

## Ne pas oublier le sel en cas de déshydratation

Zitouni IMOUNACHEN - 2016-08-03 06:58:58 - Vu sur pharmacie.ma

L'eau représente environ 60% de notre poids. Chaque jour, le corps humain en élimine 2,4 litres à travers la respiration, la sueur, l'urine... Et pour compenser ses pertes, un adulte devrait boire au moins un litre et demi d'eau par jour.

Une perte d'eau allant de 7 à 10 % peut entraîner un coma, puis la mort. Maux de tête, fatigue, vertiges, nausées, vomissements, urines rares, élévation de la température corporelle, etc. sont les premiers symptômes inquiétants de la déshydratation, en particulier chez les nourrissons et les personnes âgées, plus vulnérables. Ces dernières, en effet, ont des perceptions atténuées, et elles ne ressentent parfois plus la soif, ou seulement quand la déshydratation est déjà élevée.

Quand l'eau s'évapore, le sel aussi. Or le sodium est indispensable à l'équilibre organique. Il permet notamment de bien répartir l'eau dans le corps, de réguler la pression et le volume sanguins. Il est également essentiel à l'activité des muscles, des reins et du cœur, et à la transmission des signaux nerveux. Et enfin, il retient l'eau dans les tissus et participe justement à la prévention de la déshydratation. Les nourrissons et personnes âgées soignés à l'hôpital pour déshydratation se voient donc administrer des solutés riches en sodium et en sels minéraux.

«Pour prévenir la déshydratation au cours des efforts de longue durée comme les rallyes cyclistes ou les marathons, on conseille aux coureurs d'ajouter dans leur gourde l'équivalent d'un quart de cuillerée à café de sel par litre d'eau. Ou de consommer des boissons dites isotoniques, enrichies en sel», poursuit le Dr Jean-Charles Thérésy, nutritionniste parisien. Mais pour une pratique plus quotidienne du sport, en salle ou à l'extérieur, il suffit de se réhydrater avec une eau minérale, qui a souvent l'intérêt, en outre, d'améliorer les apports en potassium et magnésium pour prévenir les crampes musculaires.