

Importance de l'hydratation

23 avril 2026



Quiz

Testez vos
connaissances



Question 1 :

La teneur moyenne en eau d'un adulte est de :

A. 50%

B. 60%

C. 70%

D. 80%

Question 2 :

Les pertes respiratoires quotidiennes moyennes sont de :

A. 200 ml

B. 400 ml

C. 500 ml

D. 1500 ml

Question 3 :

Plus l'air est sec:

A. Plus les besoins en eau sont importants

B. Moins les besoins en eau sont importants

C. Les besoins en eau ne sont identiques que si l'air est humide

Question 4 :

2% de déshydratation entraînent une baisse des performances physiques moyenne de :

A. 5%

B. 10%

C. 15%

D. 20%

Question 5 :

La combustion de 100 kcal libère en moyenne :

A. 0,41 ml
d'eau

B. 13,5 ml
d'eau

C. 100 ml
d'eau

D. 0,6 ml
d'eau

Le besoin en eau

Les signes de la déshydratation et ses conséquences

Les bienfaits d'une hydratation suffisante

Comment rester hydraté



Le besoin en eau



Les rôles de l'eau

Seule boisson indispensable à l'Homme

Élément essentiel et primordial dans une ration équilibrée

Organisme constitué de 60% d'eau

Plus de 72 heures sans eau entraîne la mort par épuisement des réserves

Rôle plastique, structural : elle participe à la construction de l'organisme (surtout chez le nourrisson)

Rôle de transporteur :
nutriments, déchets

Rôle de solvant : dissolution de substances, hydratation de molécules

Rôle dans la régulation thermique : transpiration

Rôle métabolique : elle intervient dans de nombreuses réactions chimiques

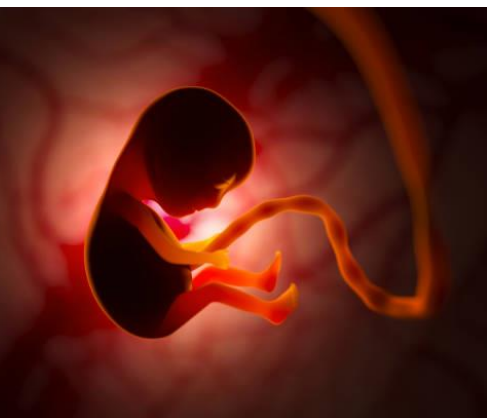
Rôle de protection : liquide céphalorachidien, liquide amniotique par exemple

La répartition dans l'organisme

Selon l'âge

Nouveau-né 75%

Adulte 60%



Fœtus 90%

Nourrisson 70%

Sénior 50 à 55%

La répartition dans l'organisme

Selon la nature du tissu



Tissus musculaires
70% d'eau



Tissus adipeux
30% d'eau

L'homme possède en moyenne une masse musculaire plus importante que la femme.

Les pertes en eau

Les différentes pertes quotidiennes en eau dans l'organisme sont :



Urinaires ou rénales
= 1500 ml



Respiratoires ou
pulmonaires = 400
ml



Fécales = 200 ml



Cutanées ou
perspiration
insensible = 500 ml

Les pertes moyennes sont donc de 2600 ml par 24 heures.

Les pertes en eau

Les pertes en eau varient en fonction de :



La température ambiante



La sécheresse de l'air



L'état physiologique particulier



Les conséquences pathologiques



L'intensité de l'exercice physique

Une carence en eau a des conséquences sur les performances physiques :

- Perte en eau de 1 % du poids corporel ➔ perte de 10 % des capacités physiques et cognitives
- Perte en eau de 2 % du poids corporel ➔ perte de 20 % des capacités physiques et cognitives
- Etc...

Les apports en eau

Les pertes doivent être compensées par l'alimentation solide et liquide.

Il existe 3 sources en eau :



Eau métabolique ou endogène

Environ 300 ml / jour

1 g de protéine = 0,41 ml d'eau libérée

1 g de lipide = 1,07 ml d'eau libérée

1 g de protéine = 0,60 ml d'eau libérée

100 kcal = 13,50 ml d'eau libérée



Eau des aliments

Alimentation variée et
équilibrée = 1 litre / jour en
moyenne



Eau des boissons

Pertes – eau endogène – eau des
aliments = 1,3 litre / jour

L'ANSES recommande 1,5 litre / jour

Les signes de déshydratation et ses conséquences



Les signes de déshydratation et ses conséquences

La déshydratation résulte d'un déséquilibre entre :

Des apports
insuffisants



Des pertes
conséquentes

Les signes de déshydratation et ses conséquences

La déshydratation provoque des troubles facilement identifiables :



Soif et bouche
sèche



Étourdissements,
crampes musculaires,
faiblesse, fatigue



Nausées et
vomissements



Urines foncées

Les signes de déshydratation et ses conséquences

La déshydratation provoque des troubles facilement identifiables :



Irritabilité



Battements cardiaques
et respiration rapides



Yeux enfoncés,
regard terne, plis
cutané persistant



Délire

Les pathologies de la soif

Il existe des maladies dont le signe principal est l'absorption d'une grande quantité d'eau mais elles ne sont pas liées à la déshydratation.

