

# Avez-vous soif ?

L'eau est essentielle à la vie. Notre corps est composé à 60 pour cent d'eau environ, et nous ne pouvons vivre que trois à cinq jours sans boire.

Voici quelques réponses aux questions les plus fréquentes sur le fait de boire de l'eau.

## Quelle quantité d'eau dois-je boire ?

La plupart des adultes doivent boire au moins deux litres d'eau par jour.

Il vous faudra peut-être en boire plus si :

- vous vivez sous un climat chaud ou humide
- vous êtes enceinte ou allaitez
- vous exercez une activité physique ou faites de l'exercice
- vous vivez à une altitude supérieure à 2 500 mètres
- vous êtes malade

Si vous souffrez de diarrhée et de vomissements, il est très important de boire plus d'eau que d'habitude pour éviter de vous déshydrater. Une déshydratation sévère peut être très dangereuse chez les bébés et les jeunes enfants.

## Comment savoir si je suis déshydraté-e ?

Si vous êtes déshydraté-e, vous pouvez avoir certains des symptômes suivants :

- soif
- une urine plus foncée et plus odorante que d'habitude
- moins besoin d'aller aux toilettes
- constipation
- maux de tête
- crampes d'estomac
- étourdissements
- difficulté à se concentrer
- fatigue

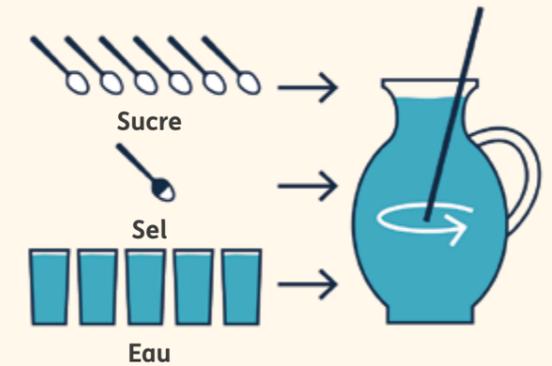
Il est important de ne pas négliger ces symptômes. Buvez de l'eau dès que possible, de préférence sous forme de solution de réhydratation.

## Est-il possible de boire trop d'eau ?

Si vous êtes déshydraté-e ne buvez pas trop d'eau à la fois. Buvez de petites quantités à intervalles réguliers pendant plusieurs heures pour permettre à votre corps de récupérer progressivement. Si vous buvez trop d'eau à la fois, cela risque de provoquer des déséquilibres minéraux et vous pourriez vous sentir mal.

## Préparez votre solution de réhydratation orale

Lavez-vous soigneusement les mains et nettoyez bien les ustensiles. Ajoutez six cuillères à café rases de sucre et une demi-cuillère à café rase de sel à un litre (cinq tasses) d'eau potable. Mélangez jusqu'à dissolution du sucre.



Proposez à la personne qui souffre de diarrhée de boire autant de cette solution que possible pour prévenir la déshydratation et remplacer les minéraux essentiels perdus. C'est particulièrement important pour les enfants. Si la personne vomit, elle doit avaler de petites gorgées à intervalles réguliers.

## Comment parvenir à boire davantage d'eau ?

Vous pouvez noter la quantité d'eau que vous buvez par jour afin de déterminer si vous buvez suffisamment. Si vous vous apercevez que vous avez besoin de boire plus d'eau, suivez les conseils suivants :

- Associez le fait de boire de l'eau à une autre habitude quotidienne. Par exemple, buvez de l'eau le matin dès le réveil.
- Emportez toujours de l'eau avec vous lorsque vous vous déplacez pour aller au travail ou ailleurs, et pensez à la boire.
- Aromatisez votre eau en ajoutant des fruits bien lavés, du concombre, de la menthe ou du gingembre.
- Augmentez la quantité d'eau que vous consommez par le biais des aliments, par exemple en mangeant de la soupe ou des fruits et légumes frais.

**Commencez tout de suite en buvant un verre d'eau, votre corps vous remerciera !**

Allison Liu est coach en santé, basée au Royaume-Uni