

Comment bien s'hydrater ? Nos conseils pour une hydratation au top

1 Sep, 2016 | [S'hydrater](#)

Le saviez-vous ? Les populations occidentales – surtout dans le nord de l'Europe – ne s'hydratent pas correctement. L'hydratation est pourtant indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. Un corps bien hydraté est moins fatigué et se gonfle d'énergie ! Mais comment s'hydrater ?

Hydratation : pourquoi est-il important de bien s'hydrater ?

L'**hydratation** est indispensable au bon fonctionnement du corps humain et de l'organisme. **Comment bien s'hydrater ?** En buvant de l'eau. L'eau est vitale. Elle représente 70% du poids corporel de l'adulte.

Les effets positifs d'une bonne hydratation sur l'organisme :

- fonctionnement optimal des cellules
- meilleure concentration
- meilleures performances intellectuelles
- meilleures performances physique
- meilleure digestion
- facilite le transit intestinal
- meilleure élimination des toxines

Saviez-vous que seule l'eau **hydrate** vraiment les cellules de votre corps ? Les boissons telles que le café, du thé, les sodas ou les jus de fruits – même bio – n'hydratent pas le corps humain. Au contraire : elles **déshydratent** l'organisme.

POUR ALLER PLUS LOIN

Vous souhaitez en apprendre davantage sur les vertus de l'eau et le phénomène de déshydratation ? N'hésitez pas à lire ou à relire notre article [Les pouvoirs magiques de l'eau, bien boire](#)

Comment s'hydrater naturellement ?

Afin d'**hydrater** correctement les cellules de votre corps, buvez de l'eau ! Mais quelle eau privilégier pour favoriser l'**hydratation** ?

Deux options s'offrent à vous :

- L'eau en bouteille (généralement de qualité supérieure)
- L'eau du robinet (qualité moyenne)
- La filtration de l'eau
Mais attention ! Pour filtrer l'eau, il faut avoir un BON filtre. Certains filtres vendus dans le commerce – et parfois de marques très connues – n'ont pas vraiment d'effet. Ils améliorent le goût de l'eau, certes. Mais leurs vertus ne vont pas beaucoup plus loin.

Pour une **hydratation** optimale, l'eau se boit par petites gorgées. Avant d'avaler l'eau, humectez bien votre bouche. L'**hydratation** commence déjà dans la muqueuse de la bouche. Tout au long de la journée, **hydratez-vous** en buvant de petites gorgées d'une eau de qualité. Buvez de l'eau toutes les 5 minutes.

S'hydrater correctement : combien d'eau boire par jour ?

Pour une **hydratation** correcte de l'organisme, buvez au minimum 1 litre à 1,5 litre d'eau par jour. Comme nous venons de le voir, privilégiez les petites gorgées. Si vous êtes **déshydraté** et que vous absorbez une grande quantité d'eau en un coup, l'eau va s'évacuer rapidement via l'urine. C'est, en fait, le même principe que pour les plantes. Si une plante manque d'eau, un arrosage intensif ne va pas être efficace : toute l'eau va se retrouver dans la coupelle, sous la plante. C'est exactement pareil pour le corps humain.

Pour **bien s'hydrater**, les petites gorgées d'eau sont beaucoup plus efficaces. Elles permettent d'humidifier les cellules à l'intérieur du corps. L'eau est alors retenue par les cellules.

Quand s'hydrater ?

Hydratez-vous tout au long de la journée. Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire. La sensation de soif intervient lorsque vous êtes déjà déshydraté.

Évitez également de boire pendant les repas : cela peut gêner la digestion.

L'hydratation fait partie des 4 piliers de la vitalité :

- manger sainement et s'hydrater
- bouger et s'oxygéner
- gérer son stress et son rythme de vie
- restaurer son sommeil