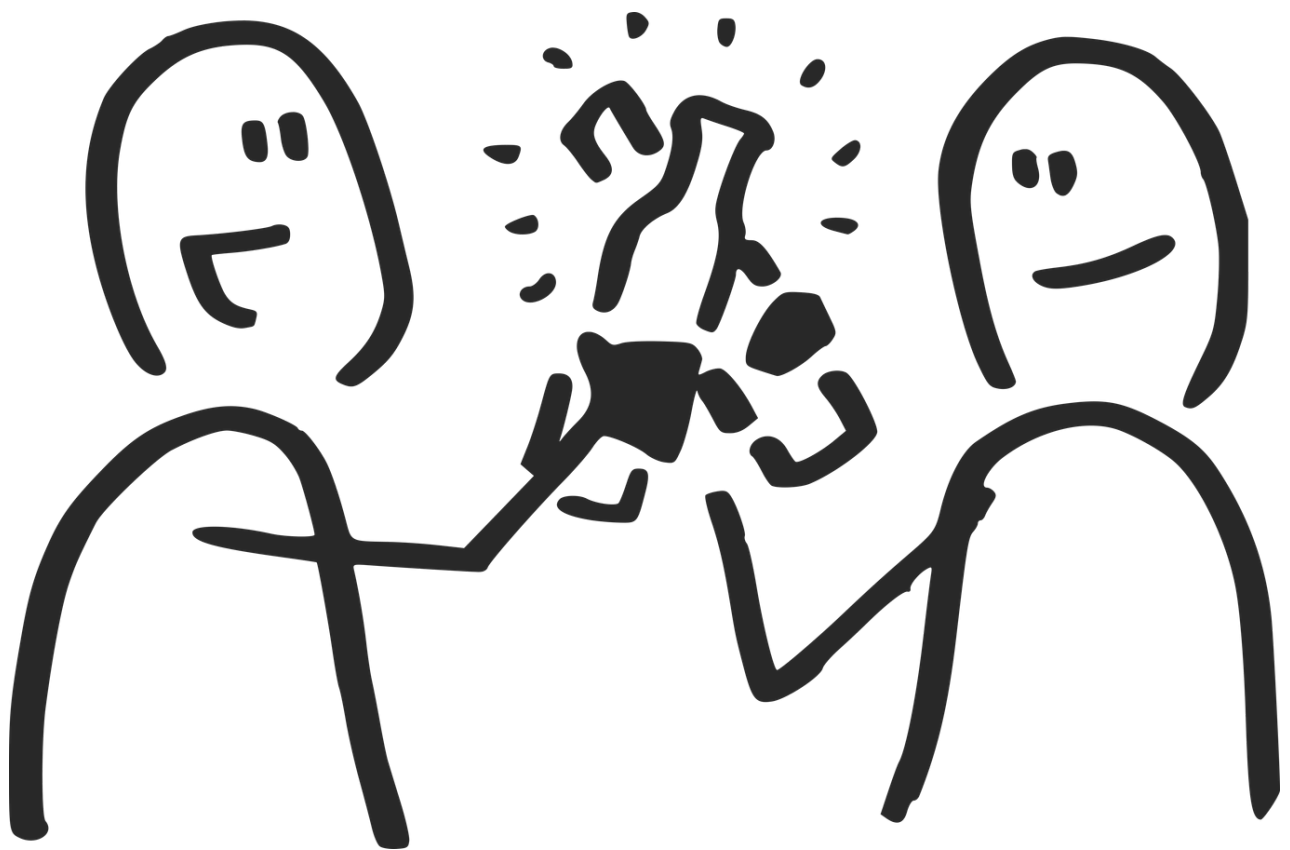


COMMENT BIEN S'HYDRATER

LE GUIDE COMPLET D'UNE DIÉTÉTICIENNE
POUR VOUS AIDER À VOUS HYDRATER.



PAR VALENTINE CORDIER
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE

QUELLE QUANTITÉ ?

La règle générale :

Les besoins de base sont de **30ml à 35ml** par kilogrammes de poids corporel.
Il faut ensuite enlever 30% qui sera apporté par l'alimentation.

C'est-à-dire pour un poids de 70kg on multiplie par 30 : 2,1L qu'on divise par 30% = 1,5L.