La polydipsie : soif excessive avec un volume ingéré quotidiennement supérieur à 3 litres. Elle s'accompagne en général d'une polyurie.



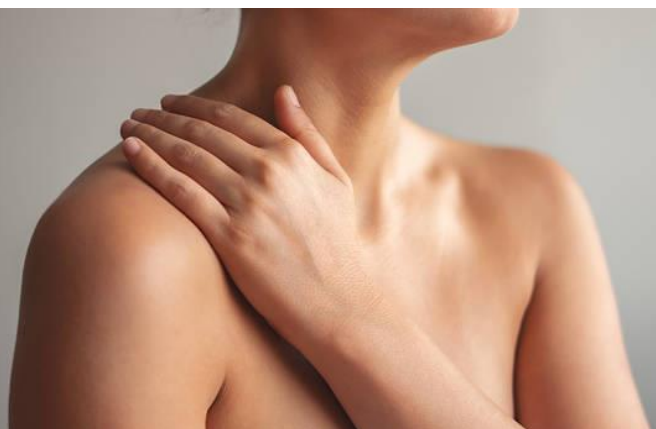
La potomanie : besoin irréprensible de boire de grandes quantités d'eau (et autres boissons non alcoolisées), d'origine psychiatrique ou physiologique.

Les bienfaits d'une hydratation suffisante



Les bienfaits d'une hydratation suffisante

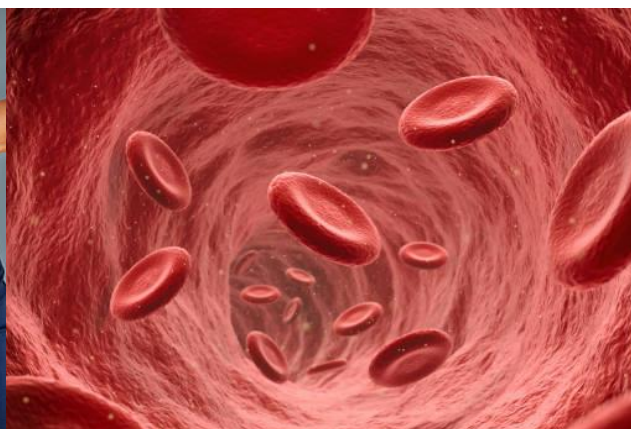
Les effets de l'eau sur notre organisme à plusieurs niveaux :



Peau plus douce



Transit intestinal régulier



Circulation sanguine
fluide et transport
d'oxygène et de
nutriments vers les
cellules



Elimination optimale
des déchets
métaboliques

Les bienfaits d'une hydratation suffisante

Les effets de l'eau sur notre organisme à plusieurs niveaux :



Meilleure régulation de la température corporelle



Digestion facilitée par la production de salive en quantité suffisante



Cerveau plus rapide de 14 %



Performances physiques sur le long terme

A close-up photograph of water being poured from a white plastic pitcher into a clear glass. The water is captured mid-pour, creating a dynamic splash and bubbles within the glass. The background is softly blurred, showing a person in a green shirt. The text 'Compment rester hydraté' is overlaid on the left side of the image.

**Compment
rester hydraté**

Rester hydraté

Boire, et si possible avant d'avoir soif !



De l'eau du robinet, minérale, de source, plate, pétillante, ... sans modération



Des tisanes, des infusions froides ou chaudes



Du thé vert, noir, blanc, matcha, rooibos, ...



Du café ou décaféiné* selon sa tolérance

Le sucre ajouté à ces boissons peut rapidement augmenter la ration calorique, le recours ponctuel aux édulcorants est possible.

**[Mécanismes de l'effet diurétique de la caféine](#) : La caféine est un psychotrope naturel abondamment consommé. Outre ses propriétés psychostimulantes, elle exerce un effet diurétique dont les mécanismes ne sont pas clairement établis.*

Rester hydraté

Quelle eau ?



De l'eau du robinet : En France, l'eau du robinet est l'un des aliments les plus contrôlés. Elle fait l'objet d'un suivi sanitaire permanent, destiné à en garantir la sécurité sanitaire.



De l'eau minérale naturelle : Elle se caractérise par sa pureté originelle et la stabilité de sa composition en minéraux et oligo-éléments. Elle peut se voir reconnaître des propriétés favorables à la santé.



De l'eau de source : A la différence de l'eau minérale naturelle, sa teneur en minéraux et en oligo-éléments n'est pas toujours stable.

Rester hydraté

Boire, et si possible avant d'avoir soif !

Exceptionnellement les boissons suivantes :



Des boissons fermentées : kéfir, kombucha, ...



Des jus de fruits et/ou de légumes



Des sodas, de préférence sans sucre ou édulcorés



Des boissons énergisantes, énergétiques, isotoniques

L'alcool, sous toutes ses formes n'est (bien sûr) jamais recommandé, son élimination favorise la déshydratation.

Rester hydraté

Que penser des pastilles ou des poudres d'électrolytes ?



