

HYDRATATION

101

MATÉRIEL REQUIS

- Équipement nécessaire pour diffuser une vidéo à l'ensemble du groupe (ex. tableau numérique interactif)

Du contenu complémentaire vous est offert afin de vous soutenir dans l'enseignement des notions liées à la saine alimentation. Vous pourrez l'utiliser pour enrichir vos discussions avec les élèves. Vous trouverez ce contenu à la page 3.

CONTENU ABORDÉ

- Les fonctions de l'eau dans le corps humain
- L'hydratation et la déshydratation
- Les boissons à privilégier au quotidien

DÉROULEMENT

Cette vidéo vous permet d'aborder le sujet de l'hydratation avec vos élèves.

1. Accédez à la vidéo [ici](#).
2. Présentez la vidéo aux élèves.
3. Faites un retour en groupe sur la vidéo :
 - Discutez des fonctions de l'eau.
 - Abordez l'importance de l'hydratation et les symptômes de la déshydratation.
 - Faites le point sur les boissons à privilégier au quotidien pour maintenir une bonne hydratation.
 - Etc.

Pour aborder plus spécifiquement le sujet de l'hydratation dans le contexte de l'activité physique avec vos élèves, utilisez la vidéo *L'hydratation en action* et son *Document de l'enseignant-e* à [ProjetMMM.ca](#).

FICHE EXPLICATIVE

HYDRATATION

101

INTENTIONS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les fonctions de l'eau.
- Identifier les symptômes de la déshydratation et les signes d'une hydratation adéquate.
- Reconnaître et déterminer les boissons à privilégier pour s'hydrater au quotidien.

VARIANTE

En l'absence de l'équipement nécessaire pour diffuser la vidéo en classe ou au gymnase, vous pouvez aborder les notions en vous référant au contenu complémentaire proposé à la page 3 et en partageant par la suite la vidéo sur un environnement numérique d'apprentissage utilisé par votre école (ex. Google Classroom, Microsoft Teams).

ARRIMAGES

PFEQ

En plus du domaine général de formation Santé et bien-être, cet outil cible principalement une des composantes de la **compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif** de la discipline **Éducation physique et à la santé**.

IL PERMET À L'ÉLÈVE DE : Analyser les effets de certaines habitudes de vie sur sa santé et son bien-être :

- Faire preuve d'ouverture d'esprit à l'égard des informations concernant la santé et le bien-être.
- Compiler des faits observables sur ses habitudes de vie.
- Reconnaître les habitudes de vie qui sont favorables ou néfastes pour sa santé et son bien-être.

Vous pouvez aussi inviter les élèves à élaborer un plan visant à maintenir ou à modifier certaines habitudes alimentaires.

| *ex. s'hydrater adéquatement pour prévenir la déshydratation, diminuer sa consommation de boissons gazeuses ou de jus*

ÉKIP : Santé, bien-être et réussite éducative des jeunes

Cet outil touche à des savoirs et compétences du référent ÉKIP.

IL PERMET À L'ÉLÈVE DE :

1. Reconnaître l'influence de ses habitudes de vie sur sa santé et son bien-être.
| *ex. les bénéfices associés à une hydratation adéquate*
2. Réfléchir à des stratégies pour améliorer ou maintenir sa santé et son bien-être.
| *ex. consommer de l'eau plutôt que des boissons sucrées*

1. L'HYDRATATION, C'EST QUOI EXACTEMENT?

L'hydratation, c'est l'action de donner de l'eau au corps. **Tous les jours, le corps perd de l'eau par l'urine, la sueur, les larmes, la salive, les selles et même par les voies respiratoires, lorsqu'on expire.** Ainsi, l'eau perdue par le corps doit être remplacée.

En fait, l'hydratation, c'est une forme d'équilibre. Le corps utilise et perd de l'eau en fonctionnant. **Afin de maintenir l'équilibre, on doit lui en donner régulièrement pour lui permettre de continuer à assurer ses fonctions.** L'eau est essentielle à notre bien-être. Elle permet notamment de :

- **Contrôler le volume sanguin** afin que l'oxygène puisse être transporté vers les muscles, le cerveau et les autres organes. En favorisant le transport de l'oxygène et des glucides vers les muscles, l'eau contribue à la contraction musculaire qui permet au corps de marcher, de courir ou de faire battre le cœur.
- **Prévenir la fatigue et maintenir la concentration.** Lorsque le corps manque d'eau, le transport des éléments nutritifs, de l'oxygène et du CO₂, ne se déroule plus efficacement. Cela peut entraîner une baisse d'énergie et des difficultés à se concentrer.
- **Produire la salive** nécessaire à la digestion et des larmes afin de protéger les yeux.
- **Réguler la température corporelle.** Lorsque le corps a chaud, il évacue de l'eau par la peau pour se refroidir. Cependant, chez les ados, ce système de régulation de la température est encore en développement. Pour cette raison, la température de leur corps se régule moins efficacement que chez les adultes. Ils sont donc plus à risque de coups de chaleur. Ainsi, il faut les encourager à boire de l'eau fréquemment pour maintenir un bon niveau d'hydratation. Et c'est encore plus important par temps chaud ou humide, ou lors d'une activité physique.

