

L'HYDRATATION

LYSANDRE FAGES - DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE

Essentiel

L'eau est la seule boisson indispensable à l'homme et l'élément essentiel et primordial pour le bon fonctionnement de votre corps.



VOTRE CORPS EST CONSTITUÉ À PRÈS DE 60% D'EAU.

- Rôle de l'hydratation -

1

PLASTIQUE
construction de
l'organisme

2

SOLVANT
hydratation des
molécules

3

MÉTABOLIQUE
intervient dans des
réactions chimiques

4

TRANSPORTEUR
nutriments et déchets

5

THERMORÉGULATION
régulation de la
température du corps

6

PROTECTION
liquide céphalorachidien

- Les muscles -

peuvent jouer sur la répartition
de l'eau !

70%

Tissu musculaire

Tissu adipeux

30%

- Les pertes -

- URINAIRE OU RÉNALES
- RESPIRATOIRE OU PULMONAIRE
- FÉCALES
- CUTANÉES

Un organisme très musclé a un pourcentage en eau supérieur par rapport à un organisme peu musclé.

Combien d'eau ?

L'ANSES préconise pour prévenir les pertes dues à la transpiration minimum :

1,5 L D'EAU/JOUR

