

# FAITES-VOUS ATTENTION DE NE PAS VOUS DÉSHYDRATER?

## QU'EST-CE QUE LA DÉSHYDRATATION?

Votre corps peut se déshydrater lorsque vous consommez moins de liquides que vous n'en éliminez. Même s'il est tout à fait normal que votre corps élimine de l'eau, par exemple lorsque vous transpirez, allez à la toilette ou respirez, il est important que vous consommiez des liquides afin de maintenir un bon équilibre.

## SIGNES ET SYMPTÔMES FRÉQUENTS



MAUX DE TÊTE



ÉTOURDISSEMENTS



FATIGUE



IRRITABILITÉ



PEAU SÈCHE



SOIF



CONSTIPATION

## CAUSES FRÉQUENTES DE DÉSHYDRATATION



### VOMISSEMENTS ET (OU) DIARRHÉE

Lorsque vous vomissez ou avez la diarrhée, votre corps élimine des liquides et des électrolytes essentiels dont vous avez besoin pour vous remettre sur pied. Le fait d'être malade peut aussi vous amener à manger et à boire moins que d'habitude.



### FIÈVRE

Lorsque vous faites de la fièvre, il se peut que vous ayez aussi des symptômes comme des maux de tête, des frissons, des tremblements, de la transpiration et une perte d'appétit. Le fait de transpirer et de manger et boire moins que d'habitude peut mener à un état de déshydratation.



### TRANSPIRATION

Lorsque vous transpirez, votre corps élimine de l'eau et des électrolytes. Plus vous transpirez, plus vous risquez de vous déshydrater rapidement si vous ne prenez pas le temps de vous réhydrater.

LE CORPS EST COMPOSÉ À **60 %** D'EAU

Votre corps a besoin d'eau pour réguler sa température, maintenir votre peau et vos articulations en santé, digérer la nourriture et aider votre cerveau à fonctionner de façon optimale.

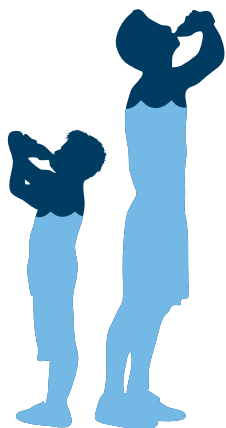
## LES FAITS



**LES ENFANTS PRÉSENTENT UN RISQUE PLUS ÉLEVÉ**

Le corps d'un enfant contient un pourcentage d'eau encore plus grand que celui d'un adulte. Et comme les enfants ont un métabolisme plus rapide, il se peut qu'ils transpirent plus. De plus, ils n'ont souvent pas conscience qu'ils sont déshydratés.

# SAVEZ-VOUS COMMENT RESTER BIEN HYDRATÉ?



## UNE BONNE HYDRATATION PEUT AIDER À :

- prévenir la fatigue;
- hydrater la peau;
- sécréter des liquides organiques importants, comme les larmes et la salive;
- éliminer les déchets organiques, par la transpiration, l'urine et les selles.

## VOTRE CORPS A BESOIN D'EAU ET D'ÉLECTROLYTES

Lorsque votre corps élimine de l'eau, il élimine aussi des électrolytes. Les électrolytes sont des minéraux essentiels à votre santé. Ils permettent d'équilibrer les liquides dans votre organisme et acheminent les signaux électriques qui font fonctionner les nerfs et les muscles.

## LES FAITS

Les Diététistes du Canada recommandent de consommer chaque jour la quantité suivante de liquides† :

- Femmes : 9 tasses (2,25 L)
- Hommes : 12 tasses (3 L)
- Jeunes enfants : 3,5 à 5 tasses (875 mL à 1,25 L)
- Enfants plus âgés : 6,5 à 7 tasses (1,6 à 1,8 L)

## CONSEIL

Limitez votre consommation de boissons qui contiennent beaucoup de sucre et pas assez de sodium et de potassium, comme c'est le cas d'un grand nombre de boissons énergétiques, de boissons gazeuses et de jus. Les boissons sucrées peuvent réduire la quantité de liquides que votre corps retient.



## TRUCS POUR MAINTENIR VOTRE CORPS BIEN HYDRATÉ



Buvez un verre d'eau au réveil, avant chaque repas et une heure avant d'aller au lit†.



Mangez des fruits et des légumes riches en eau, comme le melon d'eau, la laitue, le concombre et les fraises.



N'attendez pas d'avoir soif pour boire. La soif peut être un signe que vous êtes déjà déshydraté.



Portez attention à la couleur de votre urine. Si elle est jaune foncé ou ambrée, cela signifie que vous devez boire plus!

# Pedialyte®

LORSQUE BOIRE DE L'EAU NE SUFFIT PAS

Buvez une solution à base d'électrolytes, comme Pedialyte®, pour combler rapidement vos pertes de liquides et d'électrolytes.

Pour les enfants et les adultes

## Pourquoi utiliser Pedialyte® AdvancedCare<sup>MC</sup>?

- ✓ Pedialyte® est une solution à base d'électrolytes qui renferme les teneurs en sucre et en sodium recommandées par les experts<sup>1,2</sup> pour aider à prévenir la déshydratation‡.
- ✓ Pedialyte® contient plus de sodium et jusqu'à **6 fois moins de sucre** que les boissons énergétiques, les jus et les boissons gazeuses.
- ✓ Contient des **prébiotiques PreActiv<sup>MC</sup>**, une source d'énergie pour les bonnes bactéries dans l'intestin.
- ✓ Aide à combler les pertes de **zinc** dues à la diarrhée.



**1<sup>ER</sup> CHOIX DES MÉDECINS ET DES PHARMACIENS**

† Consultez votre médecin si vous avez un problème de santé ou si vous devez limiter votre apport en liquides.

‡ Déshydratation légère ou modérée causée par des vomissements et de la diarrhée.

### Sources :

1. Organisation mondiale de la santé. Oral Rehydration Salts: Production of the new ORS, 2006.
2. Leung A, Prince T. La réhydratation par voie orale et la réalimentation rapide dans le traitement de la gastroentérite infantile. Société canadienne de pédiatrie. Comité de nutrition et de gastroentérologie. *Paediatr Child Health* 2006;11(8):535-9.