Poids	Recommandations	-30%
50kg	1,5L	1L
60kg	1,8L	1,25L
70kg	2,1L	1,50L
80kg	2,4L	1,7L
90kg	2,7L	1,9L

Certains aliments hydratent plus que d'autres :

- Les fruits et légumes
- Les yaourts, fromages blancs
- Les soupes et bouillons

Une alimentation équilibrée apporte en moyenne 30% de l'hydratation totale.

A vous d'adapter suivant votre alimentation.

D'autres aliments peuvent augmenter les pertes en eau.

- Le sel et les aliments salés : charcuteries, biscuits apéritifs, fromages, plats industriels.
- La caféine en excès
- L'alcool

Attention si vous consommez beaucoup de protéines vos besoins en eau peuvent augmenter légèrement.



LES CAS PARTICULIERS

Les personnes en surpoids doivent adaptés leur consommation d'eau **non selon leur poids actuel mais leur poids ajusté.**
C'est-à-dire, si vous avez un IMC à 35, prenez un poids selon un IMC de 25.

En général se serait aux alentours de 2L par jour.

Situation	Recommandations par jour
Adulte au repos	1,5 à 2L
Activité physique	+500ml à 1L
Forte charleur	+500ml à 1L
Grossesse	+300ml
Allaitement	+700ml
Fièvre / diarrhée	Selon les pertes

Comment savoir si je bois assez ?

Regardez la couleur de vos urines, c'est le meilleur indicateur :

- Jaune pâle / transparent → hydratation optimale
- Jaune foncé → buvez plus
- Marron → déshydratation sévère

A savoir :

Notre cerveau confond parfois les signaux de faim et de soif.

Avant de grignoter entre les repas, essayez de boire un grand verre d'eau et attendez 10 minutes.

LES EAUX

Eau du robinet	Eau de source	Eau minérale
Traitée et contrôlée . La moins chère. Zéro déchet plastique.	Eau souterraine naturelle sans traitement chimique.	Eau souterraine avec une composition minérale stable et certifiée.
Traces de chlore, pesticides, calcaire, PFAS selon régions.	Faible en minéraux. Traces possibles de pesticides et nitrates selon l'origine.	Riches en minéraux essentielles. Microplastiques.
Goût variable selon les régions.	Goût naturel, sans chlore.	Goût stable.

L'eau pétillante :

De l'eau plate, de source ou minérale, enrichie en CO2 pour créer des bulles.
Peut être naturellement gazeuse comme l'eau de Vichy ou Badoit.



Même hydratation que l'eau plate, contrairement aux idées reçues.

Peut aider certaines personnes à boire plus grâce à la sensation des bulles.



- Peut provoquer des ballonnements et gaz chez les personnes sensibles.
- Déconseillée en cas de reflux gastro-œsophagien.
- Légèrement acide : à éviter en grande quantité pour les personnes ayant des problèmes dentaires.

Minéraux de l'eau : Sont-ils bien absorbés ?

Oui.

Les minéraux dissous dans l'eau sont sous forme ionique, c'est-à-dire déjà dissous et prêts à être absorbés directement par l'intestin, sans nécessiter de digestion préalable.

C'est même un avantage par rapport aux minéraux présents dans les aliments solides.

Eaux riches en calcium	Contrex, Hépar, Courmayeur
Eaux riches en magnésium	Rozana, Hépar, Quézac
Eaux riches en bicarbonates	Vichy, Rozana, Badoit
Eaux faibles en sodium	Evian, Volvic, Mont Roucous

LES FILTRES

Dans 98% des cas, l'eau du robinet française est microbiologiquement conforme et sûre à la consommation. Cependant, 13% des communes dépassent les normes chimiques pour les nitrates, pesticides ou PFAS, c'est le cas du Nord. *Plus d'info en annexe.*

Pour connaître la qualité de votre eau consultez **DansMonEau.fr**. Un outil gratuit qui indique commune par commune les polluants détectés dans votre eau, mis à jour chaque mois.

