



PAROLE DE MAMANS academy



FICHE DE COURS/MODULE HYDRATATION

L'hydratation à toutes les étapes de la vie



INTERVENANT :

Frédérique Teurnier

SAGE-FEMME

L'eau joue un rôle capital dans votre organisme. Elle représente en moyenne 60% du poids du corps d'un adulte, mais bien évidemment ce pourcentage varie avec l'âge. Pour un nourrisson, cette proportion atteint les 75%, alors qu'elle est réduite à 50% chez un senior. Mais c'est avant même la naissance que l'eau commence à jouer un rôle fondamental : 80% du corps du fœtus est constitué d'eau !

Etape 1 : Les quantités d'eau doivent être adaptées en fonction de chacun

Si vous êtes enceinte, vos besoins en nutriments sont modifiés. Il va falloir augmenter la quantité d'eau que vous buvez. Votre corps va fabriquer de nouveaux tissus, et ses besoins énergétiques vont donc être plus importants. Au cours de votre grossesse, l'eau constitue le nutriment principal en matière de volume nécessaire. En effet, vous allez prendre environ 12 kg soit 6 à 8 kg d'eau. Tous ces bouleversements vont permettre à votre bébé de se développer dans un environnement liquide de qualité. Si on prend l'exemple du liquide amniotique, indispensable pour protéger votre bébé des agressions mécaniques, thermiques et bactériologiques, il se compose de 500 à 1200 ml d'eau soit 98-99% d'eau.

Etape 2 : Enceinte, surveillez votre apport hydrique

Au cours de votre grossesse, tout comme vous surveillez votre alimentation, il est primordial de surveiller votre consommation en eau, car vos besoins hydriques assurent :

- le transport des nutriments vers votre bébé
- une bonne quantité de liquide amniotique
- un bon apport sanguin

L'Autorité Européenne de Santé Alimentaire (EFSA) a estimé que les femmes enceintes devaient augmenter leur consommation d'eau de 300 ml ce qui représente 1,9 à 2 L par jour.

L'Autorité Européenne de Sécurité Alimentaire (EFSA) a estimé que les femmes enceintes devaient augmenter leur consommation d'eau de 300 ml ce qui représente 1,9 à 2 l par jour.

Etape 3 : Si vous allaitez au sein, buvez un peu plus que d'habitude

Si vous décidez d'allaiter, une bonne hydratation reste importante. Vos seins produisent en moyenne 750 ml de lait maternel par jour, ce lait étant composé environ à 87% d'eau. L'EFSA vous recommande d'augmenter votre consommation en eau. La quantité préconisée pour les jeunes mères est d'environ 2,3 L par jour.

Etape 4 : Les besoins hydriques de votre bébé

Si votre bébé vient de naître, ses fonctions rénales, digestives et immunitaires sont encore immatures. Par contre, il est capable de renouveler l'eau de son corps 4 fois plus vite que vous. Du coup, il peut aussi se déshydrater plus rapidement, sans pouvoir exprimer clairement ses besoins. Votre bébé a des besoins en eau 3 fois supérieurs aux vôtres.

Si vous avez choisi l'allaitement au biberon, il est conseillé d'utiliser une eau faiblement minéralisée.

Etape 5 : L'eau minérale naturelle, une eau aux caractéristiques uniques

Toujours d'origine souterraine, l'eau minérale naturelle se constitue tout au long de son parcours hydrogéologique à l'abri de tout risque de pollution humaine. C'est donc une eau microbiologiquement saine et naturellement pure, qui est embouteillée sans être touchée par la main de l'homme. En effet, aucun traitement chimique de désinfection, ni aucune addition de molécule de conservation ne viennent perturber sa composition 100% naturelle.

La composition minérale de ces eaux est définie et parfaitement stable.

Une eau minérale naturelle contient des minéraux et des oligo-éléments... Des qualités qui lui permettent d'être reconnue comme bénéfique à la santé !

Il a notamment été observé qu'une consommation adéquate d'eau, au moins 2 litres par jour, réduit les risques et la sévérité de la constipation. Aussi, l'Afssaps recommande de boire suffisamment et régulièrement au cours de la journée (au moins 1,5 l/jour) pour faciliter le transit intestinal et l'émission des selles.

L'eau est la seule boisson indispensable à votre organisme, elle est le premier nutriment de votre corps ! Une bonne hydratation est en effet une condition nécessaire pour bénéficier d'une pleine forme, aussi bien physique que psychique.