

## Comment s'hydrater pendant l'été ?

C'est l'été. A vous les beaux jours et grandes chaleurs ! Mais, attention, la chaleur n'est pas toujours si appréciée que ça par notre organisme...

Pour supporter la chaleur, notre corps s'autorégule en maintenant notre température corporelle par la transpiration. Cette transpiration contient des minéraux tels que du sel et du potassium. Notre alimentation étant déjà assez salée, il est surtout important de faire attention au potassium. Pour cela, voici quelques conseils hydriques mais il ne faut pas non plus négliger l'alimentation par rapport à l'hydratation.

### 1) Boire avant la soif

Il faut boire avant d'avoir soif ! Si vous avez soif, c'est qu'il est trop tard et que vous êtes déshydratés. L'idéal est d'avoir toujours une bouteille d'eau sur soi et de boire régulièrement tout au long de la journée par petite gorgée. Cette attitude permet d'hydrater au mieux le corps car si vous buvez des grandes quantités d'eau vous rejetterez une grande partie et le corps ne sera pas bien hydraté. La quantité minimale quotidienne est de 1,5 L. Si vous n'atteignez pas cette quantité, vous risquez d'être déshydraté.

### 2) Quel type de boissons ? Boissons chaudes ou froides ?

Les boissons glacées ou les aliments glacés (type glace) ne vont pas mieux vous hydrater. Certes, ils vont vous donner une sensation de fraîcheur et vous désaltérer mais ce n'est qu'une illusion car votre corps croit à un changement de température et se met à transpirer davantage et donc accentue la déshydratation. C'est la même chose pour les boissons trop chaudes.

Si vous consommez des aliments ou boissons glacés, vous n'aurez en priorité que la sensation de fraîcheur. Il ne faut donc pas abuser des boissons trop froides et trop chaudes qui peuvent vous causer des problèmes d'estomac.

Attention aux boissons telles que le café, les boissons alcoolisées (même la bière) qui déshydratent car elles sont très diurétiques.

### 3) Et l'alimentation dans tout ça ?

A chaque repas, mangez des légumes et des fruits frais ou secs qui apportent une bonne quantité de minéraux dont le potassium. Les fruits frais et légumes frais apportent en plus une bonne quantité d'eau car ils contiennent en moyenne 90 % d'eau. Pensez aux jus de fruits, aux gaspachos (pas trop froid) qui réhydratent, désaltèrent et permettent de varier les goûts.

Les pommes de terre (famille de féculents) apportent également une très grande quantité de potassium.

Pour éviter d'avoir des coups de chaleur, éviter les aliments et les préparations à base de poivre, moutarde forte, piments, épices très fortes. Si vous êtes habitués à en manger régulièrement, ils ne devraient pas avoir beaucoup d'effet sur vous !