

Les bons réflexes

Boire, cela peut paraître facile à priori, et pourtant, nombreuses sont les personnes qui ne boivent pas assez. Pour le savoir, il suffit d'évaluer la quantité d'eau ou de tisanes consommées par 24 heures. Si elle est insuffisante, c'est le moment d'instaurer de nouvelles habitudes.

Exemples : boire un grand verre d'eau le matin, de préférence à température ambiante ou légèrement fraîche. Et puis tout au long de la journée, 30 minutes avant de vous mettre à table, en petites quantités pendant le repas et le moins possible après avoir mangé. Vous pouvez aussi la parfumer

selon vos goûts avec du citron, de la menthe ou de la citronnelle.

Retrouvez Sandra Stallaert sur :

Site Web : www.sandrastallaert.com

Groupe privé facebook : MIAM la Vie

Instagram : [sandra.stallaert](https://www.instagram.com/sandra.stallaert)



PHOTOS : SUMEET MUDHOO



D'AMOUR ET D'EAU FRAÎCHE!

Jamais sans ma gourde d'eau. Voilà qui pourrait être un bon réflexe à adopter en ce début d'année. Car boire de l'eau est nécessaire. Nécessaire à notre organisme, notre bien-être, notre santé. Sandra Stallaert, médecin homéopathe et nutritionniste nous en parle.

COLLABORATION : DR SANDRA STALLAERT

L'eau est indispensable à la vie. Sans eau, nous ne survivons pas plus d'une semaine alors que nous pouvons rester bien plus longtemps sans manger. Sans eau, notre corps se dessèche et il meurt. Après tout, nous sommes majoritairement composés d'eau. Cette molécule est en effet la plus abondante dans notre organisme : elle représente environ 60% de

notre poids corporel. Nous avons de l'eau partout, même dans les os et même dans les dents !

Il en faut parce que...

Ce précieux liquide a de multiples fonctions. Il est nécessaire pour toutes les réactions chimiques du corps. Il est essentiel pour le maintien de la température corporelle. Il sert de véhicule pour le transport de nombreuses substances. Il sert de

lubrifiant et d'amortisseur : attention si vous avez des douleurs au dos ou aux articulations, il se peut que vous ne buviez pas assez ! Il est indispensable pour l'élimination des déchets, s'il vient à manquer nous nous auto-intoxiquons.

Et si on en manque...

Les conséquences de la déshydratation sont nombreuses et elles peuvent mettre en péril notre santé.

La constipation ou les infections urinaires sont fréquentes si nous manquons d'eau. La transpiration est également plus concentrée ce qui peut être à l'origine d'une éruption cutanée parfois accompagnée de démangeaisons sans parler des problèmes de sécheresse.

Les troubles de la concentration, de la mémoire ou de l'apprentissage peuvent également être la conséquence d'une déshydratation, tout comme la fatigue, les maux de tête ou les crampes musculaires pendant le sport. Enfin, le manque d'eau fait grimper le taux de cholestérol, il fatigue vos reins (attention au risque de calcul !) ainsi que votre cœur.

Combien d'eau boire ?

Nous perdons de l'eau en permanence par la peau, les voies respiratoires, les urines et les selles. Cette eau doit dès lors être remplacée. Mais quelle quantité devrions-nous boire quotidiennement ? Il est généralement admis qu'il nous faut approximativement 2.5 litres d'eau par jour dont 1 litre nous est fourni par l'alimentation et 1.5 litre par les boissons : eau et tisanes. Le

thé et le café ne sont pas comptabilisés car tous deux déshydratent.

Un conseil : chaque fois que vous buvez un thé ou un café, prenez l'habitude de boire également un verre d'eau. Nos besoins en eau sont majorés si le climat est chaud ou si on pratique un sport. Ils varient également en fonction de notre corpulence, de la prise de médicaments ou si nous avons une alimentation riche en calories.

En faire une habitude

Il faut savoir que quand on a soif cela signifie que l'on est déjà déshydraté. C'est pourquoi, on ne devrait jamais avoir soif ! Boire est une habitude, cela signifie que moins on boit, moins on en ressentira l'envie. De plus avec l'âge la sensation de soif diminue, c'est la raison pour laquelle les personnes âgées sont souvent déshydratées.

Enfin, que vous buviez peu mais souvent ou plutôt de grandes quantités à la fois, cela importe peu, ce qui compte est d'avoir un apport suffisant à la fin de la journée. L'eau c'est la vie et boire de l'eau est une habitude indispensable pour être et rester en bonne santé.