- Aucune eau n'est parfaitement pure.
- Les eaux en bouteille ont l'avantage du chlore en moins mais l'inconvénient des microplastiques.
- **Un filtre adapté à votre zone géographique reste la meilleure solution.**

Systeme	Chlore	Calcaire/ métaux	Pesticides/ Nitrates	PFAS	Prix	Pour qui ?
Carafe filtrante (brita, pearlco)	v	v	Partiel	x	15/40€ 5/10€/mois	Améliore le goût.
Filtre robinet (TAPP, Brita on tap)	v	v	Partiel	Selon modèle	30-80€ 15-30€ /trimestre	Pratique au quotidien. TAPP Water filtre les PFAS.
Filtre sous évier (Philips, Aquasana)	v	v	v	Selon modèle	100-400€ 50-150€/an	Bon compromis efficacité / praticité.
Osmose inversée (waterdrop, Ispring)	v	v	v	v	200-600€ 50-150€/an	Filtration maximale, déminéralise l'eau : choisir avec reminéralisation.
Filtres par gravité (Berkey, Berkefeld, Doulton)	v	x (calcaire) v (métaux)	v (pesticides) Partiel (Nitrates)	v	200-400€	Meilleur compromis prix/efficacité
Charbon Binchotan	v	Partiel	x	x	10-20€ / 6 mois	Ultra naturel, zéro déchet, améliore le goût.

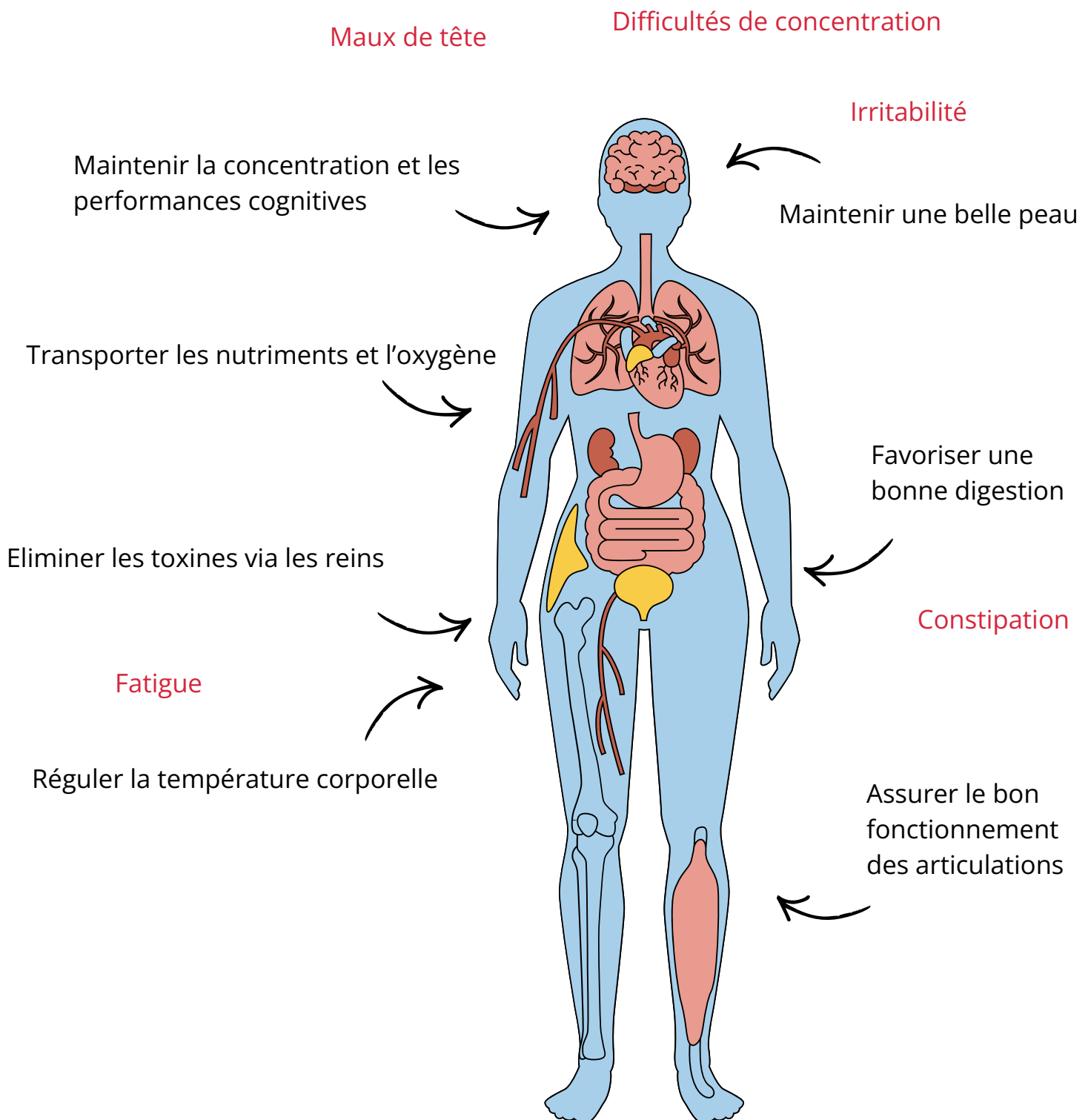
Les perles de céramique servent, elles, non de filtres, mais à reminéraliser l'eau en calcium, magnésium, potassium et autres oligo-éléments. Elles améliorent aussi le goût de l'eau.