Ces produits de complémentation alimentaire optimisent l'hydratation. Ils s'inspirent des solutés de réhydratation orale médicamenteux (SRO) utilisés pour traiter la déshydratation causée par la diarrhée. Ils contiennent le plus souvent du glucose et des minéraux (sodium, potassium, magnésium, ...) permettant une assimilation rapide des liquides dans l'organisme et une réhydratation plus efficace que l'eau pure. Ils peuvent être utilisés occasionnellement.

Rester hydraté

Energétique ou énergisante ?



Les boissons énergétiques : Elles contiennent des sucres simples (dextrose, maltodextrine...) destinés à alimenter les muscles en énergie pendant l'exercice car les réserves de glycogène stockées dans les muscles et le foie sont limitées en cas d'effort intense.

Quelques exemples : Isostar®, Extran®, Gatorade®, Aquarius®, Hydrixir®, etc...

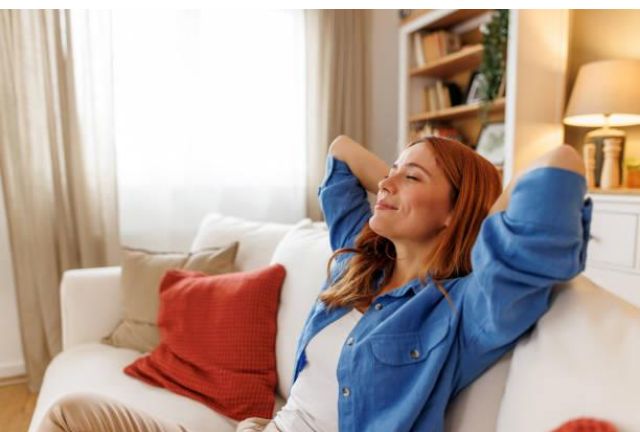


Les boissons énergisantes : Elles contiennent de la caféine ou d'autres stimulants pour se focaliser sur la stimulation du système nerveux et du métabolisme énergétique, des vitamines du groupe B, des minéraux, des acides aminés, des extraits végétaux...

Quelques exemples : Red Bull®, Burn®, Drink energy®, Monster®, Tao Energizer®, Nalu®, etc.

Rester hydraté

S'offrir des pauses hydratation

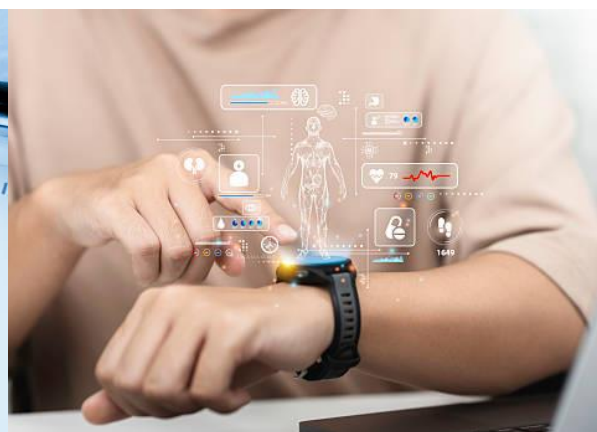


Instaurer un rythme régulier

Les jours de repos : au lever, petit-déjeuner, dans la matinée, au déjeuner, en début et milieu d'après-midi, au dîner et au coucher



Au travail : en fonction de ses horaires (diurnes ou nocturnes) et de la durée quotidienne, veiller à avoir accès à sa boisson saine & favorite le plus possible



Utiliser les outils connectés pour favoriser les prises hydriques



Profiter de tous les moments de pause pour boire, s'encourager entre collègues, se faire découvrir des nouvelles recettes

Le Plan National Canicule



« Canicule Info Service » 0 800 06 66 66
tous les jours de 9 h à 19 h
(appel gratuit depuis un poste fixe)

Chaque année depuis 2003, Météo France et l'Institut de veille sanitaire, en lien avec la Direction générale de la santé, veillent et alertent quotidiennement sur les risques de survenue de fortes chaleurs.

Le Plan National Canicule (PNC) a 4 niveaux d'alerte.

- Le niveau 1 - veille saisonnière est activé automatiquement du 1er juin au 15 septembre (au minimum) sur recommandation gouvernementale.
- Il correspond à la carte de vigilance verte de Météo France.

Résultats du quiz

Testez vos
connaissances



Question 1 :

La teneur moyenne en eau d'un adulte est de :

A. 50%

B. 60%

C. 70%

D. 80%



Question 2 :

Les pertes respiratoires quotidiennes moyennes sont de :

A. 200 ml

B. 400 ml

C. 500 ml

D. 1500 ml



Question 3 :

Plus l'air est sec:



A. Plus les besoins en eau sont importants

B. Moins les besoins en eau sont importants

C. Les besoins en eau ne sont identiques que si l'air est humide

Question 4 :

2% de déshydratation entraînent une baisse des performances physiques moyenne de :

A. 5%

B. 10%

C. 15%

D. 20%



Question 5 :

La combustion de 100 kcal libère en moyenne :

A. 0,41 ml
d'eau

B. 13,5 ml
d'eau

C. 100 ml
d'eau

D. 0,6 ml d'eau





Merci.