

Annonces Google

Corps
Exclusif ! Le Régime de JM Cohen pour Perdre 6 Kg en 30 Jours
www.Regime-Savoir-Maigrir.fr

Fer
L'essentiel de la nutrition adaptée aux besoins de chacun.
www.danoneetvous.com

Recherchons 12 Personnes
Perdre 5 à 30 Kilos Avec Notre Aide Echantillon Gratuit (frais de port)
www.france-nutrition.fr

Maigrir En 7 Jours
Perdre 2 kilos par semaine Hallucinant.
www.editions-positives.com


Maigrir Sans Régime
Perdre 5Kg/mois de Façon Naturelle.
Conseillé par de Nombreux Médecins!
www.ophylab.fr

PUB

► Pour en savoir plus, cliquez ici !

Découvrez l'offre HSBC pour les entreprises.

Le succès de votre entreprise se trouve parfois là où vous ne l'attendez pas, votre banque est-elle prête ?

HSBC 
Votre banque, partout dans le monde

PUB

www.caducee.net
Au service des Professionnels de Santé



Rechercher

Ok

[Inscription](#) | [Accueil](#) | [Contact](#) |

Deux litres par jour pour penser et jouer

Pour notre bien-être et une performance physique et mentale optimale, notre corps a besoin d'un apport équilibré en liquides. L'apport journalier minimal doit être de 2 litres.

Qui peut dire n'avoir jamais éprouvé le besoin de boire pour restaurer une énergie en baisse ? Parvenir à un équilibre optimal des liquides corporels est un facteur décisif pour le bien-être et les performances de notre corps. Cet équilibre influe à la fois sur nos capacités physiques et mentales, quelle que soit notre activité, que nous soyons sportif de haut niveau courant le 1500 mètres, étudiant ordinaire ou employé de bureau.

Le corps d'un homme est constitué de 60-70% d'eau, celui d'une femme de 55-65% (le pourcentage de graisse est plus élevé chez les femmes) et le pourcentage d'eau contenu dans le corps d'un bébé atteint le taux impressionnant de 75%. Si la quantité d'eau contenue dans le corps d'une personne devient insuffisante, les capacités de cette personne baissent également. Une insuffisance en liquide de 2% du poids total est suffisante pour entraîner une baisse des capacités. Ceci peut modifier les capacités de concentration ainsi qu'influer sur la mémoire.

Le minimum nécessaire

Notre corps a besoin d'un apport en fluides minimum de deux litres par jour ; en effet, nous évacuons quotidiennement ces deux litres par la peau, les poumons, la vessie et les intestins. L'eau étant l'élément le plus important de notre corps, il ne peut survivre plus de trois jours sans apport de fluides. La peau et les reins régulent la quantité d'eau présente dans notre corps. La transpiration maintient la température interne de notre corps à 37°C tandis que nos reins filtrent les déchets et poisons liés au métabolisme hors de notre système sanguin via l'urine.

Un apport en eau insuffisant présente de nombreux effets secondaires. Le plasma sanguin et le volume total de sang contenus dans notre corps diminuent entraînant une réduction du volume sanguin passant par le cœur ; notre corps est alors mal irrigué et manque d'oxygène. Notre cerveau, notre sang, nos muscles ainsi que les autres organes ne peuvent fonctionner correctement s'ils sont privés d'eau. Les symptômes alors ressentis sont d'abord de la fatigue puis à plus long terme une constipation et des problèmes de circulation.

Le facteur le plus important est de déterminer le bon équilibre entre l'apport en eau et l'apport en sodium et autres électrolytes, y compris le potassium. Un régime alimentaire équilibré répond à nos besoins mais dans le cas d'un effort important ou de températures élevées, un apport supplémentaire d'électrolytes, principalement de sodium, pris sous la forme de sel de table est nécessaire.

Enfants et personnes âgées.

