

Il fait chaud...j'ai soif !

Vous avez probablement remarqué que les températures à Djibouti ont augmenté significativement. Le temps des fortes chaleurs et de l'humidité est revenu.

La chaleur, l'activité physique lors d'épreuves sportives, dans la cour de récréation (jeux), les mictions...la respiration, vont entraîner des déperditions de notre organisme en eau. Avec elles, vont apparaître des signes liés à la déshydratation bénigne, mais parfois sévère. Ainsi, céphalées, douleurs abdominales, nausées, vomissements...sont autant de désagréments sur lesquels hors contextes médicaux, il est possible d'agir afin de retrouver un équilibre et un soulagement quasi immédiat. Mais comment ? Grâce à l'eau !

Les bienfaits de l'eau

Pour rappel, l'eau compose 60 % du corps d'un adulte et 75 % celui d'un nouveau-né¹. Il est aisé de comprendre, l'importance de l'eau pour être en forme, pour maintenir son équilibre et le bon fonctionnement des organes tels que les reins, qui éliminent les substances toxiques, et sur sa santé.

Le moyen le plus simple pour bien s'hydrater : boire de l'eau

Avant cela, commençons par comprendre ce qu'est la déshydratation. Nul besoin de parcourir toute la littérature. Simplement, le site de l'assurance-maladie française donne une définition accessible : « **la déshydratation correspond à un manque d'eau et de sels minéraux dans le corps, essentiels au bon fonctionnement de l'organisme** »². Tout est dit, ou presque. Ajoutons que notre organisme ne peut stocker l'eau essentielle à nos besoins. Les pertes doivent être compensées par l'alimentation et l'hydratation.

Boire de l'eau...mais je n'ai pas soif !

Les bonnes habitudes se prennent de bonne heure, encourageons nos enfants à boire, même s'ils n'en ressentent pas le besoin. Les boissons gazeuses, sucrées, colorées, participent à l'hydratation, cependant, elles doivent rester occasionnelles. La seule véritable référence reste l'eau.

1

L'eau et votre santé. (s.d.). Consulté le Avril 11, 2018, sur Pourquoi doit-s'hydrater ? : <https://www.cieau.com/leau-et-votre-sante/eau-hydratation-et-hygiene/hydratation/pourquoi-doit-on-shydrater/>

Oui, mais l'eau, ce n'est pas rigolo...voici quelques trucs et astuces pour donner l'envie de boire de l'eau à nos enfants. Des glaçons de jus de fruits, des glaçons d'eau, des zestes d'agrumes dans l'eau, des verres de couleur...des pailles...sont autant de petits moyens qui pourront attirer les enfants.

A la maison, oui, mais à l'école ?

A l'école et notamment chez les primaires, nous demandons en début d'année aux parents de fournir à leurs enfants, une gourde, une bouteille d'au moins 1 à 1litre 1/2 remplie d'eau et ce chaque jour. Encore aujourd'hui, cette demande n'est pas toujours suivie. La gourde est soit trop petite, non remplie le matin ou absente et parfois plusieurs jours durant. Restons vigilant, il en va de la santé des enfants.

Les enseignants, les infirmières, les adultes de l'école, incitent quotidiennement les enfants à boire et veillent à ce que la gourde ou la bouteille soit vide en fin de matinée. Ainsi, nombre de passages à l'infirmier trouvent une réponse efficace dès que l'enfant, sur un temps de repos et de calme, a bu au moins 1 voire 2 verres d'eau.

Je pense à boire avant d'avoir soif !

Je cours, je bois.

Je joue, je bois.

Je fais du sport, je bois.

Je fais un concours avec mes copains....en fin de matinée, j'ai tout bu !

Et toi ?

Le pôle santé du lycée français de Djibouti vous a proposé cette lecture pour information.

LE GUEN GAUMAIN C. Infirmière (Site de Dolto)

MBUYI N. Infirmière (Site de Kessel)

ACINA E. Pédiatre (convention avec le LFD)

Article écrit par LE GUEN GAUMAIN C. Infirmière (Site de Dolto) 15/04/2018

2

Améli.fr pour les assurés, A. p. (2017, Avril 24). *Déshydratation.* Consulté le Avril 11, 2018, sur Améli.fr pour les assurés. L'assurance maladie: <https://www.ameli.fr/assure/sante/urgence/pathologies/deshydratation>