

Pendant un effort important ou une maladie, le sodium, le potassium et le chlorure deviennent particulièrement importants pour maintenir l'équilibre hydrique et le fonctionnement cellulaire. Un dosage approprié d'électrolytes, de glucose et de sodium favorise une réhydratation efficace.

Quelques options à considérer :

- Une solution de réhydratation orale telle que Pedialyte®, combinant électrolytes, sodium, potassium et chlorure
- Une pincée de sel supplémentaire ajoutée aux plats
- Des bretzels salés
- Des aliments riches en potassium : bananes, cantaloup, avocat, patate douce ou épinards

9 / 12 TASSES Repères quotidiens approximatifs pour les femmes et les hommes adultes.

04 / HYDRATATION

Se réhydrater intelligemment après un virus

Après une maladie, le réflexe est souvent de choisir un jus ou une boisson pour sportifs afin de remplacer les électrolytes perdus. Or, plusieurs de ces boissons contiennent beaucoup de sucre.



La maladie peut rapidement perturber l'équilibre hydrique.

L'Organisation mondiale de la Santé privilégie plutôt les solutions de réhydratation orale pour atténuer une déshydratation légère à modérée associée aux vomissements ou à la diarrhée. Ces préparations apportent un dosage précis de sucre et d'électrolytes favorisant le remplacement de l'eau perdue.



Vomissements et diarrhées peuvent provoquer des pertes rapides de liquides et d'électrolytes.

05 / HYDRATATION

Comment évaluer son niveau d'hydratation?

La couleur de l'urine constitue un indicateur simple : une teinte jaune foncé à ambrée peut signaler une déshydratation, alors qu'une couleur jaune pâle indique généralement une bonne hydratation.

À RETENIR Faites de l'hydratation un réflexe quotidien. En cas de doute sur votre niveau d'hydratation pendant une maladie, consultez un professionnel de la santé.

SOURCE

Ce texte s'inspire de l'article « L'importance de rester hydraté : l'hydratation générale et dans le cadre du rétablissement d'un virus », publié par la Fondation canadienne de la santé digestive (CDHF), mis à jour le 27 octobre 2022.

[Consulter l'article source](#)