



Comment bien s'hydrater ?

Boire de l'eau du robinet, c'est bien...
mais ce n'est pas suffisant !

L'eau du robinet hydrate,
mais elle **ne remplace pas**
les sels minéraux perdus
lorsqu'on transpire (chaleur,
effort...).

En France, elle contient **peu**
de minéraux : calcium,
magnésium, sodium ...

Alors, quelle est la température idéale ?

Une eau entre 12 et 15°C,
ni glacée ni chaude.

Les bons réflexes :

- Boire en petites quantités, régulièrement
- Ne pas attendre la soif
- Adapter en fonction des personnes vulnérables (personnes âgées, enfants, pathologies chroniques...)
- Compenser la perte des sels minéraux

Que faire pour mieux s'hydrater ?



Aliments riches en
minéraux : **fruits, légumes,**
fruits secs, produits
laitiers, etc.



Eaux minérales riches en
magnésium, calcium ...
Et **privilégier l'eau plate** à
l'eau pétillante.

Petit exemple : La sueur contient environ 1 à
2 g de sel (NaCl) par litre. Une eau du
robinet contient souvent moins de 50 mg
de sodium par litre.



Trop froide (glacée) :

Boire très froid donne une sensation de fraîcheur, mais **ne fait pas vraiment baisser la température du corps.**

Cela peut même ralentir la transpiration et provoquer des **crampes** d'estomac ou un **malaise vagal** chez certains ou un "**coup de froid**" interne.



Trop chaude (tiède) :

Boire chaud ou tiède (supérieur à 15°C) peut **favoriser la sudation**, donc refroidir le corps à retardement, sans pour autant apporter de soulagement immédiat.

Le thé et le café sont à consommer avec modération : ce sont des diurétiques, ils **déshydratent**.

Le bon compromis

Une eau fraîche, mais pas glaciale : **12-15°C**, c'est la température d'une bouteille conservée dans un placard un peu frais ou passée 5-10 minutes au frigo. **Elle hydrate efficacement, ne choque pas l'organisme, et reste agréable à boire.**

Température extérieure en fonction de la température de l'eau

Extérieure \ eau	🔹 0 à 5°C	🔹 12 à 15°C	🔹 20 à 25°C
🌡️ 30° à 35°C	✗	✓	✓
🌡️ 35° à 40°C	✗	En petites gorgées	✓
🌡️ 40° à 45°C	✗	✗	✓



Pour les personnes atteintes de pathologies cardiaque, diabète ou autre maladies chronique se référer à son médecin.