L'IMPORTANCE DE BOIRE ASSEZ

Bien boire c'est essentiel, mais comprendre pourquoi, c'est encore mieux.
Notre corps est composé à 60/70 % d'eau.

En noir, les bienfaits d'une hydratation suffisante :

En rouge, les effets d'une déshydratation même légère (1 à 2%) :



LA RÉPARTITION IDÉALE

Boire de l'eau, c'est aussi une question de régularité.

La règle N° 1 : Ne pas attendre d'avoir soif

La soif est déjà un signe de déshydratation légère.



Le matin : 1 grand verre d'eau
Pendant la nuit, le corps se déshydrate.



30 minutes avant les repas : 1 verre
Pendant le repas : 1 à 2 verres
Aide à la digestion, meilleure régulation de l'appétit



Dans la journée : des petites gorgées régulièrement
Toutes les 1 à 2 heures.

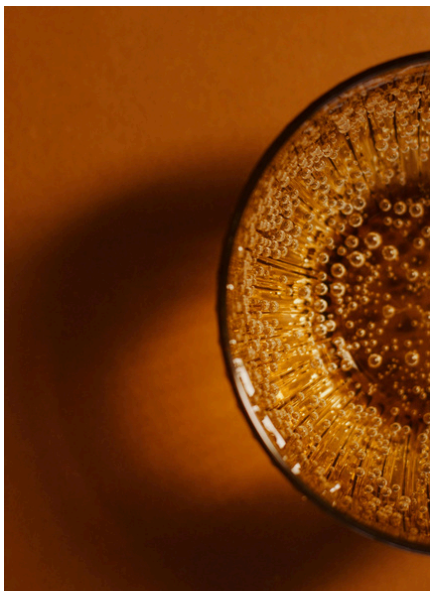


Sport : +500ml à 1L à répartir avant / pendant / après



Soir : 1 verre avant de se coucher
Prévient la déshydratation nocturne

Pourquoi je ne peux pas boire 2L d'un coup ?



Boire beaucoup peut être contre productif :

Le corps ne peut pas tout utiliser d'un coup.

Les reins régulent en permanence l'eau dans le corps.
Si on boit trop vite, ils déclenchent une élimination rapide, l'eau n'a pas le temps d'être utilisée dans les cellules.

C'est comme remplir un verre qui déborde.

Cas extrême / Surtout si sport :

Vous pouvez diluer le sodium dans le sang : c'est l'hyponatrémie.
Cela peut provoquer : maux de tête, nausées, confusion.

POURQUOI ON OUBLIE DE BOIRE ?

Savoir qu'il faut boire, c'est bien. Réussir à le faire au quotidien, c'est autre chose.

Plusieurs raisons expliquent cela :

- **La soif arrive tard** : notre mécanisme de soif n'est pas un signal précoce. Quand vous ressentez la soif, vous êtes déjà légèrement déshydratée
- **Les journées chargées** : quand on est absorbée par le travail, les tâches ou les écrans, boire passe au second plan.
- **L'eau n'est pas une source de "plaisir"** : contrairement à la nourriture, boire de l'eau ne procure pas de plaisir immédiat ou de récompense sensorielle forte.
- **Pas de signal visuel** : si votre verre ou gourde n'est pas visible, vous n'y pensez tout simplement pas.

Le goût joue un rôle fondamental dans nos comportements alimentaires, et l'hydratation ne fait pas exception. Si vous n'aimez pas l'eau plate, votre cerveau associera "boire" à une expérience neutre voire désagréable, et vous boirez naturellement moins.



La solution ? Rendre l'hydratation agréable.

