

Hydratation

Gérez votre hydratation en 3 points

Avertissement préalable !

Les conseils qui suivent sont valables pour les adultes n'ayant pas d'antécédents cardiaque ou rénaux. Pour ceux qui ont des antécédents cardiaque ou rénal, il est impératif d'obtenir l'accord de votre médecin traitant avant de suivre les conseils qui suivent.

Pour les enfants et les bébés voire point 4.

1 Buvez-vous assez ?

2 Gardez-vous l'eau ?

3 Boire et se déshydrater, c'est possible !

4 Pour les enfants et les bébés

1 : Boire assez !

Il y a une bonne quantité de liquide à apporter à votre corps par jour !

Celle qui vous permet d'[uriner entre 5 et 10 fois par jour !](#) (Autour de 7 fois)

Cela permet à vos reins de « travailler » (éliminer les toxines, ...) dans les meilleures conditions. Ni trop, ni trop peu.

Boire en quantité suffisante est la première étape pour une bonne hydratation.

Il est impératif de commencer par là !

2 : Garder l'eau !

Pour garder l'eau il faut du sel (sodium) !

Le test du «pli cutané» de la main

Il s'agit de relever légèrement le dos d'une de vos mains, de prendre un pli de peau sur le dos de cette main avec le pouce et l'Index de l'autre pendant 3 secondes et de relâcher ce pli.

- Si votre peau revient instantanément en place ! Vous n'êtes pas déshydraté. Poursuivez votre hygiène de vie en reproduisant ce test régulièrement.
- Si votre peau met 1 ou plusieurs secondes pour revenir en place. Vous êtes en état de déshydratation modéré. Si préalablement vous urinez autour de 7 fois par jour ou plus,

la solution sera d'apporter du sel (sodium) à votre corps. Sans le sel le corps ne peut pas garder l'eau qui le traverse. Plusieurs pistes : ajouter du sel à vos plats, boire des eaux riches en sodium (vichy célestins ou saint Yorre) ou rajouter 1 gramme de sel/litre à votre eau préférée voire prendre des solutés de réhydratation comme les enfants. Jusqu'à disparition du pli cutané à moins d'1 seconde.

- N.B. : la persistance du pli cutané n'est pas lié à l'âge dans des conditions normales d'hydratation. Ce test est effectué sur les personnes âgées en maison de retraite. L'âge est synonyme d'accoutumance à la déshydratation pas de normalité.
- Ce test simple et reproductible vous permettra d'apprendre à vous connaître et à ajuster votre consommation d'eau, de sel et de boisson diverse (voir point 3) en fonction des conditions climatiques, de votre activité physique et de votre hygiène alimentaire.

3 : Boire et se déshydrater !

Il faut savoir que certaines boissons nous font uriner plus que ce que nous buvons !!! Donc nous perdons de l'eau alors que nous buvons !

4 boissons déshydratantes

- les thés (tous) et les tisanes diurétique ou dépurative
- Le café
- L'alcool (tous !!! Même la bière !)
- Les boissons sucrées (sodas, jus, sirop, ...)

Conseil pour « être à zéro » :

- 1 bol de thé ou de tisane + 1 verre d'eau
- 1 café + 1 verre d'eau
- 1 verre d'alcool + 1 verre d'eau
- 1 boisson sucrée + 1 verre d'eau

Ceci vous évitera seulement de perdre de l'eau. Pour en récupérer référez vous au point 1 et s'il n'est pas suffisant suivez les conseils du point 2. Régulièrement faites vous le test du pli cutané (voir point 2) afin d'apprendre à vous connaître. En cas de doute demandez conseil à un professionnel de santé.

4 : Enfant et bébé :

Chez les enfants et les bébés le signe du pli cutané n'est pas le premier à apparaître.

Chez bébé :

- Moins de 6 pipis/24h
- Urines jaune foncée et odorante
- Apathique
- Fontanelle enfoncée
- Perte de poids >5%
- Cernes sous les yeux
- Les lèvres sèches et plissées
- Langue et bouche « pâteuse »
- Teint gris
- Fièvre
- Test du pli cutané abdominal

Solution : soluté de réhydratation orale (SRO) et consulter le pédiatre ou le médecin traitant en urgence.

Chez l'enfant :

- Moins 6 pipis par 24 heures
- Urines foncées et odorantes
- Soif
- Lèvres sèches et plissées
- Bouche et langue « pâteuse »
- Fatigue, apathie, plaintes
- Changement de comportement
- Cernes sous les yeux
- Perte de poids >5%
- Fièvre

Solution : soluté de réhydratation orale (SRO), trouver la cause et la stopper, consulter le médecin traitant.

Conclusion :

Tous les conseils ci-dessus ne se substituent pas au bon sens et à tous les autres conseils prodigués par les médecins, les agences de santé et les médias.

Les conseils ci-dessus sont issus de mon expérience personnelle et professionnelle et constituent une synthèse qui permet à chacun d'adapter au mieux à son propre cas les apports en eau et d'apprendre à se connaître en évitant les pièges les plus fréquents.

Je vous invite toujours à consulter régulièrement des professionnels de santé, de poser des questions car votre santé vous appartient.

En tant que ostéopathe, je me sens comme un jardinier du corps. Je peux avoir les meilleures graines (outils thérapeutiques) et la meilleure terre (c'est vous). Sans eau je ne peux rien faire.

Je vous invite à regarder mon site. Un article plus long devrait voir le jour
<http://www.osteopathe-otten.fr>

Boris Otten
Ostéopathe DO
MKDE
Lyon-Marennnes-Seyssuel

Bonne hydratation !