

# LES BIENFAITS DE L'HYDRATATION

POUR VOTRE SANTÉ

## »»» RÉDUCTION DE LA FATIGUE

Une bonne hydratation est essentielle pour maintenir un niveau d'énergie optimal. La déshydratation peut entraîner une baisse de la pression artérielle et un ralentissement du flux sanguin vers le cerveau, ce qui peut causer de la fatigue et des baisses de concentration.

## »»» MAINTIEN DE LA SANTÉ MUSCULAIRE

L'eau joue un rôle crucial dans le transport des nutriments vers les cellules musculaires et l'élimination des déchets.

Une bonne hydratation prévient les crampes et les spasmes musculaires, améliore la contraction musculaire et aide à réduire la fatigue musculaire.

## QUELLE QUANTITÉ D'EAU FAUT-IL BOIRE PAR JOUR ?

Visez environ 2 litres par jour, mais ajustez selon vos besoins, surtout par temps chaud ou après une activité physique intense.

*Un bon indicateur : si votre urine est claire, vous êtes bien hydraté.*

## »»» LUBRIFICATION DES ARTICULATIONS

L'eau est essentielle pour maintenir le liquide synovial dans les articulations, réduisant la friction entre les cartilages et permettant une meilleure mobilité et flexibilité des articulations.



# MINI GUIDE D'HYDRATATION

POUR VOUS AIDER À RESTER BIEN HYDRATÉ TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

## Matin :

- Au réveil : buvez un grand verre d'eau (250-300 ml).
- Déjeuner : prenez un autre verre d'eau ou une tisane non sucrée.

## Matinée:

- À 10h : buvez un verre d'eau (250 ml), avec une tranche de citron ou des feuilles de menthe si vous le souhaitez.

## Midi :

- Avant le dîner : buvez un verre d'eau (250 ml).
- Pendant le dîner : hydratez-vous régulièrement.

## Après-midi :

- À 15h : buvez un verre d'eau (250 ml) et mangez une collation hydratante (pastèque, orange, concombre).
- À 17h : buvez un dernier verre d'eau pour la journée de travail.

## Soir :

- Avant le souper : buvez un verre d'eau (250 ml).
- Après le souper : prenez une tisane non sucrée ou un verre d'eau.



## ➤➤➤ CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES POUR UNE BONNE HYDRATATION

- **Gardez une bouteille d'eau à portée de main** : emportez une bouteille d'eau réutilisable avec vous où que vous alliez pour pouvoir boire régulièrement.
- **Utilisez des rappels** : programmez des rappels sur votre téléphone ou utilisez une application dédiée pour vous rappeler de boire de l'eau tout au long de la journée.
- **Intégrez des aliments riches en eau** : consommez des fruits et légumes comme la pastèque, le concombre, les tomates et les agrumes pour augmenter votre apport en eau.

**NOUS SOMMES LÀ POUR  
VOUS AIDER À CHAQUE  
ÉTAPE DE VOTRE  
PARCOURS DE SANTÉ.**

N'hésitez pas à nous poser des questions lors de votre prochaine visite. Prenez soin de vous et hydratez-vous bien !

Bien à vous,

L'équipe de la Clinique d'Ostéopathie de Laval

## ➤➤➤ CONCLUSION

L'hydratation est une clé essentielle pour améliorer votre bien-être général et votre santé quotidienne.

En intégrant ces habitudes simples dans votre routine, vous pouvez profiter pleinement des nombreux bienfaits d'une bonne hydratation.