Le plaisir est un puissant moteur de comportement. En rendant l'eau plus savoureuse, vous créez une association positive avec le fait de boire — ce qui facilite la création d'une habitude durable

Quelques idées pour rendre l'eau plus plaisante :

- Variez les saveurs avec des fruits, herbes ou épices.
- Alternez eau froide, eau à température ambiante et boissons chaudes.
- Choisissez un joli verre ou une gourde qui vous donne envie de l'utiliser.
- Créez un rituel : une tisane le matin, une eau citronnée l'après-midi.

Le plaisir n'est pas l'ennemi de la santé. C'est souvent son meilleur allié.

SI JE N'AIME PAS L'EAU ?

Pas de panique il y a plein d'alternatives :

Les eaux aromatisées maison :

- Eau + citron + menthe
- Eau + fruits rouges+ basilic
- Eau + concombre + gingembre
- Eau + orange + romarin

Boissons chaudes :

- Tisanes et infusions
- Thés
- Café (max 3/jour)
- Matcha et maté

Comment savoir ce qui me plaît ?

Herbacé / végétal

Goût "vert", frais, parfois un peu végétal.

Exemples :

- Menthe
- Verveine
- Thym
- Thé vert

Idéal si vous voulez quelque chose de simple et naturel.



Agrumes / acidulé

Goût vif, un peu piquant, rafraîchissant.

Exemples :

- Citron
- Orange
- Bergamote (→ Earl Grey)

Parfait si vous voulez remplacer les sodas.



Fruité

Goût gourmand et accessible.

Exemples :

- Fruits rouges
- Pêche
- Mangue
- Pomme

Idéal si vous découvrez les infusions.





Floral

Goût doux, parfumé, parfois légèrement sucré.

Exemples :

- Camomille
- Lavande
- Rose
- Jasmin

Souvent utilisé pour le soir.

Gourmand / sucré

Rappelle des desserts.

Exemples :

- Vanille
- Caramel
- Cannelle
- Amande

Parfait si vous voulez remplacer un goûter sucré.



Boisé / torréfié

Goût grillé, chaud, presque caféiné.

Exemples :

- Thé noir
- Hojicha
- Genmaicha

Idéal si vous aimez le café.



Épicé

Goût intense et chaleureux.

Exemples :

- Gingembre
- Cannelle
- Cardamome
- Mélanges type chai

Super en hiver.



LES NOUVELLES FAÇON DE BOIRE

Les applications d'hydratation

Des dizaines d'applications gratuites existent pour suivre votre consommation d'eau au quotidien. Waterminder, water reminder, drinkwater, waterlama, hydrocoach, apple/samsung santé.

Bouteilles avec marquages horaires

Des bouteilles avec des repères horaires imprimés dessus ou faites le vous-même sur une bouteille en plastique !

"8h — 250ml"

"10h — 500ml"

"12h — 750ml"

Infuseurs à fruits intégrés

Des bouteilles avec un compartiment central pour infuser des fruits, herbes ou épices directement dans l'eau.



Les machines à eau personnalisée (type SodaStream)

Concept :

- Vous gazéifiez votre eau chez vous
- Vous pouvez ajouter des arômes

Avantages :

- Alternative aux sodas
- Moins de plastique

Inconvénient :

- Nécessite équipement et recharges.

Les gourdes intelligentes :

Concept :

- Elles mesurent votre consommation en temps réel
- Elles se synchronisent avec une application sur votre téléphone
- Elles envoient des rappels lumineux ou sonores quand il est temps de boire
- Certaines calculent vos besoins selon votre poids, activité et météo

Inconvénient :

- Fiabilité moyenne.

Les modèles populaires :

HidrateSpark / Thermos Connected / Equa Smart



Les gourdes olfactives (Airup) :

Concept :

- Vous buvez de l'eau pure
- Un "pod" diffuse une odeur.

Ça repose sur la rétro-olfaction (le goût vient en grande partie de l'odorat)

Avantages : 0 sucre, 0 calorie

Inconvénient : Le goût est une illusion (subtile).

- Ne marche pas si vous avez peu d'odorat
- Pods à racheter régulièrement

PASTILLES ET POUDRES D'HYDRATATION

Aucune de ces marques ne remplace l'eau pure ou les alternatives vues ci-dessus.

