

NUTRITION

Travail et Hydratation



28 rue René Cassin - 51430 Bezannes
Tél. 03 26 77 59 20 - Fax. 03 26 07 61 30
contact@reimssantetravail.fr

TOUTE L'ACTU DE LA SANTÉ AU TRAVAIL EST SUR WWW.REIMSSANTETRAVAIL.FR



Pourquoi ?

- Hydrater nos cellules et notre peau.
- Aider à éliminer les déchets issus de l'utilisation des aliments par notre corps.
- Permettre aux reins de fonctionner correctement.
- Faciliter la régulation de la température corporelle.



Quelle quantité boire ?

Il est recommandé de boire 1 litre à 1,5 litre par jour, ce qui correspond environ à une grande bouteille d'eau par jour.



Certaines situations impliquent une consommation d'eau plus importante :

- Vous avez un petit appétit : les aliments apportent aussi de l'eau et si l'apport est diminué, il faut compenser par une consommation d'eau plus importante.
- Vous êtes malade et avez de la fièvre (température supérieure à 37°C) : votre corps transpire plus. Buvez un demi-litre d'eau supplémentaire par degré supérieur à 37°C. Si vous vomissez ou que vous avez des troubles digestifs, pensez également à boire plus souvent, et en plus grande quantité à chaque prise.
- Il fait chaud, ou lors de l'activité physique : votre corps transpire plus et vous devez compenser cette perte d'eau supplémentaire.

Que boire ?

Boire de petites quantités tout au long de la journée.

Penser également à varier les boissons. D'autres boissons que l'eau nature peuvent participer à couvrir vos besoins :



L'eau aromatisée aux fruits, plantes.

Le thé, le café (apport de caféine, théine = excitant), la tisane, le rooibos.

Le lait, nature ou aromatisé (apport de calcium).

Les jus de fruits : pressés, en bouteille, ils vous apportent aussi des vitamines.

Préférer les produits 100% pur jus sans sucres ajoutés.



Les potages, les soupes et les bouillons de légumes (consommation de légumes).

Astuces pour boire tout au long de la journée :

Petit-déjeuner : 1 grand bol de café ou de thé et 1 verre de jus de fruits ou d'eau



Matinée : 1 verre d'eau



Déjeuner : 2 à 3 verres d'eau



Goûter : 1 tasse de thé ou de chocolat.



Dîner : 1 bol de potage et 2 verres d'eau.



Soirée : 1 tasse de tisane.



- Garder **toujours** une bouteille ou une carafe d'eau avec un verre à proximité de vous. Si vous devez vous absenter, pensez à emporter avec vous une bouteille ou gourde d'eau.

Les boissons qui favorisent la déshydratation :

- L'alcool (diurétique) : En général, un shot d'alcool, une bière ou un verre de vin fera éliminer 120 millilitres d'urine supplémentaires.



- Les jus de fruits : sucrés. Le corps prendra l'eau contenue dans les cellules pour rétablir la glycémie.



- Le café : riche en caféine = stimulation du système nerveux sympathique > diurétique.



- Les sodas : sucrés et riches en caféine. Deux éléments qui augmentent la sécrétion d'urine.
- Les boissons énergisantes : idem.

- Par temps chaud, l'envie est forte de multiplier les glaçons. Cependant, attention ! Les **boissons glacées** atténuent plus vite la sensation de soif, et vous risquez de ne pas vous hydrater suffisamment pour couvrir vos besoins.



- Le thé glacé semble être LA boisson par excellence qui donne l'impression d'éteindre la soif alors qu'elle favorise la déshydratation (le froid, la caféine et la théine).

N'hésitez pas à parler à votre médecin traitant ou à vous diriger vers un professionnel de santé (diététicien, nutritionniste).

Pour aller plus loin :

<https://www.e-sante.fr/>
<https://www.mangerbouger.fr/>