



L'EAU

Vous vous souciez de la quantité d'eau que votre enfant devrait boire quotidiennement ? Vous voulez vous-même être un bon exemple à suivre. Voici quelques informations qui devraient vous être utiles.

L'une de nos plus grandes richesses est l'eau potable. L'être humain est composé de 70 % d'eau et l'eau est essentielle au bon fonctionnement de notre organisme, au même titre que l'oxygène. L'eau agit comme un transporteur dans notre corps. Elle favorise la bonne circulation des vitamines, des minéraux et des nutriments aux différents organes y compris le cerveau. Les bienfaits de l'eau sont nombreux. Elle régularise la température corporelle, hydrate la peau, prévient les infections urinaires, facilite la digestion et l'élimination des déchets par les reins. Pour s'assurer du bon fonctionnement de notre corps, il est recommandé de boire **2 litres (2000ml) d'eau par jour, soit 6 à 8 verres d'eau en moyenne** et le reste provient des aliments comme le lait, les jus, les fruits, les légumes, les bouillons, les tisanes, la viande, le poisson, les pâtes et le riz cuit.

Cela peut sembler beaucoup, mais il faut garder en mémoire que nous éliminons quasiment la totalité de cet apport de liquide à chaque jour. En effet, nous éliminons l'eau par la transpiration, la respiration et la formation de l'urine et des selles. C'est pourquoi il importe de maintenir un bon équilibre entre ce que nous absorbons et ce que nous éliminons, sans quoi nous risquons de nous déshydrater. N'oublions pas que les risques de déshydratation sont plus grands si la température extérieure monte, si nous pratiquons une activité physique intense, si nous avons de la fièvre, des vomissements ou de la diarrhée. Les signes de déshydratation sont : la soif, la sécheresse buccale, des maux de tête, une fatigue importante, un trouble de la vigilance et une altération de l'état général.

Puisque la soif est un des premiers signes de déshydratation, nous devrions boire avant même de ressentir la soif. Quand l'équilibre liquidien est maintenu, nous donnons les meilleures chances à notre cerveau et à tout notre corps pour fonctionner dans des conditions optimales. Si vous avez de la difficulté à boire de l'eau, vous pouvez la rendre plus attrayante en y ajoutant des morceaux de fruits (orange, lime, citron, etc.). Vous pouvez aussi faire des cubes de glace avec des fruits à l'intérieur.