Ce sont toutes des outils d'aide comportementale pour boire plus. L'objectif à long terme reste de retrouver le plaisir de boire de l'eau nature

Marque	Origine	Edulcorant	Electrolytes	Usages
Hydratis	France	Non	Oui	Sport / chaleur
Hydrologie	France	Stévia	Non	Bien-être
Lxir	France	Sucralose	Non	Vitamines
Waterdrop	Autriche	Sucralose	Gamme microlyte seulement	Plaisir
Holy	Allemagne	Stévia/sucralose	Non	Plaisir
Eau exquise	France	Non	Non	Quotidien

Ma recommandation :

Le plus clean : Eau exquise et hydratis

Pour le plaisir ou arrêter les sodas : waterdrop / holy gamme hydratation

Le sucralose est un édulcorant encore assez controversé donc à limiter.
Je ferais un autre comparitif sur les poudres d'électrolytes pour les sportifs.

PSYCHOLOGIE ET HABITUDES

Une habitude ne se construit pas avec de la volonté, elle se construit avec de la répétition et du contexte.

La science des habitudes nous enseigne qu'une habitude se compose de 3 éléments :

1. Le déclencheur (le signal)

Associez le fait de boire à une action déjà existante dans votre quotidien :

- Se lever → boire un grand verre d'eau
- Ouvrir son ordinateur → poser sa gourde à côté
- Préparer un repas → boire un verre
- Monter en voiture → prendre sa gourde

2. La routine (l'action)

- Commencez petit : un verre de plus par jour suffit pour débiter.
- Utilisez une gourde graduée pour visualiser votre consommation.

3. La récompense (le plaisir)

- Choisissez une eau ou boisson que vous aimez vraiment.
- Notez comment vous vous sentez quand vous êtes bien hydraté.



La règle des 2 minutes :

Rendez le fait de boire **ultra accessible** :

- Gourde déjà remplie la veille au soir.
- Verre d'eau posé sur votre bureau dès le matin.
- Bouteille dans chaque pièce où vous passez du temps.

MES CONSEILS PRATIQUES

- Ayez toujours une gourde avec vous = visible = pensez à boire.
- Vous pouvez graduer votre bouteille vous même pour vous mettre des objectifs visuels.
- Utilisez une application de rappel d'hydratation.
- Associez la boisson à une habitude : un thé ou café le matin, une eau aromatisée entre les repas, de l'eau aux repas, une infusion le soir.
- Si une bouteille de 1L ou 1,5L vous semble trop, buvez dans des petits contenants de 25cl (verre) à 50cl (petites gourdes ou bouteilles d'eau), et remplissez la 3 à 4 fois dans la journée.
- Pour les eaux aromatisées, pensez aux fruits surgelés pour en avoir toute l'année.
- Pour les thés et infusions : faites attention à la durée d'infusion, si vous n'aimez pas trop le goût amer ou râpeux, privilégiez une infusion légère.

CONCLUSION

LES POINTS ESSENTIELS À RETENIR :

1. Boire 1,5L à 2L par jour.
2. Boire régulièrement du matin au soir.
3. Pensez à varier les types de boissons si l'eau ne vous stimule pas assez.
4. Rendez le fait de boire facile en ayant une source d'eau à disposition partout où vous êtes.
5. Un filtre à eau adapté à l'eau de votre région peut être un investissement sur votre santé à long terme tout en rendant le goût de l'eau plus agréable.
6. Ressources : <https://avis-filtre-a-eau.fr/> et <https://dansmoneau.fr/>



BESOIN D'ACCOMPAGNEMENT ?

Se faire accompagner par une diététicienne peut rendre ces changements plus faciles et dans un cadre rassurant.

Moi c'est Valentine



Diététicienne-nutritionniste depuis 2019

Formée à la prise des TCA et de l'alimentation intuitive

Spécialisée en micronutrition et nutrition du sport.

Je peux vous aider si vous cherchez à :

- *Recevoir des conseils nutritionnels personnalisés, adaptés à vos besoins et à votre corps.*
- *Guérir de troubles des conduites alimentaires.*
- *Optimiser votre pratique sportive par une alimentation adaptée.*
- *Adapter votre alimentation à votre pathologie.*
- *Vous sentir entendu(e) et soutenu(e) pour parler de vos difficultés avec l'alimentation.*

Les consultations diététiques peuvent être totalement ou partiellement remboursées selon les mutuelles.

