

Pourquoi faut-il boire plus d'eau en hiver ?

Quand le mercure chute, la soif aussi ! Pourtant, il est indispensable de boire de l'eau régulièrement et d'autant plus en hiver, quand on pratique une activité sportive. Pour éviter la déshydratation et son cortège de désagréments tels que maux de tête, douleurs musculaires, crampes ou fatigue on a recueilli l'avis des experts de la chambre syndicale des eaux minérales* sur la question. Décryptage.

* La chambre syndicale des eaux minérales fédère l'ensemble des industriels 'minéraliers' français et constitue l'organisme consulaire chargé de représenter les intérêts collectifs du secteur des eaux minérales auprès de ses partenaires et des pouvoirs publics

Combien faut-il boire d'eau par jour ?

Au quotidien :

Sans calorie, ni énergie, l'eau est pourtant essentielle à la vie. C'est grâce à l'eau que le corps qui est composé de 60 % à 70 % d'eau peut utiliser l'énergie présente dans l'ensemble des aliments. Les experts sont unanimes, dans un climat tempéré, un adulte dépense en moyenne plus de 2 litres d'eau corporelle par jour. À quelqu'un qui ne fait pas d'exercice, les recommandations d'usage sont de boire entre 1,5 à 2 litres. Et pour les sportifs qui sont très exposés à la déshydratation en raison de la sudation, il leur est recommandé de boire un litre supplémentaire.

Si l'on part aux sport d'hiver :

Aux sports d'hiver, on ne s'économise pas. Que l'on pratique la randonnée, le ski de piste ou de fond, la balade en raquettes... l'organisme fournit des efforts conséquents. Pour assurer les mouvements tout en résistant au froid, il est important de s'hydrater régulièrement. Le mieux ? Se déplacer avec une bouteille d'eau dans un sac à dos.

En moyenne, un adulte a besoin de 1,5 litre d'eau par jour. Comme le corps ne fait pas de réserves, ni en été, ni en hiver, il est important de boire et de rester hydraté pour supporter l'effort et optimiser ses performances.

C'est pourquoi, il est recommandé de boire avant mais aussi après l'activité physique, car la perte en eau occasionnée par la transpiration se poursuit dans le temps après la pratique sportive. Si le froid ne réveille pas aux sports d'hiver, l'envie de consommer de l'eau, il est important de veiller au fait que la soif qui se manifeste, par temps froid tout particulièrement, indique que le processus de déshydratation est déjà enclenché. Il ne faut donc plus tarder à dégainer sa bouteille d'eau. En plus, on n'oublie pas que l'eau contribue à « détoxifier » l'organisme. On n'hésite donc pas à s'hydrater en hiver pour contrebalancer une tartiflette ou une raclette !

Pour aller plus loin

En hiver, l'air glacé assèche l'ensemble du corps humain et notamment de la peau : mains, jambes, visages se dessèchent visiblement. Il convient donc de veiller à la bonne hydratation de l'épiderme, par l'utilisation de crèmes et de produits d'hygiène adaptés. Comme l'air est à la fois plus sec à l'extérieur (moins de vapeur d'eau en suspension) et à l'intérieur des habitations chauffées, l'un des bons réflexes consiste à consommer des aliments riches en eau, comme les fruits (ananas, pommes, poires, agrumes), les légumes –à accommoder, par exemple, en soupes pour maximiser la prise de liquide- et les produits laitiers. Et évidemment, l'eau reste la seule boisson indispensable. A consommer sans modération!

<http://www.elle.fr/Elle-a-Table/Les-dossiers-de-la-redaction/News-de-la-redaction/Boire-de-l-eau-3429878>