

BOIRE A LA SOURCE DE LA VIE ...



Sans Eau, pas de Vie ... La déshydratation nous guette.

Contre ce risque pour se protéger notre organisme nous envoie un signal : LA SOIF.

Ressentir la SOIF, c'est signe que l'on a déjà commencé à se déshydrater.

CHOISIR SON EAU : On y trouve entre autres du :

- Magnésium, la star des antifatigues (Hépar). Le magnésium prend une large part à notre équilibre nerveux et musculaire.
- Calcium : indispensable pour nos os.

POURQUOI BOIRE DAVANTAGE LORSQU'IL FAIT TRES CHAUD ?

Parce que la transpiration a besoin d'être stimulée et que son évaporation est indispensable pour empêcher notre température interne d'augmenter. Elle peut monter rapidement dans un climat auquel nous ne sommes pas habitués.

Or, la transpiration est entravée « physiquement » par la présence de gouttes de sueur qui font écran sur la peau. C'est pour cela qu'il faut toujours s'essuyer avant de boire.

ATTENTION PARENTS : La déshydratation, une menace pour les bébés.

A tout Age, buvons de l'eau de l'enfance jusqu'au grand âge. **BOIRE PLUS, C'EST VIVRE PLUS.**



POURQUOI FAUT-IL BOIRE DAVANTAGE EN PRENANT DE L'ÂGE ?

La masse musculaire a diminué et la proportion d'eau dans le corps passe de 75 % à la naissance à 50 % chez une personne âgée. La modification du fonctionnement de l'appareil urinaire entraîne des pertes d'eau importantes que l'on ne peut reconstituer qu'en buvant davantage.

Or, au contraire :

- Plus on vieillit, moins on ressent la sensation de soif.
- Quand on boit, on est plus vite rassasié qu'avant, alors que notre organisme est loin d'avoir son compte.

C'est un cercle vicieux. Avec l'absence de soif, on a la bouche sèche, donc on a moins faim, donc on mange moins. Et moins on mange, plus on devrait boire !

En effet, la quantité d'eau qui était apportée par les aliments et qui représentait jusqu'à 50 % des apports nécessaires en boisson diminue considérablement.

D'autant que les personnes entrant en âge, pour des questions de commodité, boudent souvent les produits frais.

Un autre frein, qu'il faut absolument dédramatiser : la peur de l'incontinence.



ETRE DESHYDRATE, c'est vieillir plus vite physiquement et même intellectuellement

ALORS, petits ou grands : BUVONS DE L'EAU et plus particulièrement en période de canicule. APPRENONS à goûter l'eau.

Comme le sommelier, choisissons notre eau.

Nos papilles ont leurs petites habitudes, elles sont plus habiles à déceler les changements de goûts.

Les impressions sont diverses selon sa teneur en sels minéraux, le choix de sa texture, son arrière-goût. L'eau peut être dure ou douce. L'explosion des bulles lui donne un air de fête.

DEVENONS DES GASTR(EAU)NOMIQUES !

Boire avant d'avoir soif ... et plus que sa soif. Certes, mais c'est tellement plus facile quand cela se fait avec plaisir !

LE BON MOMENT : A TOUT MOMENT !

Article de Rita Waymel

Tiré du livret de l'Institut de l'eau



Plateforme téléphonique d'information « canicule »

Appel gratuit de 9 h à 19 h – 0 800 06 66 66

RECOMMANDATIONS DU MINISTRE DES SOLIDARITES ET DE LA SANTE

Dispositions relatives au lieu de vie



L'adaptation du lieu de vie de la personne est importante pour assurer la prévention des conséquences de la chaleur et tout particulièrement dans le contexte de l'épidémie de Covid-19.

À ce titre, il est recommandé de veiller au renouvellement de l'air dans tous les lieux de vie quels qu'ils soient. En période de forte chaleur, l'aération des lieux ou pièces confinés, dans le contexte Covid-19, au minimum pendant 10 à 15 minutes deux fois par jour, doit être réalisée dès lors que la température extérieure est inférieure à la température intérieure. En cas de pic de pollution associé, les recommandations actuelles en cas de canicule (en termes d'aération) restent valides, y compris en période Covid-19 : **même si l'air est pollué, il faut aérer.**

L'utilisation de ventilateur est préconisée, y compris en association avec une brumisation, dans une pièce **où se trouve une seule personne**. Le ventilateur doit être stoppé avant qu'une autre personne n'entre dans la pièce.

Par contre, dans les espaces collectifs de petit volume, clos ou incomplètement ouverts, l'utilisation de ventilateur à visée de brassage/rafraîchissement de l'air est contre-indiquée dès lors que plusieurs personnes sont présentes dans cet espace (notamment salle de classe, établissements pour personnes âgées ...), même porteuses de masques.

Article tiré du Communiqué du 25 mai 2020 du Ministère des Solidarités et de la Santé.

Ressentir la soif, c'est signe que l'on a déjà commencé à se déshydrater.

N'attendez pas d'avoir soif pour boire. Buvez un verre d'eau toutes les heures.