Renseignez vous auprès de la votre :)

Mon site : valentine-dieteticienne.fr
Mon mail : valentinecordierpro@gmail.com
Instagram @valentine.naturo.diet

ANNEXE

EAU DU ROBINET : UN BON CHOIX POUR MA SANTÉ ?

Source : Dansmoneau.fr

Une eau globalement sûre.

La qualité de l'eau potable reste globalement bonne en France, mais elle varie selon les territoires. Toutefois, à mesure que la surveillance des polluants, notamment des pesticides et PFAS se renforce, de nouvelles situations problématiques sont révélées.

L'alimentation, principale source d'exposition

L'alimentation (solide) est la principale source d'exposition à de nombreux polluants dont les pesticides, nitrates et PFAS (hors professions agricoles et riverains). Pour certains PFAS les plus dangereux, l'alimentation apparaît comme la voie d'exposition principale.

L'eau représenterait, selon les estimations, en moyenne 5% de notre exposition aux pesticides par l'alimentation.

Alors que faire ?

Exceptée pour les situations en rouge, l'eau en bouteille ou les filtres ne peuvent pas être la solution. Les comportements les plus efficaces à adopter sont de :

- Privilégier une **alimentation bio** autant que possible pour réduire son exposition aux pesticides
- Limiter sa consommation de **charcuterie et viande rouge** pour réduire son exposition aux nitrates et nitrites
- Limiter sa consommation de **poissons** pour réduire son exposition aux PFAS les plus dangereux

L'eau en bouteille n'est pas une alternative durable

La qualité de l'eau en bouteille est peu contrôlée alors qu'elle peut contenir des polluants chimiques, notamment des micro et nano plastiques. Elle a un fort impact environnemental et reste coûteuse

ANNEXE

QUALITÉ DE L'EAU À LILLE — ÉTAT DES LIEUX 2026

Source de l'eau lilloise :

La métropole lilloise utilise trois sources :

- deux nappes phréatiques (au nord et au sud de la ville, dont la nappe de la Craie qui alimente la moitié du réseau)
- et la rivière de la Lys.

Chacune est traitée en usine avant distribution.

PFAS — Le point le plus préoccupant

Un prélèvement réalisé à Lille en mai 2024 a mis en évidence la présence de neuf PFAS sur les 25 recherchés. C'est l'un des prélèvements les plus mauvais de France.

Parmi eux, le PFOA est considéré comme cancérigène, le PFOS comme peut-être cancérigène, et le PFHxS est interdit en raison de sa toxicité sur la thyroïde et la fertilité.

La concentration en PFAS détectée à Lille peut atteindre 290 ng/L, des niveaux conformes à la réglementation française mais qui dépassent les seuils danois prévus pour 2026.

La Métropole Européenne de Lille précise néanmoins que les taux relevés restent inférieurs aux seuils réglementaires français et que l'eau peut continuer à être consommée sans risque

Pesticides

L'eau de Lille contient des traces de nitrates et pesticides. Les concentrations restent conformes aux normes sanitaires mais sont présentes, notamment au sud-ouest de Lille où les quantités peuvent être plus élevées. La région des Hauts-de-France est historiquement l'une des plus touchées par les pesticides agricoles en France.

Calcaire

L'eau distribuée dans le Nord de la France est réputée très calcaire, avec une dureté supérieure à 35°F, ce qui est considéré comme très dur. Cela n'est pas dangereux pour la santé mais abîme les appareils électroménagers et peut assécher la peau.

Nitrates, métaux, chlore

- Nitrates : inférieurs à 50mg/L, conformes aux normes sanitaires.
- Plomb : inférieur à 10 µg/L, conforme aux normes.
- Chlore : jugé médiocre à Lille, ce qui peut affecter le goût et l'odeur dans certains quartiers

Que faire concrètement à Lille ?

Compte tenu de ces données, voici les solutions adaptées :

Priorité 1 : PFAS et pesticides : Un filtre sur robinet TAPP Water ou un filtre sous évier, c'est la solution la plus accessible et efficace contre les PFAS et pesticides. Pour une protection maximale, un osmoseur avec reminéralisation est le plus efficace.

Priorité 2 : Calcaire : Un adoucisseur d'eau ou une cartouche anticalcaire pour protéger vos appareils, à combiner avec un filtre pour la boisson.

Priorité 3 : Chlore et goût : Une simple carafe filtrante suffit pour améliorer le goût au quotidien.