

Nous avons commencé à aborder l'alimentation dans la précédente newsletter, notamment au travers des différents nutriments... Dans ceux-ci, l'eau mérite une attention toute particulière. Dire que l'eau est source de vie n'est pas seulement une belle phrase !

### L'eau, c'est quoi ?

C'est une substance constituée de molécules (H<sub>2</sub>O) et présente sous trois états sur Terre : solide (glace), liquide (eau que l'on boit) et gaz (vapeur d'eau). Elle recouvre à elle-seule 71% de la surface de notre planète et le corps humain en est composé à 65% minimum !

### Pourquoi boire ?

C'est un des besoins vitaux de notre corps. On ne s'en rend pas compte mais lorsque l'on boit, l'eau va venir alimenter tous nos organes, du cerveau jusqu'aux muscles, en passant par les os et même les dents !

Toutes nos cellules ont besoin d'eau pour fonctionner correctement et plus elles seront bien hydratées, mieux elles fonctionnent et meilleure sera notre santé !

Aussi, nous absorbons de l'eau... nous en rejetons aussi, entre 2L et 2,5L par jour ! C'est une bonne raison pour ne pas attendre d'avoir soif pour s'hydrater, non ?

On entend souvent que l'on doit boire au minimum (donc sans pratique sportive) 1,5L d'eau par jour... en réalité, on doit absorber 2,5L par jour dont environ 1L par les aliments que l'on mange : c'est aussi pour cela qu'il faut manger régulièrement fruits et légumes, ce sont les aliments les plus riches en eau !



### Lorsque l'on pratique une activité physique ou sportive...

Nos besoins en eau augmentent puisque nos rejets augmentent également, surtout par la transpiration. On stimule énormément d'organes en même temps : le coeur et les poumons (généralement, on s'en rend bien compte !), mais également les muscles et les reins par exemple ! Donc il est essentiel de bien boire avant, pendant et après l'activité sportive. En plus, cela permettra de réduire les courbatures !

« L'eau est la force motrice de toute la nature. » Léonard de Vinci

Donc, n'hésitons pas à boire eau et jus de fruits quand on le souhaite !