



JUIN 2007

LES 11 RÈGLES D'OR D'UNE BONNE ET SAINTE HYDRATATION

- 1 L'eau est idéalement la première boisson de référence.
- 2 Il est nécessaire de boire environ 1,5 litre d'eau par jour (8 à 10 verres d'eau).
- 3 Dans la journée, il faut boire entre et pendant les repas.
- 4 Les boissons sucrées et les jus de fruits ne sont pas à consommer à table.
- 5 Les sodas light ne contiennent plus de sucre et pratiquement pas de calories.
- 6 Les boissons plaisir seront de consommation épisodique et raisonnable.
- 7 Pour bien s'hydrater, et en plus de l'eau, on peut compter aussi sur les soupes, bouillons, tisanes, thé, café, lait et jus de fruits.
- 8 En cas de chaleur, fièvre, diarrhée, il faut doubler sa consommation d'eau (2 à 3 litres d'eau par jour) et boire toutes les heures.
- 9 L'eau du robinet est toujours bactériologiquement sûre, en France ; sa teneur en nitrates varie selon les régions ; elle peut parfois contenir un peu de calcium (quand elle est dure).
- 10 Les eaux en bouteille sont toujours d'origine souterraine ; certaines sont pauvres en minéraux (les eaux de source, certaines eaux minérales) ; d'autres sont riches en calcium et/ou en magnésium (lire les étiquettes des eaux minérales) ; elles seront utiles en cas d'alimentation déficiente en l'un ou l'autre de ces minéraux.
- 11 Les nourrissons, jeunes enfants et personnes âgées sont particulièrement fragiles et sujets à la déshydratation en cas de situation à risque (chaleur, fièvre, diarrhée). La déshydratation est potentiellement mortelle ; c'est pourquoi il faut l'anticiper en donnant à boire régulièrement et suffisamment en fonction du contexte.
Demander un avis médical au moindre doute.