

# FAITES-VOUS ATTENTION DE NE PAS VOUS DÉSHYDRATER?

## QU'EST-CE QUE LA DÉSHYDRATATION?

Votre corps peut se déshydrater lorsque vous consommez moins de liquides que vous n'en éliminez. Même s'il est tout à fait normal que votre corps élimine de l'eau, par exemple lorsque vous transpirez, allez à la toilette ou respirez, il est important que vous consommiez des liquides afin de maintenir un bon équilibre.

## SIGNES ET SYMPTÔMES FRÉQUENTS

- Maux de tête
- Étourdissements
- Fatigue
- Irritabilité
- Peau sèche
- Soif
- Constipation

## CAUSES FRÉQUENTES DE DÉSHYDRATATION



### VOMISSEMENTS ET (OU) DIARRHÉE

Lorsque vous vomissez ou avez la diarrhée, votre corps élimine des liquides et des électrolytes essentiels dont vous avez besoin pour vous remettre sur pied. Le fait d'être malade peut aussi vous amener à manger et à boire moins que d'habitude.



### FIÈVRE

Lorsque vous faites de la fièvre, il se peut que vous ayez aussi des symptômes comme des maux de tête, des frissons, des tremblements, de la transpiration et une perte d'appétit. Le fait de transpirer et de manger et boire moins que d'habitude peut mener à un état de déshydratation.



### TRANSPIRATION

Lorsque vous transpirez, votre corps élimine de l'eau et des électrolytes. Plus vous transpirez, plus vous risquez de vous déshydrater rapidement si vous ne prenez pas le temps de vous réhydrater.

LE CORPS EST COMPOSÉ À **60 %** D'EAU

Votre corps a besoin d'eau pour réguler sa température, maintenir votre peau et vos articulations en santé, digérer la nourriture et aider votre cerveau à fonctionner de façon optimale.

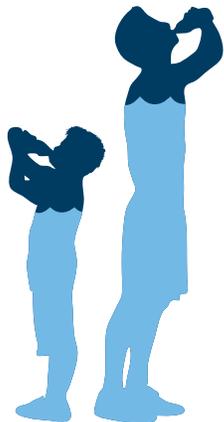
## LES FAITS



**LES ENFANTS PRÉSENTENT UN RISQUE PLUS ÉLEVÉ**

Le corps d'un enfant contient un pourcentage d'eau encore plus grand que celui d'un adulte. Et comme les enfants ont un métabolisme plus rapide, il se peut qu'ils transpirent plus. De plus, ils n'ont souvent pas conscience qu'ils sont déshydratés.

# SAVEZ-VOUS COMMENT RESTER BIEN HYDRATÉ?



## UNE BONNE HYDRATATION PEUT AIDER À :

- prévenir la fatigue;
- hydrater la peau;
- sécréter des liquides organiques importants, comme les larmes et la salive;
- éliminer les déchets organiques, par la transpiration, l'urine et les selles.

## VOTRE CORPS A BESOIN D'EAU ET D'ÉLECTROLYTES

Lorsque votre corps élimine de l'eau, il élimine aussi des électrolytes. Les électrolytes sont des minéraux essentiels à votre santé. Ils permettent d'équilibrer les liquides dans l'organisme et acheminent les signaux électriques qui font fonctionner les nerfs et les muscles.

## LES FAITS

Les Diététistes du Canada recommandent de consommer chaque jour la quantité suivante de liquides<sup>†</sup> :

- Femmes : 9 tasses (2,25 L)
- Hommes : 12 tasses (3 L)
- Jeunes enfants : 3,5 à 5 tasses (875 mL à 1,25 L)
- Enfants plus âgés : 6,5 à 7 tasses (1,6 à 1,8 L)

## CONSEIL

Limitez votre consommation de boissons qui contiennent beaucoup de sucre et pas assez de sodium et de potassium, comme c'est le cas d'un grand nombre de boissons pour sportifs, de boissons gazeuses et de jus. Les boissons sucrées peuvent réduire la quantité de liquides que votre corps retient.



## TRUCS POUR MAINTENIR VOTRE CORPS BIEN HYDRATÉ



Buvez un verre d'eau au réveil, avant chaque repas et une heure avant d'aller au lit<sup>†</sup>.



Mangez des fruits et des légumes riches en eau, comme le melon d'eau, la laitue, le concombre et les fraises.



N'attendez pas d'avoir soif pour boire. La soif peut être un signe que vous êtes déjà déshydraté.



Portez attention à la couleur de votre urine. Si elle est jaune foncé ou ambrée, cela signifie que vous devez boire plus!

<sup>†</sup> Consultez votre médecin si vous avez un problème de santé ou si vous devez limiter votre apport en liquides.

© Laboratoires Abbott Cie.  
DIR/488F08-août 2022 - 01668