

# Hydratation : Repères pour l'adulte

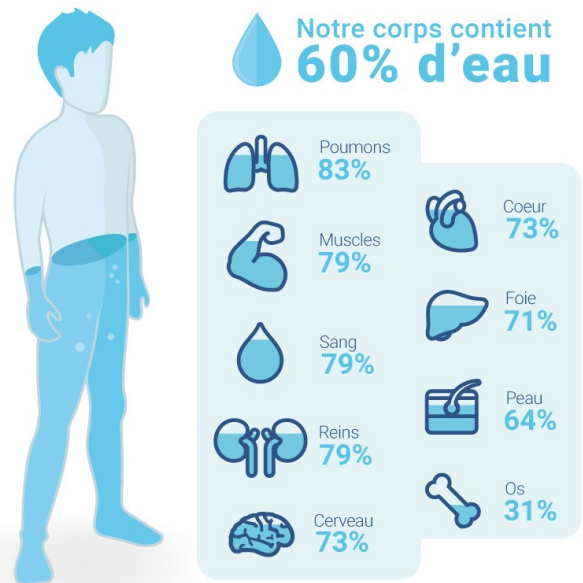
## 1- Notre corps contient de l'eau

Comme tous les tissus vivants, notre corps contient de l'eau en une proportion qui varie au cours de la vie:

- 75 % pour un bébé
- 70 % pour un enfant
- 60 % pour un adulte

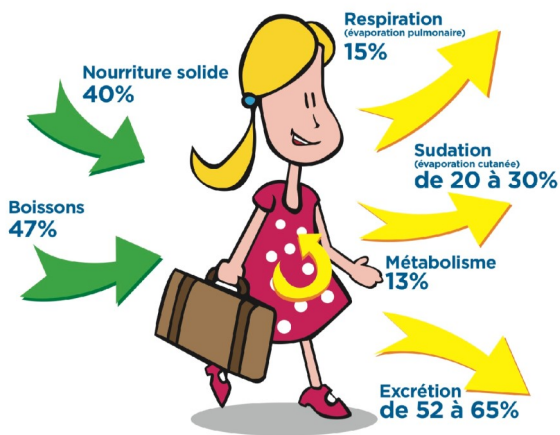
Cette eau se trouve dans une grande partie de nos organes : poumons, muscles, sang, reins, cerveau, cœur, foie, peau et même les os et les dents !

Mais le corps humain ne peut stocker l'eau.



## 2- Les pertes et les apports en eau

### L'eau dans le corps humain : les apports et les déperditions



### A- Les pertes

L'eau contenue dans notre corps est éliminée de quatre manières différentes. Par :

- **les excréments : principalement les urines** mais aussi **les selles** ( $\pm 1$  L par jour = 60%)
- **la transpiration** ( $\pm 0,5$  L par jour = 25%)
- **la respiration** qui rejette de la vapeur d'eau ( $\pm 0,5$  L par jour = 15%)
- **Le métabolisme** : 13%

Les quantités d'eau ainsi perdues varient en fonction des conditions atmosphériques et des activités : plus la chaleur et/ou l'activité physique sont importantes, plus la transpiration est abondante.

### B- Les apports

Pour maintenir un pourcentage stable d'eau dans le corps et éviter une déshydratation l'eau perdue doit être remplacée. Il faut donc consommer  $\pm 2$ L d'eau par jour: 1,5 provenant de boissons et le reste étant fourni par les aliments.

- Les boissons : 47%
- Les aliments : 40%

Nos besoins varient en fonction de notre âge, de la chaleur et de notre activité physique.



# Hydratation : Repères pour l'adulte

## 3- Les besoins en eau

En règle générale, un enfant devrait boire de 7 à 10 petits verres de liquides (900 ml à 1 200 ml) par jour



L'apport hydrique conseillé est de 80 à 100 ml par kilo de poids corporel jusqu'à 3 ans. Il passe ensuite de 60 à 70 ml par kilo de poids jusqu'à 10 ans.

- Les garçons et les filles âgés de 4 à 8 ans ont besoin de 1,1 à 1,3 litre par jour
- Les filles âgées de 9-13 ans ont besoin de 1,3 à 1,5 litres par jour.
- Les garçons âgés de 9-13 ans ont besoin de 1,5 à 1,7 litres par jour.

Le liquide qui remplace le mieux l'eau perdue... c'est l'eau!

## 4- La teneur en eau des aliments

En plus du fluide des boissons, de nombreux aliments contiennent aussi de l'eau, de sorte que les aliments à forte teneur en eau peuvent aussi remplir nos besoins en fluide.

Les fruits et légumes en particulier peuvent contenir une forte proportion d'eau – par exemple, le concombre et la pastèque contiennent plus de 90% d'eau!

### La teneur en eau des aliments



## 4- Hydratation de l'enfant

Toutefois, il faut porter une plus grande attention à l'hydratation d'un enfant lors de ces situations :

- par une **chaude journée d'été**
- lorsqu'il est malade
- lorsqu'il **pratique une activité physique**

Dans ces conditions, un enfant perd plus d'eau que l'habitude. Il faut absolument prévenir la déshydratation. **Le premier signe de la déshydratation est la soif.** Or, les enfants négligent souvent de boire même s'ils ont soif, surtout s'ils sont trop occupés à jouer! Lorsque la déshydratation atteint un stade plus avancé, elle peut provoquer un coup de chaleur et devenir très grave.

### Hydratation de l'enfant: les chiffres à retenir

**GARÇONS**

- Sont moins hydratés
- Boivent plus de boissons sucrées

**APRÈS 3-4h**

les effets de la déshydratation se font ressentir

**COMMENT MESURER L'HYDRATATION CHEZ L'ENFANT?**

- Poids corporel: simple, sensible, précis à court terme
- Osmolalité plasmatique: le plus fiable, difficilement applicable
- Densité urinaire: facile, reproductible, efficace, peu coûteux

**60%**

des enfants européens sont **HYPHYDRATÉS** le matin\*

**QUELLE QUANTITÉ D'EAU PAR JOUR?**  
(BOISSONS + ALIMENTS)  
Recommandations de l'EFSA

- 4-8 ans: 1,6 l
- 9-13 ans: 2,1 l
- 9-13 ans: 1,9 l

**IMPACT DU DÉFICIT HYDRIQUE**

- 1% du poids du corps → performances physiques, appétit, thermo-régulation
- 2% du poids du corps → fonctions cognitives, résultats scolaires
- 4% du poids du corps → température interne, céphalées, irritabilité, hyperactivité

**Regarder la télévision** augmente la consommation de sodas

**Écouter de la musique** augmente la consommation d'eau

Bibliographie: Cassin JJ, Couallin J. Culture de Nutrition et Santé. 2013; 16: 41-52. EFSA Panel on Dietetic Products, Scientific opinions on dietary supplements for human use. EFSA Journal. 2010; 8: 1929-527. Guzik A, et al., Eur J Clin Nutr. 2005; 59: 1196-92.