2. ET LA DÉSHYDRATATION?

La déshydratation survient lorsque le corps manque d'eau, c'est-à-dire lorsqu'il perd plus d'eau qu'il en absorbe. Le simple fait de ne pas s'hydrater suffisamment peut mener à une déshydratation. Mais elle peut survenir plus rapidement ou être plus sévère dans certaines situations :

- Par temps très chaud ou humide
- Lors d'une activité physique d'intensité élevée ou de longue durée
- Lors d'épisodes de vomissements ou de diarrhées (ex. gastroentérite)
- Lors d'une consommation excessive d'alcool, bien que ce comportement ne soit pas encouragé

Quand le corps commence à se déshydrater, **il envoie différents signaux pour indiquer qu'il a besoin d'eau :**

- | | | | |
|---|-----------------------------------|-------------------|----------------|
| • Soif | • Maux de tête | • Urine foncée | • Constipation |
| • Sécheresse de la bouche, des lèvres et de la peau | • Fatigue | • Étourdissements | • Nausée |
| | • Baisse de la production d'urine | | |

QUOI FAIRE EN CAS DE DÉSHYDRATATION?

- En cas de **déshydratation légère** (ex. bouche plus sèche qu'à l'habitude, urine un peu plus foncée), il faut boire une plus grande quantité d'eau.
- Dans des cas de **déshydratation modérée** (ex. bouche très sèche, urine foncée, diminution de la capacité à faire ses activités), une solution de réhydratation peut être nécessaire. Cette solution est composée d'eau, de glucides et d'électrolytes dans des proportions précises et idéales. À ce sujet, la boisson pour sportifs n'est pas considérée comme une solution de réhydratation.

CONTENU COMPLÉMENTAIRE

HYDRATATION 101

En effet, elle ne contient pas les proportions adéquates d'eau, de glucides et d'électrolytes pour pallier une déshydratation. Elle est plutôt formulée pour prévenir la déshydratation et favoriser la récupération en contexte d'activité physique intense et de longue durée.

- Finalement, dans les cas de **déshydratation les plus sévères** (ex. respiration plus rapide, peau froide, évanouissement), une hospitalisation est inévitable.

3. COMMENT SAVOIR SI ON A UNE HYDRATATION ADÉQUATE?

La couleur de l'urine peut être un indicateur du niveau d'hydratation. Lorsqu'on a une bonne hydratation, sa couleur est pâle. Lorsqu'elle est foncée, c'est un signe de déshydratation. Il est alors temps de boire de l'eau plus souvent et en quantité plus importante, jusqu'à ce que la couleur de l'urine redevienne pâle.



4. QUELLE QUANTITÉ BOIRE CHAQUE JOUR?

Tout d'abord, **les besoins en eau de chaque jeune sont différents**. Cela va de soi puisque chaque ado est unique. Les besoins varient selon :

- Le sexe
- Le poids
- La taille
- La composition corporelle
- L'état de santé

De plus, les besoins peuvent différer d'une journée à l'autre. Par exemple, les besoins sont supérieurs lorsqu'il fait chaud ou lors d'une activité physique, parce que le corps évacue plus d'eau par la sueur.

Pour les ados, il peut être difficile de boire suffisamment d'eau pour plusieurs raisons. D'une part, ils ne ressentent pas autant la soif que les adultes parce que leurs signaux de soif sont généralement plus faibles. D'autre part, ils peuvent être distraits par le sport ou le jeu et ne pas être attentifs à leurs signaux. Ils peuvent aussi trouver que l'eau manque de goût ou encore oublier d'apporter leur bouteille d'eau.

