



5) Boire suffisamment permet de lutter contre la fatigue, de rester en bonne forme physique et mentale.

Une bonne hydratation aura des conséquences positives sur votre état général. En effet, une déshydratation provoque fatigue, maux de tête, baisse de concentration et autres problèmes de santé (hypotension, etc.).

6) Boire suffisamment aide à lutter contre la constipation.

En effet, l'absorption de liquides en quantité suffisante favorise le ramollissement des selles et contribue à leur meilleure évacuation (Eaux à privilégier car riches en magnésium : Hépar, Contrex).

7) Boire suffisamment améliore nos apports journaliers en sels minéraux.



INFOS supplémentaires...



N'oubliez pas qu'il ne faut pas attendre que la soif se fasse ressentir pour boire...car la sensation de soif est déjà un signe de déshydratation.



Il n'y a pas d'eau « idéale » au niveau qualitatif. Chaque type (ou marque) d'eau sera riche en certains minéraux et carencée en d'autres. L'idéal est donc de VARIER les marques d'eau que vous allez acheter (varier également avec l'eau du robinet) afin d'avoir un équilibre constant en minéraux.



Vous avez difficile à boire de l'eau « sans goût » ?

Evitez à tout prix les sirops ou eaux aromatisées sucrées (où l'on retrouve le mot « sucre » dans la liste des ingrédients).

Quant aux sirops ou eaux aromatisées « sans sucre » (avec édulcorant), il est déconseillé d'en consommer tout au long de la journée car ce goût sucré peut entraîner une envie de goût sucré le reste de la journée (risque de grignotage).

Pour aromatiser sainement votre eau, voici quelques idées : jus de citron, sachet de thé/tisane, fleur d'oranger, infusion de fruits séchés (en vrac) à disposer dans une pince ou boule à thé, rondelles ou zestes d'agrumes (BIO), feuilles de menthe (BIO) ou encore cristaux d'huiles essentielles (il en existe plusieurs saveurs que vous trouverez en magasin bio : géranium pour une eau fleurie ou menthe, citron, ...).