Il est surprenant de constater que nous n'éprouvons pas le besoin de boire tant que le manque en eau du corps n'a pas dépassé les 2%. Deux catégories de personnes ont tendance à ne pas boire suffisamment : les enfants et les personnes âgées. Dans le premier cas, la fonction qui génère la sensation de soif n'est pas encore bien développée et dans le second cas, cette fonction tend à diminuer. Chez les personnes âgées, une carence en liquides se traduit par une fonction rénale diminuée. Or, une accumulation des déchets métaboliques a une influence directe sur l'état de santé général et notre bien-être. Les personnes âgées devraient systématiquement boire sans attendre d'avoir soif et consommer régulièrement des boissons froides et chaudes ainsi que des soupes afin d'éviter tout risque de déshydratation. Les enfants, eux, ont tout simplement besoin de plus de liquides et ce plus particulièrement en cas de températures externes élevées ou d'activité physique. Les jeunes enfants, c'est à dire âgés de moins de 12 ans, n'ont pas une régulation de leur température interne aussi efficace que celle des adultes ; ils sont donc particulièrement prédisposés aux risques d'hyperthermie et de déshydratation.

Sport et climat

L'élimination des liquides est plus importante chez les personnes très actives et par temps chaud. Un apport insuffisant se traduit par une diminution de la transpiration entraînant une hyperthermie pouvant occasionner des problèmes de santé. Les personnes vivant en altitude ou dans un climat froid ont également besoin d'un apport en eau accru. Le professeur Dr Josef Keul, médecin en chef de l'équipe Olympique allemande aux jeux d'Atlanta et de Nagano affirme : "Seuls ceux qui boivent suffisamment sont réellement en bonne santé".

"EUFIC, Le Conseil Européen de l'Information Alimentaire" - Mars 1999

[Sommaire](#)

Calcul des calories

Alimentation : calculateur de calories gratuit
www.marieclaire.fr

Abaisser votre glycémie

Mangez le seul riz qui aide tous les diabétiques. Certifié ISO.
-10%
www.sorna-life.com

Secrets du corps humain

60 fiches simples pour expliquer le fonctionnement du corps
www.corpshumain.editionsatlas.com

Bilan minceur Gratuit

Maigrir avec un régime simple sans sensation de faim ni de fatigue.
www.madiffusion-minceur.com



Annonces Google



Actualités

- [Dépêches caducee](#)
- [Recherche](#)
- [Pratique médicale](#)
- [Actualités pro](#)
- [Epidémiologie](#)
- [Pharmacologie](#)
- [Informatique médicale](#)
- [Centres de soins](#)
- [Industries de santé](#)



Annonces Pro

- [124 offres d'emploi](#)
- [187 remplacements](#)
- [480 annonces urgentes](#)



Documentation

- [Dossiers de synthèse](#)
- [Référentiels](#)
- [Annuaire du web santé](#)
- [Droit médical](#)
- [Medline](#)
- [Médicaments](#)
- [Fiches techniques](#)



Matériel médical

- [Classé par rubriques](#)
- [Classé par marques](#)



cmv médiforce

Avec méditrésor

Fini les problèmes de trésorerie !

Indiquez le montant de votre réserve :

12 000 €

Valider >>>

*voir conditions sur site



Nous adhérons aux [principes de la charte HONcode](#). Vérifiez [ici](#).

- [Annonces Google](#)
- [Bruleur De Graisse](#)
- [Calcium Femme](#)
- [Besoin Calcium](#)
- [Calories](#)
- [Masse Graisseuse](#)

Annonces Google
Apport Calcium
Calcium Alimentation
Calcium Alimentaire
Aliment Calcium
Assimilation Calcium



Caducée.net © Copyright 1997-2008 - Tous droits réservés

Mentions légales - Partenaires

Annonces Google  

Lait Corps 2008
Profitez de la Livraison
Gratuite dès 30€ et d'un
cadeau agnès b. !
www.ccbparis.fr/Promotion

Vérité ou Mensonge ?
Sachez Immédiatement si
on vous dit la Vérité ou si
l'on Vous Ment.
www.secrets-langage-du-corps.info

Mutuelle Santé
Votre mutuelle moins
chère c'est possible,
devis immédiat en ligne
www.ASSUWEB.fr

Quelle Mutuelle Santé?
Comparez et Optez pr la
Mutuelle Adaptée à Vos
Besoins. Devis Ici
QuelleMutuelle.com

Sport Santé
Les exercices pour
perdre ses kilos superflus
et affiner sa silhouette
www.elle.fr

PUB