Voici des trucs pratiques qui pourraient aider les élèves à boire de l'eau au quotidien :

- *Avoir une bouteille d'eau en tout temps et prendre de petites gorgées régulièrement tout au long de la journée. Selon la grosseur de la bouteille, les jeunes pourraient par exemple boire une bouteille complète en avant-midi, puis une autre en après-midi.*
- *Associer certains moments de la journée à l'hydratation, par exemple lors des repas, des pauses ou des déplacements entre les cours.*
- *Aromatiser l'eau avec des tranches de concombre ou de la menthe, par exemple.*

Comme enseignant ou enseignante, offrez des occasions de boire de l'eau lors des activités physiques, particulièrement si elles sont d'intensité élevée ou qu'elles se déroulent à l'extérieur par temps chaud ou humide.

CONTENU COMPLÉMENTAIRE

HYDRATATION 101

EST-CE POSSIBLE DE BOIRE TROP D'EAU?

Oui! Cependant, c'est une situation plutôt rare. **L'hyperhydratation ou la surhydratation sont les termes utilisés pour désigner une consommation excessive d'eau.** Normalement, les reins effectuent bien leur travail et sont capables d'éliminer l'eau en excès. Toutefois, en présence de certains troubles médicaux ou lorsqu'on boit de très grandes quantités d'eau, les reins ne suffisent plus. **Une hyperhydratation n'est pas à prendre à la légère, car elle peut causer de fâcheuses conséquences.** Elle peut entraîner une diminution des électrolytes dans le corps, ce qui nuit à certaines fonctions essentielles (ex. maintien de la tension artérielle, fonctionnement des muscles et des nerfs). Elle peut aussi induire des symptômes gastro-intestinaux comme des nausées et des vomissements. Dans des cas plus graves de surhydratation, il peut y avoir une enflure du cerveau entraînant des maux de tête, de la confusion, des convulsions ou un coma.

Il peut être judicieux de discuter avec les élèves de la surhydratation, car à l'ère des réseaux sociaux, beaucoup d'information ou de défis circulent concernant l'alimentation ou l'hydratation. Encouragez-les à être critiques face à ce qu'ils voient ou entendent et à se poser des questions avant de tout avaler les yeux fermés.

Pour aborder l'importance du jugement critique pour faire des choix alimentaires éclairés, utilisez la vidéo *Qu'est-ce qu'un MMM?* et son Document de l'enseignant-e à [ProjetMMM.ca](https://projetmmm.ca)

5. QUELS SONT LES BOISSONS ET ALIMENTS HYDRATANTS?

Entre les repas, l'eau est la boisson de choix pour maintenir un bon niveau d'hydratation. Aux repas et collations, l'eau et le lait sont les boissons à privilégier. Mais il y a également d'autres boissons et même des aliments qui peuvent contribuer à combler les besoins en eau. C'est le cas notamment des bouillons, des soupes, du yogourt et de certains fruits et légumes juteux comme le melon d'eau, les fraises ou le concombre.

Qu'en est-il des autres boissons?

- Jus
- Kombucha
- Boisson pour sportifs
- Thé et thé glacé
- Boisson gazeuse
- Eau vitaminée
- Boisson énergisante
- Café et café glacé

Certaines de ces boissons sont très populaires auprès des ados. Bien qu'elles puissent contribuer à l'hydratation, **elles sont néanmoins beaucoup moins intéressantes en raison de leur plus faible valeur nutritive.** Elles peuvent contenir **beaucoup de sucre ajouté**, ce qui peut avoir un impact sur la santé globale et la santé dentaire. D'autres boissons, comme la boisson énergisante, contiennent des **quantités élevées de caféine.** Quant à la boisson pour sportifs, elle est utile seulement dans certaines situations, comme pour prévenir la déshydratation lors d'une activité physique d'intensité élevée maintenue durant plus de 60 minutes.

Pour aborder le sujet de la boisson énergisante ou de la caféine, utilisez le quiz *Alimentation : mythes ou réalités?* et son Document de l'enseignant-e à [ProjetMMM.ca](https://projetmmm.ca)

Pour aborder le sujet des boissons pour sportifs, utilisez le quiz *L'alimentation en contexte d'activité physique* et la vidéo *L'hydratation en action* ainsi que leur Document de l'enseignant-e à [ProjetMMM.ca](https://projetmmm.ca)

Bref, parmi l'offre variée de boissons, les jeunes doivent apprendre à faire des choix éclairés, selon leurs besoins ou le contexte. Car c'est indéniable, une hydratation adéquate est essentielle pour la santé et le bien-être!

L'équipe des diététistes-nutritionnistes est soucieuse de vous offrir de l'information crédible et à jour.

L'information contenue dans ce document a été rédigée en 2023 et révisée en 2024. Le contenu sera de nouveau mis à jour si les recommandations changent.