

MARS – MOIS DE LA NUTRITION 2021

Capsule 2 : L'hydratation

Le Guide alimentaire canadien recommande de faire de l'eau la boisson de choix pour se désaltérer et bien s'hydrater. Santé Canada recommande aussi les eaux gazéifiées non sucrées et le lait nature parmi les boissons saines pour satisfaire les besoins hydriques. Notez que le lait peut hydrater mais aussi nourrir, car il est composé à 90 % d'eau et contient en prime 15 nutriments essentiels!

S'hydrater, une priorité

Une hydratation adéquate permet à l'organisme d'accomplir plusieurs fonctions vitales et d'assurer le bon fonctionnement du corps. En plus de consommer des aliments riches en eau, comme les légumes et les fruits, il est recommandé de boire quotidiennement environ 2 litres de liquide pour les adultes et 1 litre pour les enfants. Il est facile de bien s'hydrater : buvez tout au long de la journée et surtout, faites des choix avisés!

Bien se réhydrater après un effort physique

Selon les conditions climatiques, l'intensité de l'effort physique et certains facteurs individuels (tel que la transpiration), la quantité d'eau perdue varie d'une personne à l'autre au cours de la pratique d'une activité! Voilà pourquoi la consommation adéquate d'eau est importante avant, pendant et après l'activité physique pour tous.

Après l'activité physique, le lait constitue un bon choix car il aide à la réhydratation en plus de fournir des protéines complètes idéales pour la réparer des muscles après l'effort. Pour un entraînement intensif, de longue durée et se répétant sur plusieurs journées, il sera avantageux de consommer une boisson de récupération qui procure à la fois des protéines, des glucides et des électrolytes. Les électrolytes, tel que le potassium et le sodium, assurent le remplacement des pertes par la sueur, en plus de favoriser une meilleure rétention des liquides pour le corps.

Concoctez votre propre boisson de récupération en préparant un lait frappé nutritif : il suffit de passer au mélangeur des fruits frais ou surgelés et du lait (ajoutez du yogourt pour une texture plus crémeuse). Laissez aller votre imagination pour obtenir différentes saveurs : pêche et nectarine, fraises et framboises, melon miel et pomme. Pour casser la routine, ajoutez du gingembre frais râpé, du zeste de citron, des graines de chia, de la noix de coco non sucrée ou de la menthe fraîche.

Diane Sonier, Dt.P.

Diététiste–Nutritionniste en santé publique
Direction de santé publique | CISSS Côte–Nord