

FITLINE

LE CONSEIL SANTÉ DU MOIS DE FÉVRIER



L'EAU

De l'or bleu pour la santé

L'eau est un produit naturel de haute qualité qui est indispensable à l'organisme. Avec les températures saisonnières fraîches, la sensation de soif peut se faire plus rare ; il reste toutefois important de s'hydrater en quantité suffisante. Pour y penser plus facilement tout au long de la journée, il peut être utile d'avoir sous la main une bouteille d'eau ou un thermos, que ce soit à la maison, au travail ou dans la voiture.

En quelle quantité ?

Afin de combler les pertes en eau de l'organisme (urines, sueur, respiration, etc.), il est recommandé de boire 1 à 2 litres de boissons non sucrées par jour, selon sa soif et son activité. Il peut donc s'agir de l'eau du robinet, d'eau minérale et de toutes les boissons en contenant (thé, tisane ou café), qu'elles soient chaudes ou froides.

Quels sont les signes de la déshydratation ?

Le premier signe est la sensation de soif ! Mais les lèvres sèches, des nausées, une fatigue anormale et des maux de tête peuvent également être des signes d'alerte ! Une faiblesse musculaire et des crampes peuvent également être observées.

Pourquoi l'eau est-elle si importante ?

Si l'eau est indispensable à la vie, c'est parce que le corps humain en est composé à plus de 60%. Elle est présente dans toutes les cellules de notre corps, assure leur bon fonctionnement et permet à l'organisme de réguler sa température.

De plus, elle est rafraîchissante, dépourvue de calories et peut même être riche en minéraux selon les sources d'où elle provient.



L'eau : une ressource si précieuse ?

La planète est composée de 70% d'eau mais seulement 1% est disponible pour l'homme. L'augmentation du nombre d'individus sur la terre et la diminution constante des ressources en eau pourraient, d'ici à 2025, mener à une pénurie d'eau.

Bon à savoir

La composition de l'eau du robinet de son domicile peut être demandée auprès de chaque commune. Elle varie (ainsi que son goût) en fonction de la région d'où elle provient, car elle s'imprègne des substances minérales qu'elle rencontre durant son acheminement. En Suisse, elle peut provenir de sources naturelles, de nappes phréatiques, de lacs ou de cours d'eau.

Conseils pratiques

L'eau du robinet est à consommer en abondance. D'un point de vue écologique et économique, il est judicieux de la stocker dans des contenants en verre à mettre au réfrigérateur. Lorsqu'on est en déplacement, une multitude de gourdes (au format pratique) peuvent être remplies d'eau, de thé ou de tisane.

